

皮膚の老化は10代から?!

子どもの紫外線対策を!!

紫外線は、皮膚表面に日焼けによる炎症を起こすだけでなく、皮膚の組織やDNAを傷つけ、シミやシワ、皮膚がんの原因になることが分かっています。この紫外線は、オゾン層や成層圏の酸素原子に吸収されるので、地上に届くのは数パーセントです。しかし、オゾン層の破壊により、地上に届く紫外線の量が増えており、日焼けが気になる女性だけでなく、すべての人に紫外線対策が必要です。

紫外線による皮膚の老化は10代から始まっており、一生の間に浴びる紫外線の半分以上を18歳までに浴びると言われているので、特に子どもの紫外線対策が重要です。

【紫外線とは】
地上に届く紫外線は波長の長いUVAと、短いUVBがあります。UVBは夏に多く、日焼けを起こす紫外線です。いわゆる炎症を起こしたり、DNAを傷つけます。UVAはUVBのよな激しい症状は起こしませんが、原因皮膚の表皮の下、真皮まで到達し、ジワジワと組織を傷つけ、皮膚に張りやシワができてきます。このような症状を起こす紫外線を浴び続けると、細胞が壊され数も減ってしまうため、免疫機能が弱まり、異常な細胞が増えて、皮膚ガンになりやすくなります。紫外線は一年中降り注いでおり、4月~9月が最も多く、夏は冬冬の5倍にもなります。時間帯では、午前10時~午後3時が多く、外出には特に注意が必要です。また、紫外線は深い窓ガラスなどは透過し、曇りの日でも晴れている日の5~6割、雨の日でも3割程度は降り注いでいます。

紫外線を浴びると表皮にあるメラノサイトという細胞からメラニン色素が産生されます。個人差があり、皮膚が真っ赤になりヒリヒリし、黒くなりすぎると、特に紫外線に強いタイプです。このメラニン色素は紫外線から皮膚を守る

【日光浴】
紫外線を浴びることによって、体内でビタミンDが合成されるため、以前は日光浴が進められていました。ビタミンDを合成するには、衣類から露出している部分が、1日に20分程度日光に当たると足りるとも言われ、食生活が豊かになった現代では、日光で干した干物や干し椎茸、レバー、魚、卵黄などの食物からも摂取できるので、不足することはほとんどありません。むしろ、積極的に紫外線を浴びようようにしましょう。

【また、できるいいわよ!】
「あはやだ、いつ頃?」
「今年中には誕生してって!」
「まあー。お産んだこと」

これをやった次回出られなくなるんじゃないか、なんて考えないようになっている。人間、いつ死ぬかわからないから、その時のすべてを出し切りたいんだ。

おれはいつ死ぬかわからないし、見ている人もいつ死ぬかわからない。おれ様が江頭が、手抜きで江頭だったら申し訳ないだろう?」
~江頭2:50(笑人)~

「一編入魂」今、この瞬間を懸命に生き切る。
(編集長 林 達一)

【イオンシネマ茅ヶ崎】
観賞券 5名巻
4月19日(土)公開

【サンリオピューロランド】
バスポート 3組6名巻
新キャラクター! My Melody in Akasaka! マイメロディ in 赤坂! (4月20日~21日) 期間限定イベント

【書籍 Present】
応募が切 4月17日(木)

【イオンシネマ茅ヶ崎】
観賞券 5名巻
4月19日(土)公開

【サンリオピューロランド】
バスポート 3組6名巻
新キャラクター! My Melody in Akasaka! マイメロディ in 赤坂! (4月20日~21日) 期間限定イベント

【書籍 Present】
応募が切 4月17日(木)

【イオンシネマ茅ヶ崎】
観賞券 5名巻
4月19日(土)公開

【サンリオピューロランド】
バスポート 3組6名巻
新キャラクター! My Melody in Akasaka! マイメロディ in 赤坂! (4月20日~21日) 期間限定イベント

【書籍 Present】
応募が切 4月17日(木)

【イオンシネマ茅ヶ崎】
観賞券 5名巻
4月19日(土)公開

【サンリオピューロランド】
バスポート 3組6名巻
新キャラクター! My Melody in Akasaka! マイメロディ in 赤坂! (4月20日~21日) 期間限定イベント

【書籍 Present】
応募が切 4月17日(木)

NISHINOMIYA STREET

分譲受付中

浜之郷 15軒の輸入住宅村 Fifteen American Houses

OUT LINE

- 所在地/茅ヶ崎市浜之郷
- 交通/浜海線茅ヶ崎駅、徒歩15分
- 土地権利/所有権
- 土地面積/約100㎡
- 用途/第一種中高層住居専用地域
- 建ぺい率/60%
- 容積率/200%
- 建築費/約1,000万円(建築費)
- 完成/2016年夏
- 分譲/2016年夏
- お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号
- 土地面積/100.34㎡(30.34坪) ~ 100.71㎡(30.46坪)
- 分譲/2016年夏
- お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号

