

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

7月 第129号



トピック

- ◆七夕飾り付け
- ◆健康情報
- ◆無料医師相談



最新情報は **ホタル**
野口の郷
ホームページで!
← QRコード

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 Tel(0568)79-1188

野口の郷の七夕



戦争のニュースはもう嫌！
早く終わって欲しいです。

平和な世の中へ！

ロシアとウクライナの戦争が
早く終息しますように

世界が平和に
なりますように

戦争の終息・世界平和についての
願いが多くありました！



ご記入有難うございます。

抜粋しています。たくさん
の皆様にご協力ありがとうございます。

★髪がながくなりますように

★きれいなプリンセスになります

★さかあがりができますように

★ひらがな上手にかけますように

●**子供達の願い事**

3回目

★これでもう 打ち止めたいな

★我れ八十六仕事もバイクも人

生だ(あと二年よろしく)

★アンダーサーブ克服できますよ

うに

★なんでもいい！うれしいこと！

★人生馬くくいくように！

●**個性ある願い事**

★己人 福 氣

★夫婦仲良く元気で過ごしましょう

★7月と9月に孫が無事に生まれ

ますように！

★元気で長生きできます様に

★子供達が健康で幸福な生活を

送れますように

★家族皆健康であります様に

●**沢山あった願い事**

皆様の願いが叶います様に

夏が旬の野菜 パプリカ

【パプリカのきんぴら】二人分



パプリカの栄養素
食物繊維 鉄分

ビタミンA カリウム

ビタミンB1 ビタミンC

【βカロテン】



赤パプリカは
βカロテンも含んでいるよ！

パプリカ(赤・黄)各1/2個 赤唐辛子1/2本
*醤油小さじ2 *みりん小さじ2 *酒小さじ1
白いりゴマ少々 ごま油小さじ1

作り方

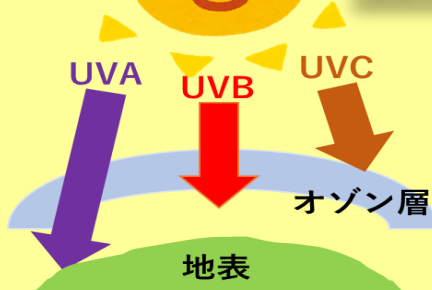
- ① パプリカは、長さを半分1cm幅に切り、赤唐辛子は輪切りにする。*を混ぜ合わせておく
- ② フライパンにごま油と唐辛子を入れ弱火にかける。香りが出たらパプリカを加え中火で炒める
- ③ 火が通れば*を加え強火にし、汁気がなくなるまで炒める。白いりごまを散らせば出来上がり！

※新型コロナウイルス感染症対策の為、予告なく中止・延期される場合があります。

健康情報コーナー

※紫外線に要注意※

紫外線は太陽光の中で強いエネルギーを持つ光で、波長の長さによって、UV-A・UV-B・UV-Cに分けられます。UV-AとUV-Bの一部がオゾン層を通過し、地表に届きます。



UV-A

表皮を通過、真皮まで到達し、肌を黒くさせる色素沈着（サンタン）を起こします。慢性的に浴びると、シワやたるみ等、皮膚の老化を引き起こす原因となります。

UV-B

皮膚の奥底までは到達せず、浴びた直後から表皮で急激に作用し、肌が赤くなる炎症（サンバーン）を起こします。シミ・そばかす等の原因となります。

紫外線は3月頃から増え始め、6月～7月が最も強くなります!

冬場でも紫外線は常に降り注いでいるので、年間を通じた紫外線対策が必要です。

時間帯によっても紫外線の量は違います!

午前10時から午後2時頃までに、1日の半分以上の紫外線が降り注いでいます。

そのため、気づかないうちに意外と日焼けしているものです。

天気が悪いとき、紫外線は降り注いでいないの?

紫外線は曇りや雨の日でも降り注いでいます。

快晴の日の紫外線量を100%とすると、雨の日で20～30%、曇りの日で50～80%程度降り注いでいます。お天気が悪くても、決して安心ではありません。

紫外線 予防策

日焼け止めを塗りましょう。

目安として、2～3時間おきに塗りなおすことをおすすめします。

外出時には日傘をさし、黒っぽい服や長袖を着用しましょう。

色が薄い服は紫外線を通しやすいので、なるべく黒い服を着用し、日傘をさしましょう。

帽子やサングラスを着用しましょう。

帽子で約20%、UVカット機能付きのメガネやサングラスで約90%紫外線から守ります。



日焼け止めの効果

SPF

SPFとはおもに、紫外線のUV-Bを何倍防ぐことができるかを表す数値です。なにも塗らないとき10分で肌が赤くなり始める人がSPF 25の日焼け止めを使用した場合、10分×25=250分（約4時間）、理論値として肌が赤くなるのを防ぐことができます。

PAとは、紫外線のUV-Aをどれくらい防止できるのかの目安です。PA+<PA++<PA+++<PA++++の4段階に区分され、効果の度合いを+で表します。

PA

<7月の無料医師相談 時間:14時～15時30分>

野口の郷開催

日程	担当医師
7/6 水	あすなろ医院 渡邊紘章

※都合により変更又は中止となる場合があります。

※小針の郷での開催日等については、小針の郷または保健センターへご確認ください。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満60歳以上の方が利用できる施設です。

開館時間 平日(月曜～金曜) 9:00～16:30

一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00～20:00

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。