

太陽光線を浴びたお肌は、
どんどん老化!?
日焼けにご用心!! 「サンケア」大丈夫??

人とつながる
明日につながる! 地元密着情報紙
タウニー
TOWNY
vol.009
6/6(木)

海、山、プールなど、夏のレジャーが楽しくなるこれからの季節。でも、気になるのが紫外線。太陽光線を浴びたお肌は、どんどん老化が進んでしまいます。今回は、紫外線による「日焼け」の正しい知識について、取り上げてみました。ご存知の通り、日焼けはこの紫外線によって起こります。

●紫外線の種類
「UVA(長波長紫外線)」
ガラスや眼鏡も透過し皮膚の深部まで影響、肌を黒くします。日焼けサロンで使用する紫外線はこれがメインで、色素沈着の原因となる紫外線です。

「UVB(中波長紫外線)」
量は少ないのですが、肌への影響はUVAのおよそ1000倍あります。肌が火傷したり、赤く腫れたり、酷くは水泡が生じたります。この紫外線です。

「UVC(短波長紫外線)」
この紫外線は、殺菌灯の光と同じくオゾン層でカットされます。しかし、許すでは、空気の通り道のオゾン層が問題視されており、皮膚ガン増加などの危険が予測されています。

●紫外線量の変化
紫外線量は時間帯や、季節により強さが違います。
強い時間帯...9時~15時
この時間帯の日焼けはなるべく避けましょう。
強い季節...
「UVA」5月~6月に最大になるため、5月から日焼け止め、紫外線対策が必要です。

「UVB」7月~8月に最大になるため、UVA対策と同時に、やはり5月から日焼け止め、紫外線対策が必要です。

●日光と老化
日光にはビタミンD活性作用があり、病を予防し生体の成長に役立っているのですが、日光に当たると老化を早め、シワやシミの原因にもなります。また、皮膚ガンの発生は、白人に比べて黄色人種は低いのですが、オゾン層破壊が問題視されている昨今では、不必要で過剰な日光浴を控えることが望ましく、外出時にはサンケアをすることをおすすめします。

つぎ
やき
私はダメだ、私にはできないと思った人の人生は、それだけの人生で終わってしまいます。できないことを諦めるのではなく、できる自分をつくるということ。多くの人が、成功することは難しいと思っていますが、成功できないのは、成功できないと思えることが難しいからです。期になって今日のことを考えているのは成功できない、明日はわかりませんが、わからないけれど、今すべきことを、今一生懸命にすることが大事なのです。
「一生懸命生きる人の人生は輝く!」
(編集長 林 達一)

Present
ワーナーマイカル・シネマズ茅ヶ崎
「エプロンショップ8(はち)」
オリジナルエプロン 2名様
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-7-58
茅ヶ崎茅ヶ崎公園内
TEL:0467-84-0314

スタッフ
コラム
No.9
予防接種
ついにこのあじだまで寒いと感じていましたが、真夏の日もあっという間に過ぎ、梅雨・夏に向かっていきました。我が家の2人の子供たちは体力もついてきたのか? 最近は風邪をひく事もなく元気に過ごしてくれている毎日です。☆今月末が11歳のお誕生日のお兄ちゃん、市役所から二種混合(ジフテリア・破傷風)の接種のお知らせの葉書がきました。10歳で接種すると有料で1歳~13歳が定期接種という事なのでお誕生日後の体調の良い日に接種に連れて行くかと思っています!
風疹が全国的に流行しているようでテレビでもよく報道されているので安心して、茅ヶ崎市も風疹の拡大防止及び妊娠初期に感染すると障害を持った子どもが生まれる可能性がある先天性風疹症候群の発生を防ぐ為に予防接種費用の一部助成が来年の3月31日まで地味なようですね。5歳の娘は赤ちゃんの時の1期とついで先、小学校入学前の2期の2回接種済みなので安心して今年のお誕生日の接種の拡大が落ちてくるといって大丈夫☆もう1つニュースで見て気になっているのが子宮頸がんワクチンの副作用の事で、先日、新聞に載っていたコラムに「安易な接種をやめよ!」という記事が載っていました。娘はまだまだ接種年齢ではありませんが副作用の事を考えてしまいます。お兄ちゃんも赤ちゃんの時は同じく日本脳炎の接種が副作用で接種がありませんでした。妹と一緒に接種に行きませんが追加接種で追加接種期間だったような気がしたので母子手帳を確認してもらいたいと思います☆
子供の保育園・小学校のおたより4月の最終週にインフルエンザでお休みの子がいます。というのをみて12月~3月流行のイメージですが、健康が何より1番ですね! 体調を崩さないように気をつけてまいりましょう☆

Table with columns: 所在, 間取, m2, 家賃, 敷金, 共益費, 駐車場. Lists various properties for rent/sale.