●所在/茅ヶ崎市浜之郷
●交通/浜海線茅ヶ崎駅、徒歩15分
●土地権利/所有権
●土地面積/約100㎡
●用途/第一種中高層住居専用地域
●建ぺい率/60% 容積率/200%
●建築費/約1,000万円(建築費)
●完成/2016年夏
●分譲/2016年夏
●お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号

●所在/茅ヶ崎市浜之郷
●交通/浜海線茅ヶ崎駅、徒歩15分
●土地権利/所有権
●土地面積/約100㎡
●用途/第一種中高層住居専用地域
●建ぺい率/60% 容積率/200%
●建築費/約1,000万円(建築費)
●完成/2016年夏
●分譲/2016年夏
●お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号

●所在/茅ヶ崎市浜之郷
●交通/浜海線茅ヶ崎駅、徒歩15分
●土地権利/所有権
●土地面積/約100㎡
●用途/第一種中高層住居専用地域
●建ぺい率/60% 容積率/200%
●建築費/約1,000万円(建築費)
●完成/2016年夏
●分譲/2016年夏
●お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号

●所在/茅ヶ崎市浜之郷
●交通/浜海線茅ヶ崎駅、徒歩15分
●土地権利/所有権
●土地面積/約100㎡
●用途/第一種中高層住居専用地域
●建ぺい率/60% 容積率/200%
●建築費/約1,000万円(建築費)
●完成/2016年夏
●分譲/2016年夏
●お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号

●所在/茅ヶ崎市浜之郷
●交通/浜海線茅ヶ崎駅、徒歩15分
●土地権利/所有権
●土地面積/約100㎡
●用途/第一種中高層住居専用地域
●建ぺい率/60% 容積率/200%
●建築費/約1,000万円(建築費)
●完成/2016年夏
●分譲/2016年夏
●お問い合わせ/茅ヶ崎市南1316号

スタッフコラム No.19

「春☆」

またまたまたまた順巻が回ってきたら飯田です☆
今年の社納年からは1ヶ月が経ちました。
茅ヶ崎では減産に体感できない「大雪」
あのときはスコップの売り切れ、雪かきで筋肉痛...初体験だらけでした。
そんな寒かった日もあったという間に過ぎて、だんだん春らしくなってきましたね。
春って驚きだけでなんでもワクワクするような季節。
だから新しい出会いがありそうですから、そう新しい「食べ物」に!!
春のお花見もとても素敵ですけど、やっぱり私は花見好きです。
といってもお花見した経験はないのですが...
もしくは食べ物に夢中で記憶が無いだけかもしれませんが。笑
みなさんにとって春の食べ物ってなんですか?
私は意外とたい焼きなんか好きなんです...
冬のイメージありますが、この暑くも寒くない調度いい季節のよう中途半端な気温の時期。
昼間からの温度差でたい焼きが美味し〜感じた記憶があります。
あつなな高校生の頃、アルバイトでたい焼きを焼いていた...うふふ
それ以外に春の食べ物...たけのこ(子)好きですか?
あんまり思い浮かぶものがなかったらあり...
なんでも全然わかんない方向へ話がいってしまっただけで...
花見も面白いんですけど、花粉症の方は花粉対策が必須ですね。
私は5月のノキ花に今から悩んでいます...
みんなで力を合わせて乗り越えていきましょう!!!笑
ということでまた順巻が回ってきたらお会いしましょう☆ではまた〜☆

MY LIFE VOL.19

「彼女という存在」

今年、ななと高校卒業25年ということ、母校の最後校というのに招待されます。
卒業して25年と聞くと、ものすごく遠い感じがしますが、振り返るとほんのちよっと前の事のように思えたりもせず、もちろん細い記憶は残っていますが、彼女たちとも思い出話に花が咲いて、そんなことあったら...と25年経ったか...
2年前に、卒業して25年経ったか...と25年経ったか...
2年前に、卒業して25年経ったか...と25年経ったか...
2年前に、卒業して25年経ったか...と25年経ったか...

Profile
白崎ゆり子 茅ヶ崎市出身、幼少から高校まで湘南百合学園、東京女子短期大学経営学を卒業、カワフォレストグループへ入社、現在は同社代表取締役社長、Blog: http://www.gallop.jp/ 「馬の歌と暮らしとアイデア」と「馬の歌」をテーマにエッセイ+漫画+ブログを連載中。

趣味はシンプル生活のための手作り石けんや自家製味噌作りなど、手作りものを通してスローライフを楽しむこと、現在、読書(邦)代表取締役社長、Blog: http://www.gallop.jp/ 「馬の歌と暮らしとアイデア」と「馬の歌」をテーマにエッセイ+漫画+ブログを連載中。

「彼女という存在」
今年、ななと高校卒業25年ということ、母校の最後校というのに招待されます。卒業して25年と聞くと、ものすごく遠い感じがしますが、振り返るとほんのちよっと前の事のように思えたりもせず、もちろん細い記憶は残っていますが、彼女たちとも思い出話に花が咲いて、そんなことあったら...と25年経ったか...2年前に、卒業して25年経ったか...と25年経ったか...2年前に、卒業して25年経ったか...と25年経ったか...

