

越年相談のお知らせ

年末の宿泊相談は 令和4年12月29日（木）に実施します。

★12月29日の宿泊相談を利用する方は、
令和4年12月13日（火）から12月15日（木）の期間に配布する整理券を必ず受領してください。

（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、整理券番号ごとに相談当日の受付時間を設定します。）

注意：整理券がない方は、相談を受けることができません。

対象者	山谷地域に居住し、就労の能力及び意思がありながら、年末年始の労働事情等により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方 ※生活保護を受給している方は除きます。	
整理券の配布	配布日時	令和4年12月13日（火）から12月15日（木）まで 13日 午後1時から午後4時まで 14・15日 午前9時30分から午後4時まで （午前11時30分から午後1時までは除く。）
	配布場所	城北労働・福祉センター
宿泊相談	相談日時	令和4年12月29日（木） 午前10時00分から午前11時00分まで
	相談場所	城北労働・福祉センター
	宿泊期間	令和4年12月29日（木）から令和5年1月4日（水）朝まで
	宿泊施設	さざなみ苑・簡易宿所のいずれか（宿泊施設を選ぶことはできません。）
その他	来場に当たっては、マスクの着用をお願いします。	



センターの利用者カードをお持ちの方へ



★センターの利用者カードをお持ちの方は、以下の日程により城北労働・福祉センター3階で事前の宿泊相談を実施しますので、こちらの相談を利用してください。

■相談日時：**令和4年12月5日（月）～12月16日（金）**

午前9時30分から午後4時まで（午前11時30分から午後1時までは除く。）

3年ぶりです！



将棋大会を開催しました！

第73回将棋大会が11月13日(日)、清川区民館をお借りして、3年ぶりに開催されました。Aクラス(上級)は4名の方で勝ち抜きのトーナメント戦、Bクラス(初・中級)は3名の方で総当たりのリーグ戦を行いました。序盤は「そんな手があったのかー」など、なごやかなムードの対局でしたが、Aクラスの決勝戦や3位決定戦は、静寂の中、駒の音と時計のボタンを押す音だけが響きわたる真剣勝負となりました。毎回恒例の松浦先生の指導対局のあと、入賞者へ先生から賞状と記念品の授与をしていただきました。

決勝戦は息詰まる熱戦でした！



先生と入賞者で記念撮影☆



「参加される方が増えるといいですね」と松浦先生からのお言葉がありました。

ご存じですか？「ヒートショック」

ヒートショックとは・・・暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化で血圧が大きく上下し、体にダメージを与えることです。失神や心筋梗塞、脳梗塞をひき起こすことがあります。冬場の入浴時に起こりやすいと言われています。

予防のためのポイント

① 温度差をなくす

湯船のフタを開けておく、シャワーで湯を張る、日没前のあたたかい時間帯に入る。

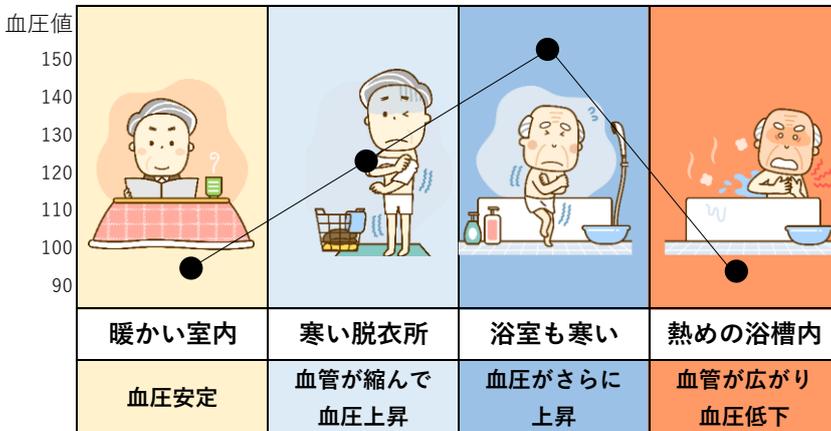
② 湯船の温度はぬるめ

40度くらいのお湯で、心臓から遠い場所(手足など)にかけ湯をしてから入る。

長湯せず、立ち座りの動作はゆっくりと。

③ 入浴前後に水分補給

コップ一杯のお水を飲む。入浴前のアルコールは×！



参考：社会福祉法人恩賜財団済生会
「温度差で起こるヒートショック」2017年1月11日

娯楽室 健康相談のおしらせ

センターでは毎月の第2水曜日と第4土曜日に、娯楽室で健康相談を実施しています。医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

【12月の実施日】12月14日(水)・24日(土)【時間】午後3:30~5:30

☆センターカード所持者の皆さまへ☆

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。ご活用ください。

☎ 03 - 3876 - 4217