

高血圧にご注意ください!

自覚症状がなくても、知らないうちに高血圧などになっている場合があります。特に高血圧を放置すると、血管がかたくなって狭心症や心筋梗塞・脳卒中など、大きな発作がおこり、命にかかわる病気になるおそれがあります。今の健康状態を過信せず、健康管理につとめましょう。



高血圧などを早く見つけるためには

血圧測定などの健康診断を定期的にうけましょう。



- ◆ 高血圧は特有の自覚症状がほとんどない場合が多く、自分で気づくことが困難であるため、定期的に血圧をはかることが大変有効です。
- ◆ 治療が必要な場合は、医師の指示に従ってきちんと治療しましょう。

高血圧になりやすいか自己チェックしてみましょう!



◆ 濃い味付けのものが好き。

◆ 野菜や果物はあまり食べない。

◆ 運動をあまりしない。

◆ 家族に高血圧の人がいる。

◆ ストレスがたまりやすい。



◆ お酒をたくさん飲む。

◆ たばこを吸う。

◆ 血糖値が高いと言われたことがある。

◆ 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、あぶらっぽい食べ物が好き。



あてはまる数が多いほど、高血圧になりやすいので注意しましょう!



センターでは酒気帯び就労に厳しく対応していきます。

- ★ 酒気帯びの方への仕事の紹介は一切行いません。
- ★ 酒気帯びが判明した場合は、その場で帰っていただきます。
- ★ 酒気帯びを繰り返す場合は、紹介を停止します。

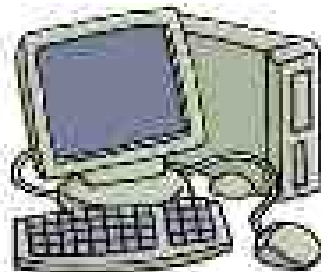


平成28年度 技能講習受講者募集中！！

資格を取得して、仕事、賃金の
レベルアップを目指してみませんか！！

●センター利用者カードまたは、玉姫・河原町の白手帳
もしくは求人受付票を所持している方が対象です。費用
は掛かりません。受講料は無料です。

●今年度、これから受講できる科目は右の表のとおりで
す。内容、期間等の詳細については、センター3階受付
までお越しください。 ※失業給付金は支給されません。



科目	日数	募集人数
床上操作式クレーン技能講習(16・20時間コース)選択制	3日間	3
小型移動式クレーン技能講習(16・20時間コース)選択制	3日間	2
高所作業車技能講習(12・14・17時間コース)選択制	2・3日間	1
酸欠・硫化水素作業主任者技能講習	3日間	2
足場の組立て等の業務特別教育 ※新設科目	1日間	5
玉掛け技能講習 15・19時間コース/選択制	3日間	4
アーク溶接特別教育	3日間	1
締固め(ローラー)特別教育	2日間	1
木造解体作業指揮者安全衛生教育	1日間	3
チェーンソー(大径木)特別教育	2日間	3
刈払機安全衛生教育	1日間	3
職長・安全衛生責任者教育	2日間	1
除染等業務特別教育	1日間	2
丸のこ取扱作業業務特別教育	1日間	1
ボイラー取扱技能講習	2日間	1
パソコン(基礎+応用)	7日間	4
介護職員初任者研修	16日間	1

高齢者等のためのレクリエーション ご案内

浅草木馬館《9月の演目》

劇団荒城 座長 荒城 真吾
若座長 荒城 勘太郎
平成28年9月1日 ~ 9月29日
昼の部 12時 ~ 3時30分
夜の部 5時 ~ 8時30分

- ※ 一般への鑑賞券・入浴券の配布は、すでに終了しています。
- ※ センター利用者カードをお持ちの方で、まだ鑑賞券・入浴券をもらっていない方は、9月9日(金)まで3階相談時に配布を行っています。
- 配布しました鑑賞券・入浴券の使用期限は、9月30日(鑑賞券は29日)までとなります。ご注意ください。

地域クリーンアップ作戦実施中！

センターでは、毎月第4木曜日に地域の町会等の方々と共に、周辺地域の一斉清掃を実施しています。

センター周辺地域に限らず、たばこの吸い殻のポイ捨てや、空き缶などのゴミのポイ捨ては止めましょう。

地域の環境美化につきまして、皆様のご協力をお願いいたします



(公財)城北労働・福祉センターの輪番紹介の始番がわかります。

03-3876-4217

(テープ案内)

ぜひ、ご活用ください。

※かけ間違えにご注意ください。

