

令和3年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室 「フライングディスク体験教室（ミニ健康講話付き）」

令和3年7月18日

仙台市若林障害者福祉センター

去る令和3年7月10日（土）仙台市若林障害者福祉センター3階研修室（大）にて、令和3年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室「フライングディスク体験教室（ミニ健康講話付き）」を感染対策に留意して開催しました。

今回のフライングディスク体験教室は、仙台市障害者スポーツ指導者協議会 会長 志賀国男 氏をお迎えし、10名の方に参加していただきました。

ほとんどの方が経験なしとのことで、初めにディスクの投げ方を教えていただき、正式な競技に使用する円形標的（0.915mアキュラシーゴール）と九つの的（ディスクゲッター9）を使用して練習しました。

だんだんと要領を得たところで、一人10枚ずつディスクを投げて的を通した数や、的を落とした数を競い合いました。

参加された方々からは、「とても楽しかった」などのご意見をいただきました。

教室終了後、当センター看護師による「ミニ健康講話」を開催しました。

コロナ禍における熱中症の予防と対策について、どんな時に熱中症になりやすいのか、暑い中でのマスクの使い方、水分の取り方、感染症予防のエアコン使用時の換気の仕方などを〇×クイズ形式で行ないました。

その後、何故そう思ったのか参加者の意見を伺いながら、日頃から行ってほしい身近な生活上の注意点（水分の取り方、マスクの使用等）について、出来る事や気を付ける事について講話を行いました。室内でも熱中症は起こること、コロナ禍において、同じ状況（室温、湿度、年齢等）においても個々の免疫力が低下していたり、水分補給等ができていないと、熱中症は起こりうることを参加者の皆さまと共有、学ぶことができました。

今後も皆さまが楽しめる教室を企画し開催していきたいと思います。

