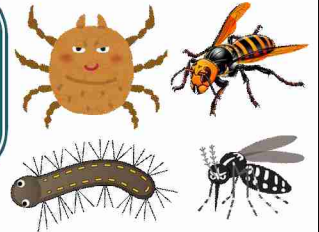


虫刺されにご注意ください!!



気温が上がる季節を迎えると、注意しなければならないのが虫刺されです。

デング熱などを媒介する蚊はもちろんですが、マダニやスズメバチやケムシなどにも注意が必要です。こうした虫に刺されたり、噛まれたり、血を吸われたりすると、多くの場合、かゆみや痛み、湿疹、発熱などの症状が出ます。当初は軽い虫刺されと思っていると、半日あるいは1日後に激しい痛みにおそわれるケースや、皮膚に噛みついたまま血を吸い続ける虫もいます。刺されたことに気づかず、無意識にかきむしったりして、症状を悪化させるケースも少なくありません。

中高年の方がとくに気をつけたいのがマダニです。マダニは、公園や身近な草むらなど屋外のいたるところに生息し、植物などに潜んでいて、人が近づくと服のなかに入り込んで、皮膚に噛みついて血を吸います。体長が1ミリ~3ミリ程度なので、気がつかないまま数日間（ときには1週間以上）も血を吸われている場合もあります。皮膚に噛みついているマダニを引きはがそうとすると頭の部分だけが残ри、炎症や化膿を生じることがあります。マダニに噛まれた後に発熱や炎症などがみられたら、早めに受診して感染症の予防に努めましょう。

★虫に刺されないように気をつけることは（予防対策）

- 長そで、長ズボンなどを着用し、肌を露出しないようにしましょう。
(特に公園清掃など作業に従事する場合は要注意!!)
- 素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう。
- 緑の多い茂みやヤブなど、虫の居そうな場所にはなるべく立ち入らないようにしましょう。
- 防虫スプレーや虫よけ剤を効果的に使用しましょう。



引き続き警戒…熱中症!

7月に入りました。まだまだ梅雨の最中ですが、暑い日が続いています。

これから夏本番をむかえると、強い日差しが照りつけ、酷暑・猛暑日が増えそうです。熱中症にならないように、日ごろから次のことを心がけましょう。



熱中症を予防するポイント

- (1) まずは暑さを避けましょう
扇風機・エアコンを上手に使い、温度・湿度を保ちましょう。
- (2) 急に暑くなる日は要注意です
梅雨明けは体が暑さになれていなく、熱中症になりやすい時期です。熱帯夜の翌日、前日より気温が高くなる日は要注意。暑さを避けて、水分補給を心がけましょう。(適度な塩分補給も忘れずに!)



- (3) なるべく涼しい服装にしましょう
熱を吸収する黒を避けて、なるべく明るい色の服を着ましょう。素材は汗を吸って通気のよいものを。
- (4) お酒で水分補給はダメ!
アルコールは利尿作用があり、体内の水分を出してしまい逆効果です。ビールなどアルコールは水分補給になりません。
- (5) こんなときは特に気をつけて
体調が悪く、体力が低下しているときも熱中症になりやすいものです。前夜に深酒した人、朝食を抜いた人、風邪気味の人などは、無理をしないで体調を整えましょう。

令和元年度高齢者等のためのレクリエーション(予定)

【参加対象者】

山谷地域の簡易宿所等に宿泊する高齢者等

【実施予定】

◇演劇鑑賞 8月1日(木)～9月29日(日) ◇銭湯利用 8月1日(木)～9月30日(月)

【鑑賞券・入浴券の配布について】

◇事前にセンターで申込書を配布しますので、ご記入の上、ご持参ください。

【申込書配布場所】

◇センター1階総合案内

【鑑賞券・入浴券配布日時(予定)】

◇7月25日(木)・7月26日(金) 13:30～16:00
センター利用者カードをお持ちの方は、9月6日まで配布予定。

※詳細は次回のひろばでお知らせします。

皆さんで街をきれいにしましょう!!

センターでは、毎月第4木曜日に地域の町会等の方々と共に、地域クリーンアップ作戦を実施して地域の環境美化に取り組んでいます。しかし、未だにセンター周辺や地域の一部エリアに不法投棄が続いているほか、タバコのポイ捨て、空き缶やビンが捨てられているなどルールが守られておりません。皆さん一人ひとりが、ポイ捨てなどしないよう心がけて、きれいな街づくりを目指しましょう。



技能講習受講生募集中!!

◎受講資格はセンター利用者カードまたは玉姫・河原町の白手帳もしくは求職受付票をお持ちの方です。

◎受講者の方には、各労働出張所の就職支援ナビゲーターの面接を受けていただきます。

◎詳細はセンター3階受付までお越しください。

※失業給付金及び日当は支給されません。

★日雇労働者等技能講習事業は、日雇労働者の方が資格を活用して常用就職することが目的の事業です。日払いの就労日数増加や賃金アップを目指すことが、資格取得の目的ではありません。

その点をふまえて受講申込みをするようお願いいたします。

31春花いっぱい運動&台東区「花の心プロジェクト」、コラボ作戦を実施しました!!

地域の4つの町会、いろは会商店街、城北旅館組合、ほか台東区、城北労働・福祉センターなど関係団体では、台東区「花の心プロジェクト」とコラボして、山谷地域の花いっぱい運動を推進しています。

現在、合計46基のプランターでお花がきれいに咲いています。



◆店舗前や玄関先にプランターを設置したいというご希望がございましたら、城北労働・福祉センター企画広報係までご相談ください。準備が整い次第、プランターをお届けします。
(ただし、台東区内の山谷地域内に限ります。)