

5月25日

# 「万年山山開き」が開催

## 草刈り作業お疲れさまです

今年も山のシーズンがやってきました。

五月二十五日に行われた万年山山開きは、町内外から多くの参加者で賑わいました。

皆さんが山を楽しんでいただけよう、毎年山開き前にはボランティアの皆さん

んによる草刈りが行われます。

今年も五月十一日に、雨のなか自治委員さんなど多くの方々によって、登山道や山頂の整備作業が行われました。



雨のかなで草刈り作業が行われました

### 暮らしのミニ情報

陽射しが気になる季節になりました。有害な紫外線から肌を守るのに効果的なサンスクリーン剤(日焼け止め)の成分は、主に2つの種類に分けられます。

○紫外線散乱剤～紫外線をはねかえす成分。

○紫外線吸収剤～肌に塗った吸収剤の成分が紫外線を一旦吸収し、それを熱エネルギーに変える科学的な反応し利用したもの。



ごくまれに紫外線吸収剤にかぶれる人もいますので、肌が敏感でかぶれやすい人は紫外線散乱剤を用いたものをおすすめです。



山開き当日は多くの登山者で賑わいました



笑顔で暮らせる毎日

## 健康体操教室でいきいきと!

コミュニティ主催の「健康体操教室」今年度第一回目の教室が行われました。

この教室は、いつまでも若々しく笑顔で過ごせる体づくりを目指して、「玖珠町童里夢スポーツクラブ」のインストラクターを招いて、毎月一回開催されます。

初回は長谷部さんを講師に、消費エネルギーを増やし余分な体脂肪を溜め込まないため、日常生活で気をつけることなどのお話の後、参加者全員の「基礎代謝」を測定しました。

その後椅子に掛けたままできる体操を行い和気あいあいとした中で、第一回目の教室を終了しました。

今年は新しく「3B体操」なども組み込まれ、毎回楽しく体づくりをしていただけることと思います。



参加者全員が、自分の基礎代謝を測定しました。