●サンケア用品・日焼け止めクリームなど
製品の有効成分は、SPF(サンケア指数)で表示されています。実際に使用するときは、SPFによる日焼けに対する有効時間を目安として、海やプールなどから上がる前に、あるいは汗をかいた後のタイムラグで上手に使用します。サンケア用品は、紫外線をカットする効果が高ければ高いほど、かぶれや肌のトラブルを起こしやすくなる傾向がありますので、腕などに試し塗りを確認した上で正しくお使いください。

三井ホーム
2x4工法のバイオニア
〒253-0041
茅ヶ崎茅ヶ崎2-7-58
茅ヶ崎茅ヶ崎公園内
TEL:0467-84-0314

三井ホーム
茅ヶ崎茅ヶ崎2-7-58
茅ヶ崎茅ヶ崎公園内
TEL:0467-84-0314

今月のオススメ お店紹介!!
BOTCHY BOTCHY
「あこのころ」系
参加型音楽酒場
「ぼちぼち」は常設の色々な楽器と本格的なステージを自由に使って「あなたが演奏したり唄えたりする音楽酒場。もちろん唄けない、歌えないアナタも大丈夫。さあ、一緒にあこのころの音楽を楽しみましょう!」
TEL:0467-83-6595

大家さんを募集しています
今、最も熱いニーズに答えていく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。お手持ちの不動産(住宅)を賃貸にしてみませんか?
TEL:0467-55-9991

分譲受付中
NISHINOMIYA STREET
15軒の輸入住宅村
Four American Houses

土地
松風台 1,690万円
戸建
茅ヶ崎 2,480万円

湘南のお住まい探し。
ティーズエステートに
お手伝いさせて下さい。
不動産のご売却。ご相談下さい。

ティーズエステートは地域に根ざした、確実で安心な不動産のパートナーとして、きめ細かい対応を心掛けています。
TEL:0467-55-9991

14軒の輸入住宅村
Fourteen American Houses

戸建
茅ヶ崎 2,480万円
茅ヶ崎 2,890万円

茅ヶ崎 2,890万円
茅ヶ崎 2,480万円
茅ヶ崎 3,480万円

茅ヶ崎 2,480万円
茅ヶ崎 3,480万円
TEL:0467-55-9991

スタッフ
コラム
No.9
予防接種
ついにこのあじだまで寒いと感じていましたが、真夏の日もあっという間に過ぎ、梅雨・夏に向かっていきました。我が家の2人の子供たちは体力もついてきたのか? 最近は風邪をひく事もなく元気に過ごしてくれている毎日です。☆今月末が11歳のお誕生日のお兄ちゃん、市役所から二種混合(ジフテリア・破傷風)の接種のお知らせの葉書がきました。10歳で接種すると有料で1歳~13歳が定期接種という事なのでお誕生日後の体調の良い日に接種に連れて行くかと思っています!
風疹が全国的に流行しているようでテレビでもよく報道されているので安心して、茅ヶ崎市も風疹の拡大防止及び妊娠初期に感染すると障害を持った子どもが生まれる可能性がある先天性風疹症候群の発生を防ぐ為に予防接種費用の一部助成が来年の3月31日まで地味なようですね。5歳の娘は赤ちゃんの時の1期とついで先、小学校入学前の2期の2回接種済みなので安心して今年のお誕生日の接種の拡大が落ちてくるといって大丈夫☆もう1つニュースで見て気になっているのが子宮頸がんワクチンの副作用の事で、先日、新聞に載っていたコラムに「安易な接種をやめよ!」という記事が載っていました。娘はまだまだ接種年齢ではありませんが副作用の事を考えてしまいます。お兄ちゃんも赤ちゃんの時は同じく日本脳炎の接種が副作用で接種がありませんでした。妹と一緒に接種に行きませんが追加接種で追加接種期間だったような気がしたので母子手帳を確認してもらいたいと思います☆
子供の保育園・小学校のおたより4月の最終週にインフルエンザでお休みの子がいます。というのをみて12月~3月流行のイメージですが、健康が何より1番ですね! 体調を崩さないように気をつけてまいりましょう☆

Table with columns: 所在, 間取, m2, 家賃, 敷金, 共益費, 駐車場. Lists various properties for rent/sale.

