



親子ヘルシー料理教室



Aula de culinária saudável para pais e filhos

“Divirtam-se juntos, pais e filhos, cozinhando e comendo bem!”

O cardápio será surpresa!

Data: 18 de julho (sábado) das 9h30 às 13h

Voltado a: estudantes da escola primária e seus pais/responsáveis

Local: Yogou Chiku Shimin Center, sala de culinária - 2.º andar

Instrutor: Yogou Health Mate

Taxa: adultos ¥600, crianças ¥300 (ingredientes)

Vagas: 24 pessoas (entre pais e filhos)

Trazer: avental, touca ou lenço de cabeça, pano de prato e pano para limpar a mesa.

Inscrições: até dia 15 de julho (quarta), por telefone ou diretamente no Yogou Chiku Shimin Center ☎ 321-2021

Organização: Yogou Health Mate



第2回 けやきスクール

Escola KEYAKI

♪ Não há restrições, todos podem participar! ♪



[Conhecimentos necessários para a terceira idade]

Venha aprender sobre os serviços de bem-estar e os de cuidados de enfermagem. Essas informações são úteis para situações como “quero utilizar os serviços sociais”, “tenho um familiar que necessita de cuidados de enfermagem, mas não sei o que fazer”, etc.

♪ **Data/horário:** 14 de julho (ter) de 13h30 às 15h

♪ **Local:** Yogou Chiku Shimin Center, 2.º andar

♪ **Instrutor:** Sra. Horio Sakae, responsável do “Yogou Zaitaku Kaigo Services Center”

♪ **Organização e informações:**

Yogou Chiku Shimin Center ☎ 321-2021

♪ **Realização:** Yogou Chiku Roujin Kurabu Rengoukai

gratuito e sem necessidade de inscrição

Muitíssimo obrigado!

Agradecemos a todos do “Hino Shinbokukai” por terem, no dia 6 de junho, plantado lindas flores de verão no Yogou Chiku Shimin Center, deixando o local colorido e muito mais bonito!



熱中症を予防して元気に夏をすごそう!

Previna-se contra a insolação e tenha um verão agradável!



A insolação é o mal estar decorrente da perda do equilíbrio de água e sais minerais do corpo, e também da perda de capacidade de regular a temperatura corporal devido a exposição prolongada ao sol ou ambientes quentes. Previna-se contra a insolação e tenha um verão agradável!

Tome muito cuidado nestes dias

- Temperatura alta,
- Pouco vento,
- Umidade elevada do ar
- Sol forte
- Calor repentino

Estas pessoas devem tomar mais cuidado

- Idosos e bebês,
- Enfermos e pessoas com a saúde enfraquecida,
- Pessoas que não estão acostumadas com o calor
- Pessoas obesas

Para evitar a insolação

5 PONTOS IMPORTANTES

1. Procure usar de maneira eficiente o ventilador, o ar-condicionado ou arejar o ambiente de outras formas para que a temperatura ambiente não ultrapasse 28 graus.
2. Antes de ficar com sede, procure beber água ou chá.
★ Caso transpire muito, reponha os sais minerais.
3. Vista roupas frescas, use guarda-sol e boné(chapéu).
4. Procure no dia a dia cuidar da saúde, tendo cuidado com a alimentação e fortalecendo o corpo.
5. Si perceber algo anormal, consulte o médico.



Síntomas da insolação

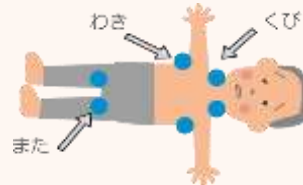
tontura, vista escura, dor de cabeça, ânsia de vômito, transpiração prolongada, dor muscular, corpo pesado, etc.

Caso desconfie que alguém esteja com insolação

1. Leve-o para algum local fresco;
2. Desvista-o e esfrie o pescoço, as axilas e as virilhas;
3. Dê-lhe bebida com sais minerais.

Caso a pessoa não consiga beber líquidos sozinha ou se seu estado não melhorar, chame a ambulância.

Informações: Kenkou Zukuri-ka ☎ 059-354-8291



笹川地区防災訓練が行われました。

Foi realizado em Sasagawa, o treinamento contra desastres



No dia 7 de junho, foi realizado no Parque “Sasagawa Nishi”, o treinamento contra desastres. Teve como principal objetivo, treinar os moradores para que, depois de ocorrer um forte terremoto, eles saibam como apurar os danos ocorridos e estabelecer uma estrutura de emergência em cada divisão do bairro. Participaram em torno de 500 pessoas, as quais puderam experimentar o simulador de terremotos, de fumaça; aprender sobre primeiros socorros e como usar o extintor de incêndio.

Devido ao avanço da idade dos moradores do bairro de Sasagawa, para promover a entrada da força jovem no treinamento, também houve a participação de estudantes do ensino ginasial na locomoção de enfermos, no repasse de baldes de água para apagar focos de incêndio, e em outras atividades.



Moradores de Sasagawa! Estejam preparados no dia a dia, assim será possível, no momento necessário, utilizar o que foi praticado.

親子で学ぼう「夏のこども教室」(消費講座)

“Natsu no Kodomo Kyoushitsu” (Aula de verão para crianças)

Por meio de jogos, vamos ensinar à criança a usar e poupar melhor o dinheiro

Pode ser usada como atividade do “Natsu yasumi no jiyuu kenkyuu” (tarefa livre de férias de verão) Gratuito!

♥ **Data/horário:** 19 de julho (dom)

- turno da manhã: das 10h às 11h30
- turno da tarde: das 13h às 14h30

♥ **Local:** Sougou Kaikan (prédio ao lado da prefeitura), 7.º andar. Sala “Dai 1 Kenshuu-shitsu”

♥ **Conteúdo:** Participando de um jogo muito divertido, as crianças aprenderão a finalidade e importância do dinheiro e como usá-lo de maneira inteligente.

♥ **Voltado aos:** Estudantes do ensino primário (4.º, 5.º e 6.º ano) que moram em Yokkaichi e seus responsáveis (dupla formada por uma criança e um responsável)

♥ **Vagas:** 20 duplas por turno. Haverá sorteio dependendo do número de inscritos. O resultado do sorteio será avisado a todos os inscritos.

♥ **Inscrição:** Inscreva-se por cartão postal duplo, chamado “oufuku hagaki”. **Deve chegar até 3 de julho (sex)**, contendo: ① nome da aula: “Oyako de Manabou – Natsu no Kodomo Kyoushitsu – Shouhi Kouza” ② turno desejado ③ endereço ④ nome da criança (em hiragana também) ⑤ ano escolar que está cursando ⑥ tel. ⑦ nome do responsável

♥ **Informações e inscrições (enviar para o endereço abaixo):**

〒510-8601 Shimin Seikatsu-ka, Shimin Shouhi Seikatsu Soudan-shitsu

☎ 354-8147 fax 354-8452

