



## 花壇コンクールで努力賞の表彰を受けました



この度、中太コミュニティセンターの花壇が『射水市花壇コンクール』の一般花壇の部で努力賞を受賞しました。  
長寿会やコミセン職員の皆様の日頃の手入れが行われたお陰です。ぜひ皆様も散歩がてら花々をご覧ください。

## 市主催のコロナワクチン接種を実施

中太閤山地域でコロナワクチン接種の希望者募ったところ、3名の方が希望されました。接種会場の射水ミライクル館まで市依頼の送迎車で送迎し、振興会から1名付き添い、接種会場で、ワクチン接種を行いました。帰りは看護師さんの付き添いのもと、無事に2回の接種を終了いたしました。



## 行事予定 (8月～10月)

8月29日(日) DIG1 (中止)	10月 3日(日) 楽しいビーチボール大会 (中止)
9月 5日(日) 資源回収	10月10日(日) 敬老会 (中止)
9月 5日(日) コミセン 花壇の除草	10月16日(土) パークゴルフ大会
9月12日(日) 住民運動会 (中止)	10月17日(日) 射水市クリーン作戦
9月26日(日) DIG2 (中止)	10月24日(日) DIG3 (中止)

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

新型コロナウイルス感染防止対策として9月のゆめ体操は休止します。  
**次回は10月4日(月)を予定しています。**  
※ 都合により10月1日から10月4日に変更しました。ご注意ください。  
今後の変更等は、コミセンに貼り紙を掲示しますので、ご確認ください。

### 第3回 臨床美術講座

『きのこを作る』

9月16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
- ☆持ち物：なし
- ☆締切：9月9日



### お茶を楽しもう

10月9日(土)  
午前10時～11時30分

小学生のみの参加  
をお願いします。

- ☆講師：藤橋宗洋先生(茶道裏千家正教授)
- ☆参加費：100円
- ☆場所：中太閤山コミセン2階和室
- ☆定員：15名(要予約)
- ☆共催：南・中太コミセン
- ☆締切：10月2日(土)

※コロナ対策をしっかりと行って開催します。



### 手芸教室



10月16日(土)  
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：黒田千恵先生
- ☆持ち物：裁縫道具
- ※詳細は、後日お知らせします。

### 芋掘り大会

10月23日(土)  
午前10時30分～11時30分

- ☆講師：山田格先生
- ☆参加費：無料
- ☆持ち物：**汚れてもいい服装**  
お茶 タオル 持ち帰り用袋 軍手 等
- ☆定員：15名(子供から大人まで)
- ☆場所：中太閤山コミュニティセンター内花壇



◎ 低学年児童には、補助が必要です。  
要予約です

### <活動報告>



8月2日 民謡体操

輪になって踊っていた夏を思い出しながら、楽しく体を動かしました。太閤山音頭を聞いて、改めていい曲だなと思いました。次回はシャンソンも取り入れますよ。お楽しみに!



※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

# 中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第77号

発行人  
会長 江尻泰将

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、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、シワができやすい。
- 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。

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。

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。

(次のページに続く)



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



9月健康講座のお知らせ

【テーマ】認知症の心の世界～困った人は、困っている人～

真生会富山病院 高木英昌医師による認知症の講座です。劇団TIPSの劇も交え楽しく学びましょう。

認知症になると「何も分からなくなる」と思われがちですが、決してそうではありません。

「別人になってしまった」「何もできなくなってしまった」このような哀しい誤解の背景には、本人の困りごとを理解したくてもできないという支援者の苦悩も重なっているように感じます。

ならば認知症の不安な心が見えてくれば、ケアの工夫もしやすくなるかもしれません。

悩める認知症の人に寄り添うヒントを、楽しい演劇も通してお話いたします。

【日 時】 令和3年9月26日（日）1時30分～3時00分 講座&座談会・相談タイム

【場 所】 救急薬品市民交流プラザ 1階 研修室

【入場料】 無料 ※要予約

【主 催】 医療法人真生会 真生会富山病院  
一般社団法人富山県いみず市を世界に発信する会

【後 援】 射水市、(株)北日本新聞社、他

【申し込み/問い合わせ】

一般社団法人富山県いみず市を世界に発信する会

事務局(中村)070-1369-7193 Email: info@imizu-world.com 公式サイト⇒



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, nakataikouyama\_chiiki@yahoo.co.jp