最新の賃貸情報

おススメ!!

この物件に関するお問合せは...
株式会社ティーズエステート TEL.0467-55-9991

所在	間取	m ²	家賃	敷金	保証金	駐車場
代官町	1K	17.35	30,000円	1-1	1,000円	
本村	1R	18.63	37,000円	0-0	3,000円	
矢畑	2K	27.50	38,000円	1-0		2,000円
浜之郷	1K	17.39	39,000円	0-0	3,000円	6,000円
今宿	1K	19.80	40,000円	1-0		6,000円
一之宮	1K	17.52	41,000円	1-0	1,000円	
東海岸1	1K	15.93	41,000円	1-1	2,000円	
西久保	1DK	35.91	43,000円	1-1	2,000円	6,000円
香川	2DK	34.78	43,000円	2-1		有 無料
小和田	1DK	28.15	44,000円	2-1	1,000円	5,000円
柳島	2DK	37.50	45,000円	2-0	3,000円	
茅ヶ崎	2K	29.00	48,000円	0-0	4,000円	
香川	2DK	47.00	50,000円	0-0	2,000円	6,500円
浜竹	1DK	24.00	52,000円	0-0	3,000円	
柳島	1K	26.08	54,000円	0-0	3,000円	7,350円
矢畑	3DK	51.00	54,000円	2-0	3,000円	7,000円
甘沼	2DK	40.57	55,000円	0-0	3,000円	6,300円

●マーク付物件OK! ●マーク新築物件!

「街の人」

この素晴らしい海、環境を守る! 安心・安全な「食」へのこだわりも!

ワケレ楽器として活躍するほか、ケツメイシや山田直太らとトップアーティストのサポートギタリストを務めたミュージシャンのIWAOさん。昨年東京から茅ヶ崎に移住、夢であった海の近くの暮らしをスタートさせた。海の近くの暮らしは素晴らしい、地物の魚や新鮮な野菜も手に入る。この海が汚れたら生きていけない、との思いから、環境問題への関心を高めて来た。地元の有志と立ち上げた「にじまる湘南」では「食」をテーマにした講演会を開催。今年から茅ヶ崎オーシャンクラブのメンバーにもなり、音楽にとどまらない地域活動を行っている。自宅ではワケレギターの個人レッスンも。お問い合わせは、(株)オーシャンビュー 0467-91-2021 info@oceanview.jp.comです。市内松尾在住。(株)オーシャンビュー 代表取締役、一般社団法人 日本インターネットテレビ協会理事。

プロフィール
ミュージシャン IWAO(イワオ)さん
茅ヶ崎市出身
http://www.oceanview.jp/ Facebook: iwaoo

「街の人」
この素晴らしい海、環境を守る! 安心・安全な「食」へのこだわりも!
ワケレ楽器として活躍するほか、ケツメイシや山田直太らとトップアーティストのサポートギタリストを務めたミュージシャンのIWAOさん。昨年東京から茅ヶ崎に移住、夢であった海の近くの暮らしをスタートさせた。海の近くの暮らしは素晴らしい、地物の魚や新鮮な野菜も手に入る。この海が汚れたら生きていけない、との思いから、環境問題への関心を高めて来た。地元の有志と立ち上げた「にじまる湘南」では「食」をテーマにした講演会を開催。今年から茅ヶ崎オーシャンクラブのメンバーにもなり、音楽にとどまらない地域活動を行っている。自宅ではワケレギターの個人レッスンも。お問い合わせは、(株)オーシャンビュー 0467-91-2021 info@oceanview.jp.comです。市内松尾在住。(株)オーシャンビュー 代表取締役、一般社団法人 日本インターネットテレビ協会理事。

「街の人」
この素晴らしい海、環境を守る! 安心・安全な「食」へのこだわりも!
ワケレ楽器として活躍するほか、ケツメイシや山田直太らとトップアーティストのサポートギタリストを務めたミュージシャンのIWAOさん。昨年東京から茅ヶ崎に移住、夢であった海の近くの暮らしをスタートさせた。海の近くの暮らしは素晴らしい、地物の魚や新鮮な野菜も手に入る。この海が汚れたら生きていけない、との思いから、環境問題への関心を高めて来た。地元の有志と立ち上げた「にじまる湘南」では「食」をテーマにした講演会を開催。今年から茅ヶ崎オーシャンクラブのメンバーにもなり、音楽にとどまらない地域活動を行っている。自宅ではワケレギターの個人レッスンも。お問い合わせは、(株)オーシャンビュー 0467-91-2021 info@oceanview.jp.comです。市内松尾在住。(株)オーシャンビュー 代表取締役、一般社団法人 日本インターネットテレビ協会理事。