

熱中症に

今年の夏も熱い！

気をつけましょう！



先日気象庁が発表した長期予報では、6月から8月にかけての気温が平年より高くなる見込みです。まだ6月が始まったばかりではありますが、暑さの厳しい日が増えてきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期こそ注意したいのが「熱中症」です。

夏本番を迎える前に、今から暑さ対策を行い熱中症にならないよう予防しましょう。

暑さを避ける

室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・温度計で室温をこまめに確認



屋外では…

- ・日傘をさしたり帽子をかぶる
- ・日陰を利用してこまめに休憩する



こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分などを補給

忘れずに！

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

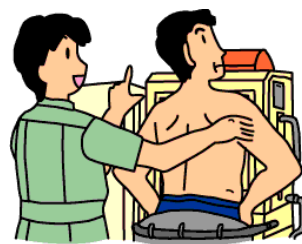


台東区結核検診のお知らせ

【日時】 6月24日（月） 9：00～10：00**【場所】 城北労働・福祉センター前**

センター利用者以外の方でも受診できる貴重な機会です。

医療機関などで検査を受ける機会のない方は、ぜひお受けください。



受診された方に粗品を差し上げます！



楽しく健康体操に参加しませんか？

毎月第4金曜日にセンター1階寄場で「楽しく健康体操」を開催しています。
イスに座りながら行うので、どなたでも“楽しく”できる体操です。ぜひ、お気軽にお越しください！

まずは上半身を
ほぐします



ボールを使った体操。投げ上げている間に何回拍手できるかな？



最後は深呼吸…

6月の実施日時

6月28日（金）

午前 11時10分～11時40分



「さざなみ苑」を見学してきました

～センターと提携している宿泊先のひとつをご紹介します。



居室

眺められる景色を
緑ゆたかな景色を



食堂



娯楽室



風呂



居室の窓から見た景色
落ち着いた静かな環境です



所在地

東京都江東区潮見1丁目29番23号

アクセス

JR京葉線潮見駅より徒歩7分

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。

【6月の実施日時】

6月12日（水）午後2：00～4：00

22日（土）午後3：00～5：00

センター高齢者カードを

お持ちの方へ

城北労働・福祉センター高齢者特別就労紹介の始番がわかります。ご利用ください。

電話：03-3876-4217

6月・7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
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
ひろば											父の日														
芒種						入梅																			



1年のうちで最も
昼が長い日です

夏至



7月

1	2	3	4	5
月	火	水	木	金
				ひろば

半夏生