

## 学び、体操、交流で健康寿命をのぼしましょう!

### 体操

#### —第3期貯筋運動教室—

「筋力アップで  
健康寿命をのぼそう」

講 師 嶋田壮志先生(福光スポーツクラブ)

日 時 2月 毎週木曜日  
午前10時00分～11時00分

参加費 500円  
まだ定員に余裕があります



### 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 2月17日(木)  
午後1時30分～4時00分



### 学び

#### —老人クラブ高砂大学—

「農業の今後の課題について」

講 師 JA 福光組合長 幅田 浩司 氏

日 時 2月17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—

「お茶会」



日 時 2月18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

#### ☆ 都道府県クイズ ☆

①海に面していない県名を8つ書いてください。

「    」 「    」 「    」 「    」 「    」 「    」 「    」 「    」

②ひらがな読みで動物の名前が入っている県を6つ書いてください。

「いしかわ」 「    」 「    」 「    」 「    」 「    」

③読み方が2文字の県名を6つ書いてください。

「    」 「    」 「    」 「    」 「    」 「    」



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「岐阜県」「長野県」「山梨県」「埼玉県」「群馬県」「奈良県」「滋賀県」「栃木県」

②「いしかわ」「くまもと」「ひょうご」「さいたま」「とっとり」「みやぎ」

③「千葉県」「三重県」「奈良県」「滋賀県」「佐賀県」「岐阜県」

## シニア世代の皮膚について（その②）



### 「肌にとって大切な保湿ケアについて」

肌の状態は、入浴の仕方や水分の摂取、空気の乾燥など生活環境やライフスタイルによっても大きく影響されます。皮膚のバリア機能が低下しているドライスキンの方は、日常生活の中にある乾燥の原因を見つけて改善し、保湿に努めましょう。

### ○汚れを落とし、まずはきれいに！《清潔の保持》



肌の保湿のためには、まず皮膚を清潔に保つことが大切です。皮膚表面の汗や皮脂、垢などは、時間とともに汚れになります。クリームなどの外用薬や化粧品も徐々に酸化し、汗や皮脂などと混じり汚れになります。まず汚れを落とし、皮膚を清潔に保つことから保湿ケアが始まります。また、タオルやスポンジなどでゴシゴシとこすらず、泡でやさしく洗うことが大切です。

### ○ドライスキンを改善！《乾燥の予防》



#### ●水分を摂る

じっとしていても身体の水分は奪われています。トイレに行く回数が増えるのが嫌だからなどと水分補給を怠ると、肌の乾燥を招くこともあります。水分は適度に摂りましょう。

#### ●保湿剤を塗る

皮膚にはもともと保湿成分が存在しています。しかし、加齢や入浴時の洗浄などによりこの保湿成分が不足してしまうことがあります。ドライスキンで肌の弱い方は、乾燥やかゆみ、湿疹などを防ぐために保湿効果の高いクリーム、ローションなどの保湿剤を使うことをお勧めします。

#### ●住まいを加湿する

暖房でも冷房でもエアコンが効いた室内は乾燥しやすく、長時間過ごしていると肌の乾燥が進みます。ドライスキンの方は、エアコン使用時は夏も冬も加湿器を使用しましょう。できれば湿度計を置き、湿度50%以上を保ちましょう。

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!!



### 快適な暮らし

きちんと〈保湿ケア〉の習慣を身につけておくことは、ご本人の快適な暮らしのためにも、家族やサポートをする人たちの負担を軽くするためにもなるのです。

