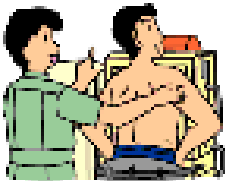


荒川区結核検診のお知らせ

【日時】10月30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



◆年に一度は、結核などの病気がないか、胸部レントゲン検査を受ける必要があります。

◆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、ぜひお受けください。

◆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!!

「秋で過ごしやすくなったのに、なぜか調子が上がらない・・・」秋になった途端、体調不良が続くという人も多いと思います。ただ、特別思いあたる原因はない・・・暑い時期が過ぎて体力の消耗が少ないはずなのに、だるい、食欲がわかない、朝起きるのがつらいといった症状が・・・それは、秋特有の体調不良の原因があるためです。

【主な原因】

① 温度変化による自律神経の乱れ

自律神経には、暑さに対応するために、汗をかいて体温を下げる働きをするなど体温を調節の役割をする働きがあります。寒暖の温度差が激しい環境にいると自律神経に大きな負担がかかり、血液の流れが悪くなります。その結果、疲れやだるさを感じやすくなり、体調不良の状態を引き起こしてしまう原因となります。



② 胃腸の冷えによる機能の低下

暑い時には冷えたものを飲むと体に優しいように感じますが、実はその一方で胃腸が冷えてしまいます。胃が冷えると便秘や下痢などを引き起こすだけでなく、胃腸の機能が低下して血液の流れが悪くなります。胃腸が弱った状態が続くと食欲もなくなり、より体力がなくなるという悪循環を招きます。これが長引くと秋まで体のだるさや疲れが抜けないという状態が続き、体調不良の原因となるのです。

【気をつけること】

○食事 1日3食バランスの良い食事を取りましょう。

○運動 日中の暑い時間帯は避けて、朝と夕に軽くウォーキングなどを取り入れましょう。

○入浴 37~39℃のお湯に入浴をすると、リラックス効果が働きます。忙しくてもゆっくりとお湯につかり、質の良い睡眠を取りましょう。



花いっぱい運動&台東区花の心プロジェクト、コラボ作戦 (第三弾・秋)

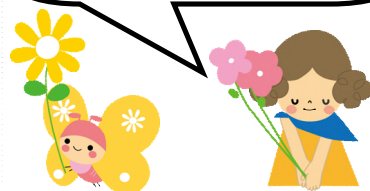
センターでは、毎月第4木曜日に地域の町会等の方々と共に、地域クリーンアップ作戦を実施して地域の環境美化に取り組んでいます。

同時に、台東区花の心プロジェクトとコラボして、花いっぱい運動も併せて実施しております。

2017年秋も、利用者の皆さんや地域の皆さんのご協力のもと、センター周辺及び関係各所に設置したプランターで、お花たちが元気に咲いています。



今後も、皆さんのご協力をお願いいたします。



利用者の皆さまへ トイレ改修工事のお知らせ

現在、センターでは、寄せ場内、娛樂室内、外設置トイレの改修工事を実施しております。

12月末までの工事期間中は、利用者の皆さまには、ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※工事期間など変更がありましたら、その都度お知らせいたします。



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職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。

「やまーぶ」10月の開催日について

○日時 10月12日(木)

26日(木)

午後4時から5時まで

○場所 センター1階相談室

※お酒を飲まない方も参加できます。

お気軽にご参加ください。

