

きずな

光が丘区民ホール便り(第30号)

令和2年7月発行

★節電実施中です

夏は28℃冬は19℃を目途に設定しております。
衣類での調整をお願いします。ご理解・ご協力をお願いします。

179-0072 東京都練馬区光が丘2-9-6

☎ 03-5997-7712

指定管理者 社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団



★新型コロナウイルス感染予防のためのルール

- ・来館前に検温を済ませ、発熱・頭痛・せき・のどの痛み、嗅覚・味覚の違和感および倦怠感などの症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- ・利用団体代表者は当日利用メンバーおよび連絡先の把握をお願いします。
後日、感染者が認められたら連絡いたします。
- ・3つの密を避けて「ソーシャルディスタンス(間隔)」をとりましょう。
- ・当面の間、各部屋の利用定員は通常時の50%とします。
利用人数をご確認ください。

★冷房の使用について

いよいよ夏本番です。
熱中症にならないよう冷房をご使用下さい。
ご使用後の冷房の消し忘れにご注意ください
一方、30分に一回ぐらい換気の時間を設けて
いただくよう、ご協力をお願いします。

★新型コロナウイルスを理由とする施設利用のキャンセルについては、当面の間ペナルティをかけない措置とします。

新型コロナウイルスを理由に直前キャンセルの場合は
電話連絡をお願いします。

★公共施設予約システム利用者登録の更新について

・3年に1回の利用者登録の更新の時期を迎えております。
引き続きご利用される場合は更新手続きをお願いします。
詳しくは職員までお問合せください。

★熱中症予防のために

- ①水分をこまめに補給する。
- ②日傘や帽子を用い、涼しい服装を心がける。
- ③日陰を利用(こまめに休憩する。)
- ④睡眠や栄養を十分摂る

マスクの着用で息苦しさがありますが頑張って
この夏をのりこえましょう！

★簡単レシピ 《ぶりのあっさりポン酢焼き！》

《材料》・・・ぶりの切身2切れ
サラダ油少々・味ぽん大さじ3
(お好みで 大根、七味)



《作り方》

- ①フライパンを熱しサラダ油を入れる
- ②ぶりの切身2切れを入れ両面を焼く
- ③②に味ぽん大さじ3を入れ弱火で煮込む
- ④お皿に盛ってお好みで大根おろしや七味をかけてできあがり！

★職員的一句

コロナのバカ 倍返しする 夏祭り