



親子ヘルシー料理教室

Curso de cocina saludable para padres e hijos

“Divirtámonos junto a nuestros hijos, preparando estos platos para luego deleitarnos divertidamente”

¡El menú será la sorpresa del día!

Fecha: 18 de Julio (Sábado) de 9:30 a 13:00

Participantes: niños de primaria y su responsable

Lugar: Yogou Chiku Shimin Center Sala de cocina 2F

Profesor: Yogou Health Mate

Costo: 600 yenes, niños 300 yenes (ingredientes)

Cupos: 24 personas (entre hijos y responsables)

Traer: Delantal, paño para cubrirse la cabeza, paños para las manos y paño para limpiar las mesas.

Inscripciones: hasta el 15 de Julio (Mie), por teléfono o directamente al “Yogou Chiku Shimin Center” ☎ 321-2021

Organiza: Yogou Health Mate



第2回 けやきスクール

2da Fecha - Escuela KEYAKI

♪ Cualquiera puede participar ♪

【Conocimientos para personas de la tercera edad】

“Quiero usar los servicios de ayuda o de asistencia social”, “Un miembro de mi familia necesita ese tipo de ayuda pero no se que hacer”, si este es tu caso, conozcamos juntos los servicios de ayuda o asistencia social que nos podrían servir para mejorar el modo de vida de las personas de tercera edad.

♪ Día y hora: 14 de Julio (Mar) de 13:30 a 15:00

♪ Lugar: Yogou Chiku Shimin Center 2F hall

♪ Instructor: Sra. Horio Sakae, encargado del “Yogou Zaitaku Kaigo Services Center”..

♪ Organización e información:
Yogou Chiku Shimin Center ☎ 321-2021

♪ Encargado a: Yogou Chiku Roujin Kurabu Rengoukai

Gratis y sin inscripción



¡Muchas gracias!

“Hino Chinbokukai”

Les estamos muy agradecidos por plantar flores de verano en los jardines del Yogou Chiku Shimin Center, el día 6 de Junio. Los jardines quedaron muy bonitos, ¡muchas gracias!



熱中症を予防して元気に夏をすごそう！

¡Pasa un verano saludable, previniendo la insolación!



La insolación, sucede cuando una persona por encontrarse en un ambiente caliente pierde el balance de líquidos y sales del cuerpo, haciendo que la temperatura corporal no puede ser bien regulada.

¡Pasa un verano saludable, previniendo la insolación!

<p>Tome Mucho cuidado en estos días</p>	<p>Temperatura alta Poco viento Humedad alta Sol fuerte Calor repentino</p>	<p>Estas personas deben tener mas cuidado</p>	<p>Ancianos y bebes Enfermos y personas con la salud débil Personas no acostumbradas al calor Personas obesas</p>
---	---	---	---

5 PUNTOS

Para evitar la insolación

1. Usar el ventilador y el aire acondicionado, para regular la temperatura de la habitación en 28 grados
2. Beber sorbos de agua, aunque no tengas sed
☆ si sudaste bastante, tambien repón las sales corporales
3. Usar parasol, gorro, ropa suelta y fresca.
4. Fortalecer el cuerpo con una comida balanceada, administrar siempre la salud corporal
5. Si notas algún cambio, consultar enseguida con un médico.

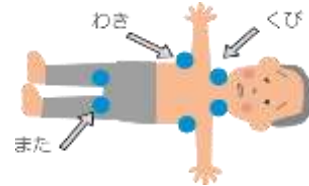
Síntomas de la Insolación



Mareos, dolor de cabeza, sensación de vómito, no para de sudar, piernas débiles, dolores musculares, cuerpo pesado.

En caso de una posible Insolación

1. Llevarlo a un lugar fresco
2. Quitarle la ropa, y enfriar el cuello, las axilas y entre las piernas.
3. Reponerle líquidos y sales



Si no puede beber líquidos por su propia cuenta, es urgente recuperar su estado, llame una ambulancia.

Información: Kenkou Tzukuri ka ☎ 059-354-8291

笹川地区防災訓練が行われました。

Se realizó el simulacro de terremoto en Sasagawa



El domingo 7 de Junio, en “Sasagawa Nishi Kouen” (Parque Sasagawa Nishi) se realizó el simulacro de terremoto del Barrio de Sasagawa. Muchos de los participantes experimentaron el carro simulador de terremotos, el simulador de humo, primeros auxilios y el uso de extinguidores. La principal finalidad de este simulacro, es dar un seguimiento a la situación de los daños y la formación de la “dirección general”

Se habla sobre “si ocurriera un gran terremoto, podríamos reaccionar correctamente, proteger nuestra integridad, identificar las fuentes de incendios, la necesidad de información en los refugios”.

El barrio de Sasagawa también se ve afectado por ancianidad de sus vecinos, que cada día avanza mas, es por eso que para aumentar la fuerza juvenil, participaron también los estudiantes del “Chuugakkou”.



Vecinos de Sasagawa, ¡prepárense bien, para que lo aprendido sea de utilidad en el momento que sea necesario!

親子で学ぼう「夏のこども教室」(消費講座)

Juguemos con nuestros hijos en el “Natsu no Kodomo Kyoushitsu” (Curso para usar mejor el dinero)

¡Sirve para la tarea de las vacaciones de verano!
¡Y es gratuito!

¡¡Prueba con este juego y conviértete en un Master en como usar tu propina!!



♥Día y hora: 19 de Julio (Dom)

- turno de la mañana de 10:00 a 11:30
- turno de la tarde de 13:00 a 14:30

♥Lugar: Sougou Kaikan 7F (edificio que está al lado oeste de la municipalidad) en el salón número 1

♥Contenido: Participando en un juego muy divertido, aprenderemos el papel y la importancia del dinero como también a usarlo apropiadamente.

♥Participantes: Ciudadanos de Yokkaichi del 4to al 6to grado de primaria y su responsable (2 personas hacen un grupo)

♥Vacantes: 20 grupos por turno (si los inscritos son muchos se realizará un sorteo y se les avisara a todos)

♥Plazo: 3 de Julio (los llegados hasta este día) inscribirse mediante un “oufuku hagaki” (postal con retorno) escribiendo el “nombre del curso”, “turno”, “dirección”, “nombre del niño”, “grado”, “teléfono” y el “nombre del responsable que vendrá junto”

♥Inscripciones e informaciones:

〒510-8601 Shimin Seikatsu ka, Shimin – Shouhi Seikatsu Soudan Shitsu

☎ 354-8147 fax 354-8452