

# 前段通信

前段談話室

NO. 14(5月号)

随時発行

行楽シーズンですね。ゴールデンウィークの後半もお天気に恵まれるといいですね。みなさん、楽しく過ごしてください。(^^)



## ～イベント紹介～

### 三味線演奏会



4月17日(水)に、三味線の演奏会が催されました。わざわざ宇都宮から来ていただきました。普段、テレビやラジオでしか耳にしません。直接間近で聞く音色と弦の響きは心に染みて、プロの民謡歌手の歌声と相まって、とても心地良い時間が過ぎました。(^^♪



### そば打ち&試食



4月26日(金)の生協主催のふれあいサロンは、手打ちそば作りで、打ちたてのそばをごちそうになりました。そば粉100%の十割そばは、歯ごたえがありとってもおいしくいただきました。ちなみに、そば粉は先生が自ら育てた物を待ってきてくれました。先生の趣味とは言っても、本格的でしたよ!!



## 5月の行事予定



- 1日(水) 楽しく体操(地域包括センター)  
13:30~15:00
- 2日(木) 健康相談(予防医学協会)  
11:00~12:00
- 8日(水) えほんカー(図書)  
14:10~14:40
- 20日(月) お茶っこ(社協)  
13:30~15:30
- 21日(火) お茶っこ(チームケア)  
13:30~15:00
- 22日(水) えほんカー(図書)  
14:10~14:40
- 24日(金) ふれあいサロン(生協)  
13:00~15:00
- 29日(水) お茶っこ(カリタスジャパン)  
10:00~11:30



### 紫外線に気を付けましょう

3月から紫外線が増え始め、ピークは5~8月です。紫外線量は、午前10時~午後2時が多いようです。紫外線を大量に浴びると、皮膚がん、白内障、免疫力の低下、肌老化などが心配されます。帽子、サングラス、日傘などで肌や眼を守りましょう。曇りや雨の日も、油断大敵ですよ。

