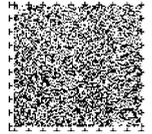


第32号

m o i

モイ!



● 今号のトピック ●

新宿区立障害者福祉センター便り

■ 2月13日に行いました、「栄養」の勉強会についてご報告します。 1 ページ

講座だより

■ 今年度シリーズでご紹介しました、講座だよりはいかがでしたか? 今号は来年度の講座のご紹介です。ご興味を持った講座があればぜひご参加下さい。

2~4 ページ



新宿区立障害者福祉センター便り

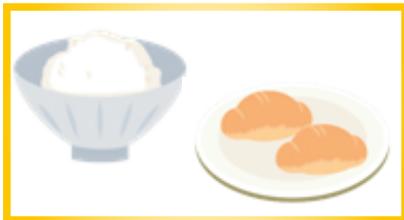


福祉センター内にあります、あすなる作業所・新宿トライ工房(身体障害者対象の福祉作業所)では、体重管理や高齢化に伴う食生活の変化など、徐々に「食」に関する悩みや取り組みを行う利用者が増えてきました。そこで、今回保健センターの管理栄養士の方をお招きし、「栄養」に関する勉強会を開催しました。今号では、その際に勉強した栄養について、一部をご紹介します。寒い日がまだ続きますが、しっかりと栄養をとって元気に春を迎えましょう!

「バランスのよい食事」って?



- ① 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる。
 - ② 1日1回、牛乳や乳製品と果物をとる。
- 以上の二つをそろえれば、誰でもバランスのとれた食事にする事が出来ますよ。



主食

- ・ごはん、パン、めん類などの穀物を主原料とするもの
- ・炭水化物の供給源
- ・熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

主菜

- ・魚、肉、卵、大豆を主原料とする料理
- ・たんぱく質・脂質の供給源
- ・からだの血や肉をつくったり、エネルギー源となります。



副菜

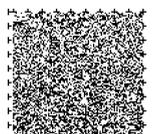
- ・野菜などを主材料とする料理
- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
- ・身体の調子を整えます。
- ・汁物は、塩分のとりすぎを防ぐため1日2杯以内にしましょう。

牛乳、乳製品

- ・不足しがちなカルシウムが多く含まれます。

果物

- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。



食事が身体の素。以上の食品群から上手に料理を組み合わせ、身体を中から元気にしていきましょう。



日中活動してみませんか？

新宿区立障害者福祉センターでは障害をお持ちの方やそのご家族を対象として各種講座講習会を開催しております。講師の他にサポートスタッフも配置していますので、安心して楽しく受講できます。趣味としてリハビリとして、ぜひお気軽にご参加ください！

※開催期間、時間等は変更になる場合がございます。詳しくは新宿区立障害者福祉センターまでお気軽にお問い合わせください。お問い合わせ先：TEL 03-3232-3711 Fax 03-3232-3344 ※講座申し込み、またパソコン講座についての詳細は裏面にご覧いただけます。



いきいき健康教室 毎月 定員10名
13時15分～15時15分
食器はもちろん、花瓶や人形、フォトフレームなど様々な作品を作成します。
10時00分～11時30分
介護予防の観点から気軽に行える体操などを紹介したり、レクリエーションを行います。
開催期間
前期 H25. 4月～9月
後期 H25. 10月～H26. 3月
回数
全20回 講師：土倉 響子
申込：前期3月・後期9月

とうげいきょうしつ 陶芸教室 毎月 定員8名
13時15分～15時15分
食器はもちろん、花瓶や人形、フォトフレームなど様々な作品を作成します。
開催期間
前期 H25. 4月～6月
後期 H25. 7月～9月
回数
全11回
申込：前期3月・後期6月
講師：田原 干

しょうどうぎょうしつ 書道教室 第1・3 毎月 定員15名
15時00分～17時00分
かな・楷書・行書・草書を初心者から上級者まで個々のレベルに合わせて学びます。
開催期間
H 25.4月～H 26. 3月
回数
全24回
申込：3月
講師：宮下 文子

わしこうげい 和紙工芸教室 第2・4 毎月 定員5名
10時00分～12時00分
和紙の温かい手触りと型染和紙の魅力を紹介しながら身の回りの小物を作ります。
開催期間
H25. 10月～H26. 3月
回数
全12回
申込：9月
講師：網谷 貞子

