

ひろば

平成 29 年 4 月 5 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 1093 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。

平成29年度紹介時間の変更について

すっかり春らしい暖かい季節となり、平成29年度がスタートしました。
前号の「ひろば」でもお知らせしましたが、平成29年4月3日(月)から、センターの紹介受付時間が以下のとおり変更になっていますので、ご注意ください。

	現 行	平成29年4月3日より
シャッター開場	6:00	6:20
カード受付	6:00~	6:20~
求人掲示	6:10~6:40	6:20~6:50
日払紹介	6:30	6:30
高齢特就紹介	6:40	7:00
一般輪番紹介	7:10	7:50
長期紹介	8:00~8:30 (1階寄せ場)	
	9:00~16:00 (3階相談室)	
前日紹介	15:30	

利用者カードの交付期間について!!

交付期間	交付時間	交付場所
4月28日(金)まで	9:00~11:30 13:00~16:00	3階受付窓口



一般利用者カード・高齢者利用者カード、ともに
上記期間中に新しいカードと交換してください!

カード交付期間中にカードの交換に来ない方は、
新規扱いとなり、新たに申請の手続きが必要です。



季節の変わり目です。体調に気をつけましょう！！

季節の変わり目は、気温の寒暖がはげしく、さまざまな体調不良を起こしやすい時期です。次の5つのことを心がけて、体調管理に努めましょう。

①いつもより多めの睡眠をとる

免疫力を上げるためには睡眠が最も重要です。睡眠中は副交感神経が優位に働き、体や心の疲れを癒やします。

②生活のリズムを整える

規則正しく寝起きし、きまった時間に食事をとるなど、生活のリズムを整えましょう。

③リラックスタイムを設ける

ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、照明を落とした部屋で静かな音楽を聴いたりなど、体と心をリラックスさせて、副交感神経が優位に働くようにしましょう。

④運動する習慣をつける

1日5分ほどのストレッチや散歩でも構いません。毎日少しずつでも運動するようにしましょう。

⑤栄養バランスに配慮する

ビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経を整えます。栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。



センターでは酒気帯び就労に厳しく対応しております!!

- ◆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。



(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。

(テープ案内)

3876-4217

※かけ間違えにご注意ください。



くらしの便利帳(平成29・30年版)についてのお知らせ

くらしの便利帳(29・30年版)について、現在作成が遅れています。作成され次第、配布を開始いたしますので、今しばらくお待ちください。
※配布開始はポスターにて掲示します。



交通ルールとマナーについて

夕暮れ時や夜間に歩行者と自転車の事故などに注意が必要です。
日ごろから交通ルールやマナーを守ることを心がけましょう。



- ◆暗くなったら自転車のライトをつけましょう。
- ◆道路を横断するときは、必ず横断歩道や歩道橋を利用しましょう。
- ◆車が来ていないか左右の安全をよく確認をしましょう
- ◆道路は人も車も通るため、自転車や荷物を放置することや寝込んだり、座り込むなど通行の妨げになることはやめましょう。

