

「操法大会優勝！」



6月2日(日) 中・南太閤山分団は、第14回射水市消防団消防操法大会において見事優勝しました。おめでとうございます。これも日頃の訓練の成果が出たものです。今後も中・南太閤山分団の皆様が健康でご活躍されることを祈念しております。

コミュニティセンターのお知らせ

とやま名水講座  
「富山の名水あれこれ」

7月 3日(水)  
午前10:00~11:30  
☆講師:「富山の名水を守る会」 代表 岡岸喜義  
☆参加費: 無料  
☆共催: 中太閤山ヘルスポランティア

※飲料水をスーパーで買う時代に入って久しいですね！  
水は場所によって水質が変わり役割や効能が違います・・・  
生きるために欠かせない大切な水について一緒に考えてみませんか？

申し込み、お問い合わせは当センターへ  
TEL・FAX 56-4105

ゆめ体操  
7月8日(月)  
22日(月)  
10時30分~11時30分  
※暑い夏を乗り切る為の体づくりをしましょう！  
\*参加費: 二百円  
\*持ち物: タオル  
お茶  
ズック

脳がいきいき  
臨床美術講座②  
「プチメタリックパンプキン」

7月25日(木)  
午前9時30分~11時30分  
☆講師: 臨床美術士 3名  
☆参加費: 100円  
☆持物: なし  
☆締切: 7月18日(木)  
※香り・感触・想像力等々  
日頃使わない脳を使って描きます！  
初参加の方も大歓迎です！



今から始める認知症予防！

参加者募集！

いきいきシニア・アカデミー  
@中太閤山コミュニティセンター

◎学習や運動を通じて、脳を活性化します。  
◎富山県立大学で開発/効果検証されたプログラムを用います。

☆参加費: 無料  
☆参加定員: 20名(定員を超える場合は抽選となります)  
☆会場: 中太閤山コミュニティセンター 1階 研修室  
☆受付期間: 6月18日(火)~7月24日(水)  
☆問い合わせ先: 中太コミセン ☎・FAX 56-4105

《アカデミーのスケジュール》  
①説明会の開催: 8月9日(金)13:30~15:00  
中太閤山コミセン 1F研修室  
②教室初回: 8月23日(金)13:30~15:00

主催: 中太閤山まちづくり地域振興会  
シニア・アカデミー会  
富山県立大学介護予防研究室  
後援: 射水市

『中高年のための料理教室』

6月19日(水)実施 参加人数 15名  
~生活習慣予防~  
(今さら聞けないメタボについて)



- ◆厚揚げの甘辛照り焼き
- ◆さば缶のミルクみそ汁
- ◆切干大根と干しエビのサラダ
- ◆フローズンフルーツヨーグルト添え
- ◆もち麦ごはん

主催: 中太社会福祉協議会  
中太食生活改善推進協議会

行事予定《7月》

- ・7月6日(土) パークゴルフ大会
- ・7月14日(日) 資源回収
- ・7月21日(日) ボーリング大会

なつのおはなしの会

7月 19日(金)  
午後7:00~8:00  
☆場所: 南太閤山コミセン  
☆共催: 南・中太コミセン 中太母親クラブ  
☆締切: 7月12日(金)  
※大人も子どもも想像の世界を旅しましょう！  
おみやげもありますよ！  
◎送迎は保護者の方お願いします

陶芸教室

7月 20日(土)  
午前9:30~11:30  
☆講師: 池上美栄子  
☆参加費: 1400円(材料費)  
☆締切: 7月13日(土)

※粘土1kgを使ってマイカップやお皿を作りましょう  
◎親子・お孫さんとの合作参加も大歓迎です

夏休みの宿題に如何ですか？

《活動報告》



6月8日(土) 歴史と自然ハイキングの参加者の皆さん (呉羽山縦走)

《今後の予定》

- ◎折り紙教室 ... 8月8日(木)
- ◎安心安全手作り万能石けん ... 8月22日(木)

《花壇の除草》

◎ 7月7日(日) 午前7時~8時  
ご協力をお願いします！

# ●●●中太閤山まちづくり地域振興会●●●

新健康ニュース第51号

発行人  
会長 山本満夫

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

## 紫外線とは？

真生会富山病院 皮膚科 花川博義

紫外線は「UVA」「UVB」「UVC」の3つに分けられます。UVAは皮膚を黒くする働きがあり、UVBは皮膚を赤くしたり、水ぶくれを作ったりする作用があります。UVC（殺菌光線と呼ばれる）はオゾン層にほとんど吸収されて地表には届きません。

### 紫外線って体に悪いの？

紫外線に当たることにより、体内でビタミンDが作られ、骨が丈夫になるという利点があります。しかし、ビタミンDを作るのに必要な紫外線は、通常の生活で足りています。むしろ、悪影響の方が大きいのです。紫外線の害には次のようなものがあります。

- ①シミ、シワがしやすい。
- ②皮膚ガンの誘因になる。
- ③眼にダメージを与える。



### 紫外線対策はいつから？

ここで質問です。紫外線対策は何歳から始めればいいのでしょうか。

- ①幼稚園から
- ②思春期から
- ③40歳から
- ④還暦から

正解は①の幼稚園からです。子どもの頃に浴びた紫外線の影響が、大人になって出てくるのです。

### 紫外線量が多くなるのは何月？

紫外線は4月頃から強くなり、6～7月がピークとなります。6月は梅雨のため、地表に達する紫外線量は減少しますが、晴れた日には注意が必要です。

### 紫外線が強いのは何時頃？

正午がもっとも強く、午前10時～午後2時の間に1日の紫外線量の半分以上が降りそそぎます。

### 雪山や海の紫外線は強い？

スキーや海水浴に行ったときは、普段より強く日焼けします。これは反射された紫外線が原因です。雪や水は、アスファルトやコンクリートと比べてより紫外線を反射します。太陽に背を向けていても反射で下から紫外線を浴び、日焼けしてしまいます。

### 服によって紫外線は防げるの？

紫外線を防ぐためにはどのような衣類が良いのでしょうか。生地は厚めの綿で、黒っぽい色が良いとされています。

### 日焼け止めの選び方は？

日焼け止め（サンスクリーン剤）には、効果の度合いが明示してあります。

「PA」はUVAを防止する効果を表し「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」と表示され、「+」の数が多いほど効果は強くなります。「SPF」はUVBの防止効果を表し数字が大きいほど効果は強くなります。4時間ごとに塗りなおし、汗をかく方は耐水性のものが良いでしょう。

### 紫外線を防ぐには？

次のようなことを心がけましょう。

- ①紫外線の強い時間帯（午前10時～午後2時）はできるだけ外出を控える。
- ②紫外線は窓ガラスを通過するため室内でも注意する。
- ③日焼け止めを塗る。
- ④衣類は紫外線カットの効果の高いものを着用し、露出部分を少なくする。
- ⑤外出するときは帽子（ひさしが大きいものがよい）をかぶる。
- ⑥UVカット処理が施されたサングラス（フレームが大きいもの）をかける。
- ⑦戸外ではできるだけ日陰を利用する。
- ⑧ビタミンC、Eを摂ると、紫外線による皮膚ダメージを減らすことができる。



(ビタミンC、Eを多く含む食品)

ビタミンC：レモン、イチゴ、オレンジ、柿、いも、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー

ビタミンE：落花生、大豆油、あんこう、たらこ



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp