

ひろば

令和元年7月19日 (公財) 城北労働・福祉センター
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11
第1148号 ☎03-3874-8089 内線26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいでセンターを利用する方への情報提供紙です。

高齢者等のためのレクリエーション

【参加対象者】

山谷地域の簡易宿所等に宿泊する高齢者等

【開催期間】

令和元年8月1日(木)～9月30日(月)

【実施内容】①、②のいずれか一方の申込みとなります。

① 演劇鑑賞 (浅草/木馬館大衆劇場)

○鑑賞券は、1人1枚の配布になります。

演目などはポスターでご確認ください。



※劇場の開館日は8月1日(木)～8月30日(金)・9月1日(日)～9月29日(日)となります。(8月31日・9月30日は休館日です。)

② 銭湯 (日本堤/湯どんぶり 栄湯)

○入浴券は、1人2枚の配布になります。

8月1日(木)～9月30日(月)の期間中に入浴できます。(定休日毎週水曜)

※鑑賞・入浴券の配布は、代理人には配布しません。必ずご本人がお申込みください。



○「レクリエーション申込書」は、センター1階総合案内で配布しています。
あらかじめご記入のうえ、下記の日時に配布場所へご持参ください。

《配布日時》 7月25日(木)・7月26日(金) 13:30～16:00

《配布場所》 (公財) 城北労働・福祉センター 3階

※センターカードをお持ちの方は、9月6日(金)まで3階相談時でも配布します。(ただし、7月25、26日に配布した方は除く)

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の目的は、日雇労働者の方が資格を活用して常用就職することです。日払いの就労日数増加や賃金アップを目指すことではありません。

こ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。

娯楽室健康相談

センターでは、毎月の第2水曜日と第4土曜日に、娯楽室において健康相談を実施しています。医師と看護師が来ます。

最近体調がすぐれないなどありましたらお気軽にご相談ください。

◆8月の実施日



8月14日（水）・24日（土）

●午後3時30分～午後5時30分

（公財）城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。

03-3876-4217（テープ案内）

ぜひ、ご活用ください。

※かけ間違いに十分ご注意ください。

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切りましょう！！

いよいよ夏本番をむかえます。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けない、食欲がないなどはありませんか。病気でもないのに身体の不調が続いてしまう…これがいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

夏バテの主な原因

- 体内の水分・ミネラル不足 ⇒ 脱水症状
- 暑さによる食欲の低下 ⇒ 栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し ⇒ 自律神経の乱れ

とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると疲労感やだるさ、胃腸の不調の原因となり、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れをまねきます。

夏バテを防ぐ生活習慣



- 1 こまめに水分補給をする
起床時や入浴後は特に水分補給を心がける。
- 2 温度差や体の冷やし過ぎに注意する
体の冷やし過ぎは自律神経の乱れが生じるので、エアコンの風が直接当たらないようにする。
- 3 睡眠をしっかりとる
- 4 食事は欠かさず、栄養バランスを心がける
タンパク質やビタミンが不足しがちになるため、食事の内容に気をつける。

8月のカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
				ひろば	広島原爆の日		立秋	長崎原爆の日		山の日	振替休日			終戦記念日					ひろば		地域クリーンアップ作戦									浅草サンバカーニバル	
<p>地域クリーンアップ作戦は8月22日（木）が雨天の際は8月29日（木）に実施します</p>																															