



〒424-0929
 静岡市清水区日立町24-17
 NPO法人 WAC清水さわかサービス
 みんなの居場所 わくわく亭
 (T) 054-337-1888

コロナ禍の肌あれにご注意！

長期間にわたるコロナ禍のマスク着用と、精神的なストレス等から肌あれがおこりやすく、なかなか治りにくい生活環境が続いています。

マスクの中は温度、湿度が高く汗や皮脂の分泌が活発になり、雑菌も繁殖しやすくなります。ニキビ、かゆみ、かぶれ、湿疹、ざらつき、くすみ等がくり返さる。又、マスクをはずした瞬間に温度、湿度が急激に下がり湿った肌が風呂あがり一気に乾燥するのと同じような状況が1日に何度もくり返さる。その上、マスクの擦れによる炎症も重なります。約3人に1人の割合で肌の不調があると言われています。

そこで対策として

- ・ マスクの中の汗をこまめにふく
- ・ 洗顔は酸化した皮脂、古い角質、洗浄成分を残さないように、弱アルカリ性のものによく泡立て、泡が汚れに吸着し浮かせて洗い流すと良いと言われています。昔から長く使い続けている無色透明の石鹸は、ツッパリ感と洗いすぎによる乾燥を防ぎ、保湿成分が多いという特徴があるようです。又、化粧品は配合量が1%以上の成分は多い順に表示されているので、成分表示でグリセリン等、保湿成分が上位に表示されていると、洗いすぎの心配は少いようです。(セルフメディケーションの「日常的な健康管理の中から参照」)



外すと一気に乾燥する真冬



マスク下は高温多湿の真夏

(鈴木明子)

私のふる里登米市

私のふる里は、前回のNHKの朝ドラの舞台となった宮城県登米市、中心から離れた山に囲まれている片田舎です。春はカタクリや山吹の花が咲き秋は全山を等でオレンジ色に輝きます。

毎年2月の初午の日に^{ヨネカワ}米川の五日町地区(私の生まれた所)に800年も前から伝わる火伏せの行事「水かぶり」と言う地区の男性しか出られない祭りがあります。

ワラで作った装束をまとい顔にスミをぬり神の化身と化し奇声をあげながら町中を練り歩いて用意してあるバケツの水を家々にかけながら火伏せの祈願をします。人々は男性の身につけているワラを取り合い家のお守りにします。この日はやはり、いつも静かな所に大勢の見物客が訪れます。



平成30.11.29. UNESCOの無形文化遺産に登録されています。



オカメとヒョットコが各家をまわり御祝儀集め。



町中で水をまぎます。(志田公子)

12月スケジュール							R4. 1月スケジュール								
	時間	曜日	初週	2週	3週	4週	5週		時間	曜日	初週	2週	3週	4週	5週
でん 伝 体 操	10:00 11:30	月		6	13	20		でん 伝 体 操	10:00 11:30	月			17	24	31
	"	水	1	8	15	22			"	水			12	19	26
	"	木	2	9	16	23			"	木			13	20	27
さし	10:00~12:00 13:00~15:00	火		7				さし	10:00~12:00 13:00~15:00	火		11			
絵巻	10:00 12:00	火	21					絵巻	10:00 12:00	火				25	

* さしこの布巾を作っています。使わない晒がありましたら、即寄付をお願いいたします。