

ひろば

平成 28 年 11 月 18 日 (公財) 城北労働・福祉センター
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11
第 1084 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。

の越年相談のお知らせ

★事前相談は11月28日(月)から開始します！！

| | 事前の宿泊相談 | 年末の宿泊相談 |
|--------|-----------------------------------|--|
| 対象者 | センターの利用者カード所持者 | 山谷地域に居住し、就労の意思がありながら、年末年始の労働事情により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方。 |
| 相談日 | 11月28日(月)～12月22日(木) | 12月29日(木) |
| 相談場所 | (公財)城北労働・福祉センター | 台東リバーサイドスポーツセンター |
| 相談受付時間 | 午前9:30～11:30 午後1:00～4:00 | 午前9:30～10:30 |
| 宿泊施設 | なぎさ寮・さざなみ苑・銀扇閣 新大久保寮・やまて寮・簡易宿所 | ※ご希望の宿泊施設に泊まれないことがあります。 ※センター利用者カードをお持ちの方は、必ず持参し、相談場所で提示してください。 |

※センター利用者カード所持者の方は、事前相談をご利用ください。

◇糖尿病を予防しましょう！！



糖尿病は50歳を超えると増えはじめ、70歳以上では男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病とみられています。糖尿病の初期には自覚症状がありませんが、悪化すると深刻な合併症を引き起こす可能性がある恐ろしい病気です。日ごろの生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。

食べ過ぎない！

適正体重を維持できるように心がけましょう。



食事はバランス良く！

主食・主菜・副菜を揃えて、バランス良く食べましょう。



食事の時間は規則正しく！

血糖値の変動を防ぐため1日3回規則正しく食べましょう。



適度な運動を！

ウォーキングなど運動をして、エネルギーを消費しましょう。



健康診断を毎年受けよう！

糖尿病の初期には自覚症状がないため、健康診断で自分の体の状態を把握しておきましょう。



台東区結核検診

◎結核は昔の病気ではありません。2週間以上せきやたんが続く場合は、肺結核に注意しましょう。

場所：(公財) 城北労働・福祉センター前

日時：平成28年11月28日(月) 午前8時30分～午前9時30分

費用：無料

◆検診結果はその場でお伝えします。

※申込みは必要ありません。直接会場にお越しください。受診された方には粗品を差し上げます。

※利用者カード更新時に結核検診を受診したかどうか確認します。

この機会にぜひ受診してください。



風邪をひきやすい季節になりました。体調管理に注意しましょう！！

寒い季節になってきました。これから、ますます冷え込みがきつくなり、空気も乾燥して風邪やインフルエンザも流行する時期です。

外出したら、手洗いやうがいを欠かさない、マスクをしてのどの乾燥を防ぐなど自分でできる予防はしっかりと行いましょう。

また、睡眠を十分にとることや疲れているときは無理をせず、ゆっくり休養すること、栄養バランスのよい食事をとることも重要です。



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。

◎受講科目、日程等など詳しくお知りになりたい方は、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)

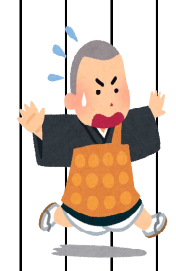
ぜひ、ご活用ください。

※かけ間違えにご注意ください。



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|----|----|----|----|-------|----|-------|-----------------|----|-----|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|--------|---|---|----|---|-----|---|---|---|---|
| 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 |
| 除夜の鐘 (寛永寺・浅草寺ほか) | | | | | | クリスマス | | 天皇誕生日 | 地域クリーンアップ 作戦 | 冬至 | ひろば | 羽子板市 (浅草寺境内) | 羽子板市 (浅草寺境内) / 花川戸はきだおれ市 | 羽子板市 (浅草寺境内) / 花川戸はきだおれ市 | | | | | | | 世界人権デー | | | 大雪 | | ひろば | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

地域クリーンアップ作戦は、12月22日(木) 雨天の場合は26日(月)です！



12月のカレンダー