

身障協会事務局通信〔第305号〕

令和4年2月28日

1 事務局の出前（相談及び各種手続き等） <担当：小川>

事務局では、コロナ禍により今も協会活動が厳しい状況におられる会員の皆さまとの絆を深める活動の一つとして、各支部が開催する総会・会議等に事務局が会場に出向き、駐車禁止除外指定車申請、ジパング倶楽部の申込及び各種の福祉相談・講演等を行います。

※講演を希望される場合は、事前にテーマ等ご連絡いただきますようお願いいたします。

2 「ふれあいアートステーション・ぎふ」登録作品の貸出し <担当：山田>

ふれあいアートステーション・ぎふでは、障害者のアート作品を募集・登録し、行政や団体、企業に有償で作品を貸し出しています。使用料の一部は、制作者へ還元しています。

作品は常時募集していますので、お近くに芸術活動をされている方がみえましたら、応募をお勧めいただきますようお願いいたします。（原画は1ヶ月5,000円、3ヶ月10,000円で貸し出しています。）

○主な貸出先

岐阜県障がい者総合相談センター、大垣共立銀行 ぎふ県庁支店、人権啓発フェスティバル in ぎふ

○応募作品展示及びアート大賞表彰式の開催

・会場：ぎふ清流文化プラザ1階 文化芸術県民ギャラリー（岐阜市学園町3-42）

・期間等：応募作品展 令和4年3月22日（火）～31日（木）

大賞表彰式 令和4年3月26日（土）14時00分～ <予定>

3 岐阜県身体障害者青壮年部研修会 <担当：岡田>

県下の身体障がい者青壮年が研修を通じて事業活動を活性化させると共に、青壮年部員間の交流親睦により、身体障がい者の自立及び社会参加の推進を図ることを目的に下記により開催します。

つきましては、多数ご参加いただきますようご周知方よろしく申し上げます。

また、当日、急遽ご参加できる方につきましては、下記 Zoom のミーティング ID とパスワードにてオンラインでご参加ください。

○期 日 3月13日（日）10:00～11:15

○会場 【オンライン参加】 各自宅又は職場等（インターネット環境必須）

【会場参加】 ソフトピアジャパンセンタービル11階 中会議室3

大垣市加賀野4丁目1-7

○研修内容 「災害時における自助と共助について」（仮題）

○参加費 無 料

○申込期日 3月4日（金）まで

○Zoomでの参加方法

ミーティング ID: 981 0827 5223 パスワード: 62690

※申込み時にオンライン参加、会場参加のどちらかを選択してください。

※まん延防止等重点措置が延長された場合は、オンライン参加のみと致します。

※Zoomの操作方法については、事務局にお問合せください。

なお、当日8:30から入室可能ですので、事前チェックをお勧めいたします。

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。
- ◆新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。
- ◆盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。
- ◆配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

良い食事を心掛ける！！

- 食事の望ましい組合せやおおよその量を主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分を示し、食事のバランスを考える。
 - ・**主食** ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。
 - ・**主菜** 魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。
 - ・**副菜** 野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、食塩や脂肪の摂り過ぎにつながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

厚生労働省健康局健康課栄養指導室より

4 今後の主な日程について（3月、4月）

3月 8日（火）	岐阜県身体障害者福祉協会正副会長会	岐阜市：県福祉会館5南会議室
13日（日）	青壮年部リーダー研修会	大垣市：ソフトピアジャパン11階
	岐阜県身体障害者福祉協会理事会	書面開催（予定）
	岐阜県身体障害者福祉協会評議員会	書面開催（予定）
4月	行事なし	

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、中止になる場合がございます。

問い合わせ先

一般財団法人岐阜県身体障害者福祉協会

〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 県福祉会館5階

Tel 058-201-1543 Fax 058-273-9308 E-mail gisinsyou@human-i-land.com