

前段通信

前段談話室

NO. 39(6月号)

随時発行

もうすぐ梅雨時期に入ります。家の仕事や散歩など、晴れた日を有効に使いたいですね。

暑かったり寒かったりと気温の差もあるので、体調を崩さないように気をつけましょう。



～ イベント紹介 ～

ふれあいサロン

5月22日に、生協主催の「ふれあいサロン」がありました。今回は、写真たて飾りを作りました。みなさん、好きな柄の布を選び、布とリボンを使って、ボンドで簡単に作る事が出来ました。どの写真たて飾りもかわいらしく出来上がったので、ぜひ写真を入れて飾ってほしいと思います。今回は、たくさんの住人さんに参加してもらい、にぎやかなお茶っこでした(^_^)



草刈り清掃

5月31日に、草刈り清掃が行われました。休日ということもあり、思っていた以上に、たくさんの住人さんに参加してもらい、手分けしてスムーズに草刈りをする事が出来ました。子供たちも、ゴミ拾いなど頑張ってくれました。通学路や散歩道など、へビの心配があるので、みなさんのおかげで歩きやすい環境になりました。みなさんのご協力、ありがとうございましたm(__)m



の行事予定



- 12日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
健康相談(予防医学協会)
11:00～12:00
無料ほっと映画会(すわか文化村)
13:30～15:00
- 26日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
ふれあいサロン(いわて生協)
13:00～15:00

紫外線に注意！！

紫外線にはA波とB波があり、A波は、お肌の色を黒くする日焼けを招き、B波は、赤い水ぶくれのような状態を引き起こします。



とくに、春先からグンと増えるA波に要注意で、B波よりも肌の深部へと到達し、弾力を保っているコラーゲン線維を破壊して、シミやたるみを引き起こす原因となります。

また、A波はガラス越しにもお肌に届くので注意が必要です。

紫外線対策の1つとしては、日焼け止めの使用ですが、日焼け止めのA波の防止効果は、「PA+」の表示で記されていて、+の数が多いほど防止効果が高い反面、肌への負担も大きいので、自分に合った日焼け止めを使用しましょう。