



# 西太美 サロンだより

第9号（令和4年1月1日）  
主 催 福祉の里西太美  
共 催 西太美そくさい会  
開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

## 体操

### —第3期貯筋運動教室—

「筋力アップで  
健康寿命をのばそう」

講 師 嶋田壮志先生(福光スポーツクラブ)

日 時 1・2月 毎週木曜日  
午前10時00分～11時00分

1月6日(木)スタート！

参加費 500円

定 員 25名(先着順)



## 学び

### —タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講 師 まとめる専門家  
松本 千尋先生(香城寺)

日 時 1月20日(木)  
午後1時30分～4時00分



## 学び

### —老人クラブ高砂大学—

「法 話」

講 師 正等寺 住職 常本 哲生 氏

日 時 1月20日(木)  
午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

## 交流

### —石楠花の会—

「新年会」

日 時 1月21日(金)  
午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

講話、手芸、お茶などを楽しみましょう。



## 脳トレ コーナー

☆ 四字熟語を探そう ☆

ひらがなの中に四字熟語が2つ隠れています。見つけ出して漢字で書いてください。  
四字熟語の読み順は、左からと決まっています。(今回の難易度は上級向きです)



例. こいうめきといせいうごだうい→「こうめいせいだい/公明正大」「いきとうごう/意気投合」

- ①ざとうんほんねんせいむねそんう ②こひうやっがかりょんむうらんちん ③ちこてさいんちかしんねよう  
④いちにもそくさだんじもんん ⑤さしんほかうんはしっおぼんう



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください  
新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)

裏面も  
ご覧ください

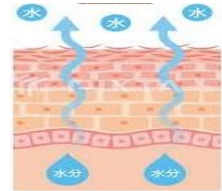
脳トレの答え ①「ざんねんむねん/残念無念」「とうほんせいそう/東奔西走」 ②「こうがんむち/厚顔無恥」「ひゃっかりょうらん/百花繚乱」  
③「こていかんねん/固定観念」「ちさんちしょう/地産地消」 ④「いちもうだじん/一網打尽」「にそくさんもん/二束三文」  
⑤「さんかんしおん/三寒四温」「しほうはっぽう/四方八方」

## シニア世代の皮膚について（その①）



もう若くないから、皮膚がかさかさ乾燥しているのは当たり前、仕方がないと思っていませんか？乾燥を放置していると、かゆみや湿疹など皮膚トラブルの原因になることがあります。トラブルを抱えてしまう前に、今日から保湿ケアを始めましょう。

### ○加齢により皮膚は変化する



#### ●ドライスキン（皮膚のバリア機能低下）

年齢を重ねると皮膚の水分量が減少し、皮膚の分泌量も低下してドライスキン（乾燥肌）になりがちです。あわせて皮膚のバリア機能も低下します。特に足のすねや腰、太ももなどが乾燥し、乾皮症、乾燥性湿疹などの症状が出やすくなります。

#### ●皮膚が弱く（もろく）なり、弾力も低下

加齢により、皮膚そのものも弱く（もろく）なり、弾力も低下します。ひどい場合は、摩擦や圧迫により皮膚が裂けてしまうスキントア（皮膚裂傷）が起こることもあります。これらは、皮膚のバリア機能を守る早目の「保湿ケア」で予防をすることができます。

### ○保湿ケアを怠ると、どんなことになるの…？



予防のために…

### 適切な保湿ケア

いまと将来の肌のために、単なる「乾燥」と放置せず、適切なケアをすることが大切!!

