

## 荒川区結核検診のお知らせ

【日時】10月17日(月) 12:30~15:00 (雨天決行)

※受付時間は12:30~14:30です。

【場所】(公財) 城北労働・福祉センター分館(敬老室)

荒川区南千住3-3-9



◆年に1回は、結核などの病気がないか、胸部レントゲン検査を受けることが必要です。

◇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ので、医療機関などで検査を受ける機会のない方は、ぜひ受診してください。

◇費用はかかりません。(無料)

◇検査結果は、その場でお知らせします。

◇精密検査が必要な方は紹介状を発行します。



※受診された方に保存食・マスクを配布します。(当日先着100名)

### 季節の変わり目です。体調管理に気をつけましょう！！

9月も終わり、昼夜の気温の差が大きくなってきました。この時期は夏の疲れが出て、風邪をひきやすくなるなど体調管理が難しくなります。

体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり体を休めましょう。

※寒暖差の激しいときは、自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。

【季節の変わり目を健康に過ごすためには】

○体を温める。(体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。)



○水分を積極的にとる。(夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。)

○太陽の光を浴びて、運動をする。(お散歩がてらのウォーキングなどがおすすめです。)



○早寝早起きをする。(早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。)



○食事に気をつける。(旬の食材を取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。たとえば、サンマやさつまいもなどは、良質なタンパク質やビタミンCや食物繊維が含まれています。)



# 皆さんで街をきれいにしましょう!!

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、地域クリーンアップ作戦を実施して地域の環境美化に取り組んでいます。

しかし残念なことに、未だにセンター周辺や地域の一部エリアに不法投棄が続いているほか、タバコのポイ捨て、空き缶やビンが捨てられているなどルールが守られておらず、大変困っています。



皆さんのご協力をお願いいたします。

## センター内での喫煙、飲酒禁止について!!

- センター内は、娯楽室喫煙ルーム以外、禁煙です!!
- センター内は、娯楽室内を含めて飲酒は厳禁です!!
- 酒気帯びの方の利用はお断りします!!



飲酒禁止



ルールを守れない方、係員の指示に従わない方は退出していただきます。

## 技能講習受講生募集中!!

◎受講資格は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お持ちの方です。

◎詳細は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。

(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。

