

ひろば

平成 29 年 11 月 20 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 1108 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の

★事前相談は12月11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、就労の能力及び意思がありながら、年末年始の労働事情等により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方。
相談日	12月11日(月)～12月22日(金)	12月29日(金)
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時30分～午前11時30分 午後1時～午後4時	午前9時30分～午前10時30分
宿泊期間	12月29日(金)～1月4日(木)	
宿泊施設	○ さざなみ苑・銀扇閣・やまて寮・簡易宿所のいずれか ※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。

温度差が激しい時期です。ヒートショックを予防しましょう！！



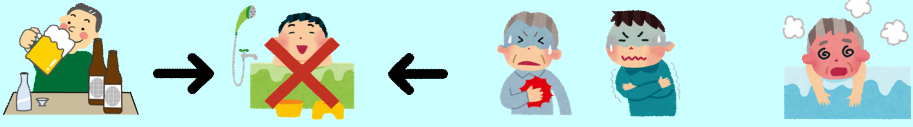
11月も中旬を過ぎ、気温もかなり低下し寒くなってきました。ヒートショックとは、急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。この時期は、入浴中での事故死が多く発生する傾向が見られ、年間件数も増加しています。



《入浴中の事故を防ぐために》

お風呂やシャワーなどの入浴は、一日の疲れをいやす大切なものですが、入浴の時に多くの突然死例が発生しています。生命にかかわる危険がありますので、次の点に注意しましょう。

- 飲酒後の入浴は控えましょう。
- 心筋梗塞、高血圧症、脳血管疾患などの持病がある方は、注意して入浴しましょう。
- 体調が悪い時の入浴は避けましょう。
- 熱い湯、長風呂は危険が増しますので注意しましょう。



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禁止です！！
- 酒気帯びの方の利用はお断りします！！



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。

★インフルエンザや風邪が流行する季節です。体調管理などしっかり対策！！

例年、秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザの流行する季節です。特にインフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策をとりましょう。

①「かからない」ために

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。



②「うつさない」ために

熱が下がっても数日間は、インフルエンザウイルスが体内に残っていますので、周りの人にうつさないように、不要不急のときは、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。



「やまーび」12月の開催日について

○日時 12月 7日(木)・21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。



(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。



◆ センター内トイレ改修工事に伴うお願い ◆

現在、センターではトイレ改修工事を行っております。2月下旬ごろまでに完了する予定ですが、期間中、利用者のみなさまには、ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

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	12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	水	火	月	日	土	金	日
除夜の鐘 (寛永寺・浅草寺ほか)						クリスマス		天皇誕生日	冬至	地域クリーンアップ作戦	ひろば	羽子板市(浅草寺境内)	羽子板市(浅草寺境内)	羽子板市(浅草寺境内) / 花川戸はぎだおれ市	花川戸はぎだおれ市						世界人権デー			大雪		ひろば					12月のカレンダー
						地域クリーンアップ作戦は、12月21日(木)雨天の場合は25日(月)です！																									