

Sabias de los exámenes medicos que se efectuan por medio del Sistema Nacional de Salud?

Cuando pasas frente a un hospital no has visto el siguiente aviso? ---Exámenes Médicos aquí-----

Este tipo de examen no se hace a personas que ya estan enfermas. Los que esten registrados en el Sistema Nacional de Salud los pueden tomar. Aun si se siente bien, no se arriesgue. Hágase el examen medico.

Este examen esta designado para prevenir, y para detectar enfermedades en etapa temprana. Las personas de 40 a 74 años recibieron un aviso a fines de mayo.

El costo es de ¥1,500, y te pueden hacer varios tipos de exámenes. Se hacen cada año y asi uno se examina anualmente para estar en buena forma. Puedes acudir al hospital o clínica mas cercana a tu domicilio. Es por tu bienestar, no lo pospongas mas.

Te recomendamos mucho que te examines.

Ten mucho cuidado con la onda de calor!

Aun durante el mes de septiembre hay muchos casos de insolación. El gran problema es que no hay sintomas hasta que la insolación ya esta presente. He aquí los 4 signos principales de insolación. Actue a tiempo, cuídese y busque ayuda pronto:

- 1) manos frias
- 2) si te presionas las uñas, el color no vuelve pronto
- 3) si te pellizcas la piel, no vuelve pronto a su forma normal, tarda un poco
- 4) axilas secas (no hay sudor debajo de las axilas)

Se han publicado ya dos libros con la cooperación de residentes extranjeros.



● Guia para La Vida Diaria . . . Kawagoe-shi, con 340,000 habitantes, ha publicado esta guia para hacer mas fácil y llevadera la vida de sus residentes.

● 「Libreto para una Vida Comoda」 en 7 idiomas . . . De entre todas las consultas que hemos tenido en el centro, seleccionamos las mas importantes y mostramos como resolver las situaciones con explicaciones para cada categoría. Si quieres leerla, ven al centro, llamanos al telefono **049-256-4290**

Evento Anual. Festival TANABATA



En nuestra clase de japonés, tenemos varios eventos para disfrutar de las tradiciones japonesas. El 2 de agosto tuvimos el festival TANABATA. Atamos pequeños mensajes o “TANZAKU” a hojas de bambu para que los deseos se hagan realidad. Difrutamos “SOUMEN” un tipo de UDON, y comimos sandia, sin ella, no se podria disfrutar el verano.

Conoces a algun amigo en tu vecindario que pueda traducir el japonés a su idioma nativo?

FICEC tiene muchas actividades que ayudan a los residents extranjeros a vivir bien. Traducción es uno de los puntos fuertes. Necesitamos de personas que puedan traducir del japonés a su idioma nativo. Si sabes de alguien, nos podrias informar por favor por fax?

★FAX ; 049-256-4291

< corte aquí >

Nombre y Nacionalidad: _____

Dirección y teléfono: _____

Idioma: _____

www.ficec.jp/living/

●Por favor visite nuestra pagina web y lea la Guia para La Vida en seis idiomas.