



# はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

## 紫外線対策のお話



今年も梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。野山や海に出かける人も多くなりますが、今回は日常生活で浴びる紫外線が肌や目に及ぼす影響やその対策を紹介します。

地球に届く太陽光には、可視光線、紫外線、赤外線が含まれています。目に見える可視光線が約52%、紫外線が約6%、赤外線は約42%です。赤外線は目に見えませんが、熱線といわれることもある暖かさを運んでくる光です。目に見えない紫外線(UV)には、窓ガラスを通ってくる

UV-A、オゾン層が減ると増えるUV-Bがあります。どちらも、一日のうちで正午を挟む2~3時間、年間では4月から9月の間は太陽UVが高くなります。太陽UVにおける人体への影響は日焼けだけではなく、皮膚がんや白内障、免疫機能低下などが知られています。日本人が日焼けをしてしまう平均時間は、正午前後の炎天下で約25分と言われています。また、男性は日焼け対策に無頓着の方が多いようですが、男性は女性より日焼けしやすいということがわかってきました。これからは男性も屋外で活動する必要があるときには、日陰、長袖、帽子(つばが7cm以上がお勧め)、日傘、サングラス、日焼け止めなどを上手に利用しましょう。そして、高温、多湿の日本の夏をさわやかに過ごすには、白か薄い色つきの衣服をお勧めします。布地としてはUV-Bを吸収するポリエステルと吸汗性のいい綿の混紡が良いでしょう。

近年、太陽UVの悪影響が強調され、太陽は避けるべきものとの誤った考えが広まっていますが、太陽を極端に避ける生活は好ましくありません。イタリアには「太陽が届かないところに、医者がくる」と言うことわざがあります。太陽の光は、空気、水、土と共に昔も今も欠くことのできないものです。皮膚が真っ赤になるような日焼けは避け、太陽と賢く付き合っていきましょう。

参考:東京暮らしねっと5月号

### ~お知らせ~

介護者教室『災害対策』について

日時:平成23年7月20日(水)

14:00~15:00

場所:レーベンハウス1階 会議室



### 新しい仲間が増えました

5月より、非常勤の事務職員として入職しました、村田です。

不慣れではありますが、皆様のお役に立てるよう、センターの一員として努力して参りたいと思います。よろしくお願ひします。

# あんしんネットワーク

平成23年6月7日（火）にあんしん連絡会・学習会を開催しました。  
 今回は足立区でも力を入れている『二次予防事業』についての学習会をおこなっています。  
 『二次予防事業』とは、平成18年の介護保険の改正で位置づけられ、要介護状態にならないように予防していく事業です。

足立区では『らくらく教室』という介護予防事業を積極的に行っています。当初は知名度が低く参加される方も多くはありませんでしたが、現在では徐々に二次予防事業が地域の方に浸透して、予防に取り組まれる方も増えています。今回、出席頂いた方々にも二次予防事業のしくみを知っていただくことで、さらに地域全体の意識が高まってくれるものと期待しています。

あんしん協力機関が増えました！



平成23年4月22日に足立成和信用金庫があんしん協力機関の登録を行いました。足立区には22支店1出張所があり、当センターの担当エリアでは西新井栄町3丁目にある『西新井支店』が協力機関となっています。地域の方々の身近な機関として、今後も協力して活動していきます。

# 食中毒予防クイズ

6月から9月の夏場は食中毒が多い季節。その原因の多くがカンピロバクターやサルモネラ菌といった細菌によるもので、これらは暑い季節に一番増えやすいと言われています。時には命にもかかわる怖い食中毒。これからの季節は特に気をつけましょう。

## ～クロスワード～

※カタカナで記入してください。

1			2	
		3		
	4			5
6			7	8
		9		

### 「タテの鍵」

1. 食中毒で有名なのは〇〇157
2. 出かけることを言い変えると？
4. 夏になると現れる黒い虫。〇〇ブ！
5. 肝試し。何が出る？
6. 主婦のお仕事といえぼ？

### 「ヨコの鍵」

1. 大根おろしを作るときに使います
3. 風鈴の心地良い〇〇ろが聞こえる季節です
4. お赤飯に白と黒をふりかけて
6. 海にもいるが木にもぶら下がる、  
食べておいしい旬の食材
7. 原料は大豆です。竹串で引き上げて作ります
9. 最近のニュースになった食中毒事件の食品名〇〇〇

(回答) 食材は十分に

A	B	C

して食中毒を防ぎましょう！！ (答えは裏面)

【クロスワードの答え】

A	B	C
カ	ネ	ツ

(加熱)