くみひも 組みひも教室 毎月 定員15名
13時00分～15時00分
飛鳥時代から続く伝統工芸。帯締めやストラップなど作品を作ります。
開催期間
前期 H25. 4月～9月
後期 H25. 10月～H26. 3月
回数
全25回
申込：前期3月・後期9月
講師：大場 加代

さどうぎょうしつ 茶道教室 第1 毎月 定員15名
13時00分～15時00分
日本文化の一端に触れると共に、個々に合わせたスタイルの中に美しさを追求し、お茶の心を学びます。
開催期間
H25. 4月～H26. 3月
回数
全12回
申込：3月
講師：石田 雅彦

きめこみ パッチワーク 毎月 定員5名
10時00分～12時00分
針や糸を使わずに台紙に布をきめこんでいくことで作るパッチワーク。
開催期間
前期 H25. 4月～6月
後期 H25. 7月～9月
回数
全12回
申込：前期3月・後期6月
講師：センター職員

えてがみ 絵手紙 第3 毎月 定員15名
13時15分～15時15分
季節に合わせたモチーフを決め、絵の具や墨を使い、はがきに自分らしい絵やメッセージを描きます。
開催期間
H25. 4月～H26. 3月
回数
全12回
申込：3月
講師：郡司安紀子

けいたいそう 軽体操 毎月 定員13名
10時00分～11時30分
ストレッチ、ダンベル、棒体操等の運動やレクリエーションを行い、健康増進・身体機能の維持を図ります。
開催期間
前期 H25. 4月～9月
後期 H25. 10月～H26. 3月
回数
全20回
申込：前期3月・後期9月
講師：笠間美智子

はいくきょうしつ 俳句教室 第4 毎月 定員10名
13時00分～15時00分
毎月、季節に沿った兼題をみなさんで投句し、講師に講評してもらいます。
開催期間
H25. 4月～H26. 3月
回数
全12回 講師：比田井 耕
申込：3月

りょうりにゅうもん 料理入門 第3 毎月 定員8名
14時00分～17時00分
身体に障害をお持ちでもできるお料理を紹介し、講師と共に作ります。
開催期間
前期 H25. 4月～9月
後期 H25. 10月～H26. 3月
回数
全6回
申込：前期3月・後期9月
講師：網嶋 清美（身体・知的同じ）

りょうりにゅうもん 料理入門 第4 毎月 定員10名
13時00分～15時30分
ご家庭で簡単に作れる料理を多岐にわたりに紹介し、みんなで楽しくお料理をします。
開催期間
前期 H25. 4月～9月
後期 H25. 10月～H26. 3月
回数
全6回
申込：前期3月・後期9月

リズム 体操教室 第2 毎月 定員50名
12時45分～14時45分
広い体育館でラテン音楽のリズムに合わせて身体を自由に動かします。
開催期間
H25. 4月～H26. 3月
回数
全10回（8・11月除く）
申込：随時受付
講師：ひびき みか

しゅわこうしゅうかい 手話講習会 18時30分～20時30分 毎月 定員50名
区内在住・在勤・在学の15歳以上の方が対象になります。また中級、上級、通訳コースをお申し込みになった方は試験を行います。（※詳細につきましてはセンターまでお問い合わせください）
開催期間
H25.5月～H26.3月
回数
全40回
定員
◆初級コース 60名 ◆中級コース 40名
◆上級コース 20名 ◆通訳コース 10名
手話通訳者やボランティアの養成とあわせて聴覚障害者への理解を深めるために開催しています。
申込締め切り：3月31日

25年度 新宿区立障害者福祉センター 講座一覧

24年度講座参加者コメント

●仲間と作って食べてみんなでわいわい。心が元気になります。
●家で料理をするのは難しいと感じていましたが、講座を受けてから料理に興味は湧きました。輪が広がっていく講座です。
＜料理入門講座：参加者＞

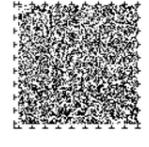
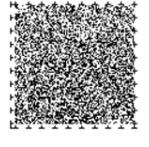
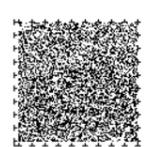
●はじめてなのでパソコンの操作は難しいですが、おしゃべりをしながら楽しく講座を受けています。友達もできましたよ。
＜パソコン講座：参加者＞

