

## 利用者カード交付期間について

★ カード更新手続きを済ませた方は、次の期間内に旧カードと新カードを交換してください ★

【カードの交付期間】（一般、高齢者利用者カードとも）

期 間	時 間	場 所
令和3年3月25日(木)	9:00~11:30	3 階
~4月30日(金)	13:00~16:00	受付窓口

### ◆ ご注意ください ◆

交付期間中に、カードを受け取らないと、再度の更新手続きからカード交付まで2週間程度かかります。

その間、職業紹介ができなくなりますので、必ず、期間内にお受け取り下さい。



山谷地域外に生活の場を移された方で、居宅生活の安定的な維持が図られていると認められる場合（アパート等に居住し、定期的、安定的収入がある方）は、更新の対象となりませんので、あらかじめご承知おきください。

# 地震が来てもあわてない心がけを！

平成23年3月11日に発生した東日本大震災からちょうど10年が経とうとしています。先日も福島県沖を震源とした最大震度6強の地震が発生し、東京でもかなりの揺れを感じました。

地震が起きた時は、何よりも自分の命を守ること、そしてケガをしないことが大切です。地震の揺れを感じたら、まず身の安全を最優先して行動できるよう、以下のことを日ごろから心がけて地震等の災害に備えましょう。

## ★ 地震時の行動 ★

○まず身の安全をはかり、揺れがおさまるまで様子を見る。



## ★ 地震直後の行動 ★

- 落ち着いて揺れがおさまってから火の始末をする。
- 転倒した家具やガラス破片、屋外の落下物等に注意する。
- 揺れがおさまったら避難できるような出口を確保する。
- 揺れを感じたら門やブロック塀などには近寄らない。

## ★ 地震後の行動 ★

- 火災や洪水等のおそれがあるときは、すみやかに安全な場所へ避難する。
- ラジオやテレビ、行政等から正しい情報を得る。
- お互いに協力しあって救出・救助等を行う。
- 避難が必要な時は、電気やガスなど安全を確認する。



# 新型コロナウイルス感染症に引き続きご注意ください。

新型コロナウイルス感染症については緊急事態宣言が3月7日まで延長されました。感染者数は一時に比べ減少しましたが、油断をせずに、引き続き不要不急の外出を控えるとともに、以下の日常生活の中での感染防止の基本を徹底するなど、自分たちができることをやりましょう。

- マスクの着用
- 手洗い・消毒の徹底
- こまめな換気
- 身体的距離の確保

## 娯楽室健康相談（3月）

○日時 3月10日（水）・27日（土）午後3時30分から5時30分まで

○場所 センター娯楽室

※医師と看護師が来ます。最近体調がすぐれない場合がありましたら、お気軽にご相談ください。