



令和5年12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1246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。

越年相談のお知らせ

年末の宿泊相談は 令和5年12月29日（金）に実施します。

★12月29日の宿泊相談を利用する方は、
令和5年12月12日（火）から12月14日（木）の期間に配布する
整理券を必ず受領してください。

（混雑緩和のため、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5年12月12日（火）から12月14日（木）まで 12日 午後1時から午後4時まで 13・14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5年12月29日（金） 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5年12月29日（金）から令和6年1月4日（木）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。

センター利用者カードをお持ちの方

★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5年12月4日（月）～12月15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。）

王将

将棋大会を開催しました

歩

第74回将棋大会が11月26日(日)、清川区民館で開催されました。A クラス(上級)は3名の方で総当たりのリーグ戦、B クラス(初・中級)は4名の方で勝ち抜きのトーナメント戦を行いました。また、松浦先生との指導対局では、参加者全員が固唾をのんで見守るほどの熱い対局が展開されました。最後に、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。

どの対局も真剣勝負！



表彰式の様子



全員で記念撮影☆



ヒートショックにご用心！



冬場の入浴時に起こりやすいと言われている「ヒートショック」、急激な温度変化で血圧が大きく上下することをきっかけに失神や不整脈、引いては入浴中急死に至ることもあります。

予防のためのポイントをおさえておきましょう。

風呂場も暖かく！

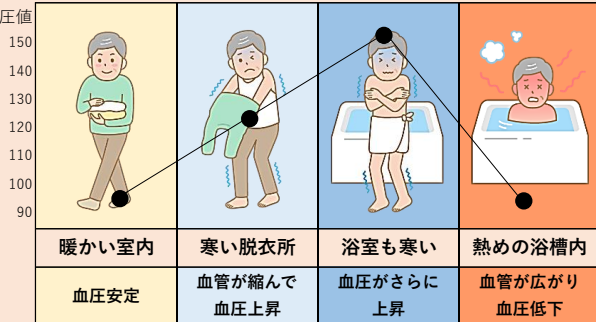
風呂のふたを開けておく、シャワーで風呂場をあたためる。

入浴は夕飯前・お酒を飲む前に！

できれば太陽が出ている午後2時から4時の間がベスト。

湯船のお湯は“ぬる燗”で！

アツアツのお風呂は×。お湯の温度は 41℃以下にしましょう。



参考：(福)恩賜財団済生会「温度差で起こるヒートショック」、(地独)東京都健康長寿医療センター「入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防止しましょう」

◇センター利用者カードの更新について◇

現在のカードの有効期限は来年3月末までです。新しいカードへの更新手続きは、来年2月上旬から行う予定です。詳しい日程などは後日お知らせします。



良いお年をお迎えください



○ 年末年始の業務について ○

★職業紹介・生活相談・応急援護相談は 12月28日(木) まで行っています。

★娯楽室・敬老室の利用は 12月28日(木) までです。

★新年は 1月4日(木) から通常業務を開始いたします。

本年も「ひろば」をご愛読いただき、ありがとうございました



12月・1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	5
	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	日	月	火	水	木	金
	ひろば																				クリスマス						大晦日	元日				ひろば
																												</				

12月の娯楽室健康相談は
13日(水)と23日(土)です

寄せ場健康体操は
22日(金)です。

