



令和5年7月5日 城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11

第1240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。

毎年好評です!



高齢者等のためのレクリエーション開催

山谷地域の簡易宿所等に宿泊する高齢者等の方を対象に、毎年実施しているレクリエーションについて、本年度も以下のとおり実施します。参加を希望される方は、センター1階総合案内窓口で配布している申込書をあらかじめご記入のうえ、下記の日時に配付場所へお持ちください。

《配付日時》7月26日(水)・7月27日(木) 午後1時30分～4時

《配付場所》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(7月26日時点で発行済みの方)は、9月1日(金)まで配付します。

①と②のどちらかを選んでお申込みください

① 演劇鑑賞(浅草／木馬館大衆劇場)

☆鑑賞券は、1人1枚の配付になります。

8月2日(水)～8月29日(火) } この期間中に
9月1日(金)～9月28日(木) } 1回鑑賞できます

特別興行などの日は入場できません。入場できない日や、演目の詳細などはセンター1階の掲示板にポスターを掲示いたしますのでご確認ください。

8月の劇団は
げきだんしゅこう
劇団朱光
ざちよう みずはしゅこう
座長 水葉朱光
です!



② 銭湯(日本堤／湯どんぶり 栄湯)

☆入浴券は、1人2枚の配付になります。

8月1日(火)～9月30日(土)の期間中に2回入浴できます。
定休日は毎週水曜日です。お盆休みは店頭で確認してください。

露天風呂も
ありますよ!



申込みの際は、必ずご本人が来てください。代理の方への配付はしません。

技能講習の受講者をひきつづき募集中！

令和5年度の技能講習受講者を募集中です。今年度は11月30日(木)が締め切りです。受講にかかる費用はセンターで負担します。(受講者に立替えいただき、講習終了後に精算します) 応募条件など詳しいことは、センター3階窓口へご相談ください。



高齢者は部屋の中でも
油断禁物です!!

熱中症 対策していますか？

昨年度は、6月下旬から7月上旬に記録的な猛暑の日が続き、熱中症で救急搬送される方が前週の3倍に急増したことがありました。梅雨の晴れ間や梅雨明け時期に高温の日が続くと、からだ暑さに慣れていないために熱中症にかかりやすくなってしまいます。特に、高齢者は体内の水分が不足しがちであったり、暑さに対する感覚やからだの調整機能が低下しているので注意が必要です。予防方法をきちんと理解して、熱中症にかからないよう対策をしましょう。

出典：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」HP

熱中症対策チェックポイント



温度と湿度を こまめにチェック

暑さや湿気を自分の体で感じにくくなると、いつのまにか熱中症になっていることも…。室内に温湿度計を置いて、自分がいる場所が高温・多湿にならないよう気をつけましょう。



涼しく過ごす工夫を しましょう

なるべく通気性のよい服を着たり、水で濡らしたタオルでからだを冷やすなど、からだの熱を逃す工夫をしましょう。



こまめに水分補給

のどが渇いていなくても1日あたり1.2リットルをめやすに飲みましょう。(アルコールは×!)



外出は 帽子をかぶって 飲み物持って

「熱中症警戒アラート」が出たら、外出はできるだけ控えましょう。



こんな症状は熱中症のサインかも…からだを冷やす応急処置をして救急車などで医療機関へ

- ☐めまい・頭痛 ☐からだのだるい・吐き気
- ☐まっすぐ歩けない ☐体温が高い
- ☐けいれん ☐呼びかけに返事できない
- ☐自力で水分補給できない



娯楽室 健康相談



医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

【実施日】7月12日(水)・22日(土)

【時間】午後3:30~5:30

楽しく健康体操に参加しませんか？

7月28日(金)

11時10分~11時40分



飲み物のお土産もあります！ぜひいらしてください。

7月・8月のカレンダー

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	1	2	3	4
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	日	月	火	水	木	金
ひろば		七夕										海の日												隅田川花火大会	土用の丑の日					ひろば
		小暑										海の日			土用			大暑												

4年ぶりの開催！



土用の丑の日は、平賀源内がうなぎ屋さんの宣伝のために考え出した、とも言われているよ！