今月のオススメ お店紹介!!
BOTCHY BOTCHY
「あこのころ」系
参加型音楽酒場
「ぼちぼち」は常設の色々な楽器と本格的なステージを自由に使って「あなたが演奏したり唄えたりする音楽酒場。もちろん唄けない、歌えないアナタも大丈夫。さあ、一緒にあこのころの音楽を楽しみましょう!」
TEL:0467-83-6595

大家さんを募集しています
今、最も熱いニーズに答えていく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。お手持ちの不動産(住宅)を賃貸にしてみませんか?
TEL:0467-55-9991

MY LIFE
Vol.9
「外だっぴりピンブルム」
5月に、オフィスのデスクを主にイベントを行いました。テーマは「アウトドアリビング」を軸にしようという事で、家の一部をテラスやデッキを最大限に活用しようという趣意を多く頂きました。私たちもおもてなしに、お引っ越しをされてお引越しの準備が、徐々に進んでいって、洗濯物を干すだけの空間になっていくことと楽しみにもなりました。室内から眺めて、想像の長閑な風景が広がることは、空間に広がりをもちたいという重要な要素もあり、気持ちいいのですが、眺めるだけではもったいない!

withPets
PROFILE
名前:ハッピー
生後:1歳8ヶ月
好きなもの:鮭
嫌いなもの:無し
名前の由来:ハッピー2匹目、元々は幸せになれたら嬉しいという思いです。

「街の人」
目標は「茅ヶ崎のみんなの映画館」を設立!
お会いしたのは茅ヶ崎駅前にあるStarbucks。一見クールな面持ちながら映画の話になると目を輝かせる高橋さん。お話を伺っていると、今度夏に1作目として、茅ヶ崎の街を舞台にした映画を作りたいという思いが伝わってきます。この人が現在「街の人」というユニットで活動をされています。茅ヶ崎に映画館の設立を目指しながら「街の人」の映画制作を支援することを目的として、茅ヶ崎映画館を設立しようという思いが伝わってきます。茅ヶ崎映画館の設立を目指しながら「街の人」の映画制作を支援することを目的として、茅ヶ崎映画館を設立しようという思いが伝わってきます。

行ってみよう!
わくわくワークショップ
第3回は
ブリザードプラザで
「リングホルダーアレンジ!」
開催日:平成25年6月27日(木)PM13:30~15:30

MY LIFE
Vol.9
「外だっぴりピンブルム」
5月に、オフィスのデスクを主にイベントを行いました。テーマは「アウトドアリビング」を軸にしようという事で、家の一部をテラスやデッキを最大限に活用しようという趣意を多く頂きました。私たちもおもてなしに、お引っ越しをされてお引越しの準備が、徐々に進んでいって、洗濯物を干すだけの空間になっていくことと楽しみにもなりました。室内から眺めて、想像の長閑な風景が広がることは、空間に広がりをもちたいという重要な要素もあり、気持ちいいのですが、眺めるだけではもったいない!

withPets
PROFILE
名前:ハッピー
生後:1歳8ヶ月
好きなもの:鮭
嫌いなもの:無し
名前の由来:ハッピー2匹目、元々は幸せになれたら嬉しいという思いです。

「街の人」
目標は「茅ヶ崎のみんなの映画館」を設立!
お会いしたのは茅ヶ崎駅前にあるStarbucks。一見クールな面持ちながら映画の話になると目を輝かせる高橋さん。お話を伺っていると、今度夏に1作目として、茅ヶ崎の街を舞台にした映画を作りたいという思いが伝わってきます。この人が現在「街の人」というユニットで活動をされています。茅ヶ崎に映画館の設立を目指しながら「街の人」の映画制作を支援することを目的として、茅ヶ崎映画館を設立しようという思いが伝わってきます。茅ヶ崎映画館の設立を目指しながら「街の人」の映画制作を支援することを目的として、茅ヶ崎映画館を設立しようという思いが伝わってきます。

行ってみよう!
わくわくワークショップ
第3回は
ブリザードプラザで
「リングホルダーアレンジ!」
開催日:平成25年6月27日(木)PM13:30~15:30