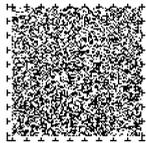
●みなさんと和やかに楽しく明るくやっています。普段車椅子に乗っている為、身体を動かす機会がないのですが、この体操は丁度良いです。
＜軽体操：参加者＞

●足を上げる体操ができないのですが、無理にならない程度に動かしています。月1度の歌も楽しみです。毎週やっている頭の体操がいいです。
＜いきいき健康教室：参加者＞

●バスケットや布を使って投げるダンスをやっています。楽しいです。
＜リズム体操教室：参加者＞

●初めて茶道講座に参加しました。少しずつ色々な作法を覚えていきます。まだたくさん覚えることがあって大変ですが、楽しく充実しています。
＜茶道講座：参加者＞





パソコン講座

各コース、水曜日・木曜日それぞれ開催

●水曜日：10時00分～11時30分 ●木曜日：13時30分～15時00分

丁寧・親切をモットーにコンピューターを使って楽しむ、お手伝いができたら…と願っています。

講師：落合 邦子



定員 各10名

ワード2010 ワードでデザイン

★効果的な文章作成や、オートシェイプで描くデザイン絵に挑戦します！

開催期間

H25. 4月～H25. 6月

回数

全10回

申込：3月



楽しくお役立ち インターネット

★インターネット検索の方法やグーグルアースを使ってみます。

開催期間

H25.7月～H25.8月

回数

全5回

申込：6月予定



ワード2010 かつようへん 活用編

★インターネットを活用しながらワード文章作成に挑戦します。

開催期間

H25. 8月～H25. 9月

回数

全4回

申込：7月予定



CD・DVD ばんめんいんさつ 盤面印刷

★フリーソフトを使ってCD/DVD面に直接印刷します。

開催期間

H25. 9月～H25. 10月

回数

全5回

申込：8月予定



ねんがじょうさくせいこうざ 年賀状作成講座

★筆ぐるめ⑩を使って、年賀状を作成しましょう。

開催期間

H25. 11月～H25. 12月

回数

全7回

申込：10月予定



エクセル2010 かけいぼ 家計簿

★エクセル2010を使って簡単な【家計簿】を作成します。

開催期間

H26. 1月～H26. 3月

回数

全9回

申込：12月予定



こうざこうしゅうかい 講座講習会のご案内

<p>どんな人が出られるの？</p>	<p>新宿区在住の障害をお持ちの方。 定員に余裕がある場合は、そのご家族の方。 身体障害、知的障害、精神障害など障害の種別は不問で、 障害者手帳をお持ちでなくても構いません。 ※ただし、講座によっては対象障害を定めているものもあります。</p>
<p>どうやって申し込むの？</p>	<p>新宿区広報の『広報しんじゅく』に掲載します。 また、センター内や各関係機関にポスターを掲示して、お知らせします。 申し込みは電話・FAX・または直接、障害者センター窓口にて受け付けております。</p>
<p>参加者はどうやって決まるの？</p>	<p>応募者が定員を超えた場合は、講座参加回数などを考慮して少ない方を優先します。</p>
<p>利用料金はかかりますか？</p>	<p>受講1回につき利用料100円＜減免制度あり＞ ※講座によっては別に作品の材料費等の実費負担があります。</p>

お問い合わせ

新宿区立 障害者福祉センター

〒162-0052 新宿区戸山1-22-2

☎ 03-3232-3711 / FAX 03-3232-3344

◆都営バスご利用の場合

- 新宿駅西口（医療センター経由東京女子医大行）
- 新大久保駅（新橋駅行）
- 大久保駅（新橋駅行）
→「国立国際医療センター前」下車徒歩4分
- 高田馬場駅（早大正門前行）
→「馬場下町」下車徒歩8分

◆地下鉄ご利用の場合

- 東京メトロ東西線「早稲田駅」(高田馬場寄り出口)
→下車徒歩10分
- 都営大江戸線「若松河田駅」(東新宿駅寄り出口)
→下車徒歩8分

