



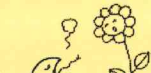


おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家（中央小学校内）
 472-2716

月	火	水	木	金
1 作品作りの日 どんぐり	2 紙粘土で 一輪挿し作り①	3 ひなまつり 	4 大正琴に合わせて歌 おう サフラン	5 紙粘土で 一輪挿し作り②
8 手芸教室 指導 山本逸子さん	9 習字教室 指導五十里鉄代さん	10 いきいき体操 指導 有山静子さん	11 作品作りの日 どんぐり	12 マジックショー 吉浦さん明堂さん 
15 ペットボトルの蓋で 作ろう	16  研修医 健康相談、ミニ講座 折紙	17 ★ 脳トレ 	18 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん カレンダー	19 小学校卒業式 誕生会 3月生れ 楽しく英語 伊藤澄子さん
22 ビールの王冠で作る なべ敷き①	23 ビールの王冠で作る なべ敷き②	24 習字教室 指導五十里鉄代さん	25 一緒に唄おう 剣民謡	26 体操で貯筋しよう
29 手芸教室 指導 山本逸子さん	30 折紙で両国の花火①	31 折紙で両国の花火② 	春めいて来ましたね。 外出の機会を増やして春を楽しみましょう。 外出後は手洗いを心掛けましょう。	

★…職員研修会のため午後帰宅します

紫外線ケア

紫外線と言えば、キラキラとした夏の日差しを浮かべる方も多いでしょう。しかし、春先から紫外線量は徐々に増えてくるため、この時期から対策が必要です。

紫外線は敵？

紫外線を浴びすぎると日焼けやしわ、シミ、白内障、皮膚がんなど健康にさまざまな影響を与えます。男女問わず、日頃から紫外線対策をしていきましょう。でも、悪いイメージだけではありません。じつは体にとって良い面もあります。紫外線を浴びると、体内でビタミンDが合成されます。ビタミンDは、腸からカルシウムの吸収を高める作用を持ち、骨や歯を作るのに必要な栄養素です。

健康維持のためには、適度な日光浴も必要です。

春夏に向けて今から紫外線対策を始めましょう。

- ・日中のスキンケアとして、日焼け止めを取り入れる。
- ・長袖や丈の長いズボンなどで、出来るだけ肌を出さないように工夫する
- ・紫外線の強い10:00~14:00ぐらいの外出を避けたり、日傘を使用する。
- ・生活習慣を整えて、体調を整える

※雪も解けて、暖かくなってきました。散歩などをして外出しよう！

