

# 多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2018  
9

## 続く酷暑

## ～紫外線にもご注意～



加齢のせいかわ紫外線に当たると顔が赤くなり痒みを感じるようになりました。そういうわけで今年はこの暑さを回避するために休みの日は家に閉じこもることが多かったです。^o^そこで今回は紫外線のお話です。秋も気をつけなければなりません。紫外線には次の3種類があります。

UVA 《ultraviolet A》 320～400nm の波長をもつ長波長紫外線。

UVB 《ultraviolet B》 波長が280～320ナノメートルの紫外線。

UVC 《ultraviolet C》 100～280nm の波長をもつ短波長紫外線。

## 紫外線の影響

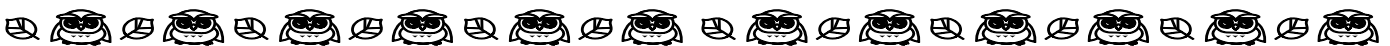
人間が、太陽の紫外線に長時間さらされると、皮膚、目、免疫系へ急性もしくは慢性の疾患を引き起こす可能性があります。

波長の長いUVAは、短時間で真皮まで到達するため、炎症を起こさずに色素沈着をきたし、長時間照射されると皮膚が老化し、しわの原因となります。

中程度の波長のUVBは、日焼け・しみ・そばかすの原因になるほか、白内障、皮膚がんを発生させる可能性があるといわれています。

波長の短いUVCは、エネルギーが高いため、皮膚がん発生の原因となりやすいです。従来はオゾン層に吸収されて地表には届かなかったが、近年、オゾン層の破壊により、その危険性が危惧されるようになってきています。

日焼け止めクリームや保護メガネを活用し、紫外線の影響を少なくし、健康を守っていきましょう。



## ホッと一息



8月25日は犬飼の花火大会でした。前から気になっていたのですが、今回観賞する機会に恵まれました。



花火大会は、親戚を誘って4人で観ました。会場には足を運ばず、ちょっと離れた高台から観ました。何年ぶりかの花火大会で、最初は期待ほどなかったのですが、だんだん大きくなって手を叩きました。認知症の叔母も見入っていました。感動の言葉を口にしていました。4人それぞれにいい思い出になりました。

長岡・八代の花火大会も大きいと聞いています。行くことはないだろうな、でも観てみたい。



# みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご活用ください。

2018

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 □音楽 「花育」 ■あったカフェ	4 ◎健康麻雀②	5 ◎健康麻雀③	6 ●健康体操	7 ◎健康麻雀① ○書道教室	8
9	10 □音楽	11 ◎健康麻雀②	12 ◎健康麻雀③ △リコーダー	13 ●健康体操	14 ◎健康麻雀①	15
16	17	18 ◎健康麻雀②	19 ◎健康麻雀③	20	21 ◎健康麻雀① ○書道教室	22
23/30	24	25 ◎健康麻雀②	26 ◎健康麻雀③ △リコーダー	27 ●健康体操	28 ◎健康麻雀①	29

○書道(10:30~12:00) ◎健康麻雀①(13:00~17:00) □音楽(10:45~11:45)  
 ●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) ■あったカフェ(13:00~15:00)  
 △リコーダー(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」14:30~15:00

## 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 INFORMATIONS 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。  
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)

入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

今後の予定です・・・

“えん”では協働食事・共食にも取り組んでまいります。  
また、各種講座の指導者も募集しています。「パソコン」  
「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



大分市敷戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

お問い合わせ・主催

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

