

第22回青葉の会総会 & カラオケの集い

日 時：5月30日（水） 午後2時～

場 所：くりばやし医院 待合室

総会後に引き続き
カラオケで楽しい
一時を過ごしたいと思います。
多数の参加お待ちしております。



楽しかった新年会

2月7日ホリデーインホテル十勝川にて恒例の新年会を開催しました！

今年の参加数は54名で過去最多人数でした。料理もおいしく、カラオケで盛り上がり、つがやす薬局さんの豪華景品には皆さん大変喜んでいました。



私たち職員も何とか盛り上げようと日々、練習に励み、今年は白黒ダンスに挑戦しました。前節の栗林先生の口上はすばらしいと大好評でした。

栗林先生の子育て日記

1991. 11. 24（日）

昼より電車で神田の交通博物館へ行く。渋谷で真秀迷子になる。どんどんと一人で物に隠せず歩いていってしまうためらしい。それにしても我が幼き頃初めて東京に行った際にはカルチャーショックとでも言おうか、東京に今までの世界とは違う都会を感じたものだが、真秀にはそんなものは何もないようだ。真秀の性格の故なのか、それとも電車にしても札幌で乗り馴れており、特に目新しいという物ではないためであろうか？。電車に乗っても東京の町なかを歩いてもいつもと変わらず一人で騒いでいる。

博物館は電車や新幹線の運転シュミレーターがあり真秀は新幹線の運転をす。他にも実物のSLやヘリコプターや古いバス、乗用車、模型の船や飛行機など様々な展示があり真秀も面白かったようだった。帰り秋葉原を歩き、久樹伯父の土産をかおうとかなり歩き回るもいい物がなく中止。帰宅後久樹夫婦にすきやきを馳走になる。

つがやす春秋 VOL.24 紫外線とSPF・PA

気温も徐々に高くなり日差しの強い季節が近づいてまいりました。紫外線とはどのように対応していますか？紫外線はUVA・UVB・UVCの3種類があり、肌に影響を与



えるのはUVA・UVBです。UVAは肌の老化を早め、UVBは炎症・熱傷、まれに一部がん化する事もあるので注意が必要です。

生活の場面に合わせた日焼け止めの選び方を解説します。日焼け止めのパッケージを見ると『SPF数字』『PA+』がどこかに書いてあります。SPF1はUVBを20分防御できるという意味です。

例えばSPF50は1000分紫外線を防御します。外で仕事をする方には最適です。町内を買い物で散歩くらいであればSPF30～35くらいで充分です。PAはUVAを防止する効果を++++の4段階で表記されています。PA+は日常生活程度、PA++は屋外スポーツ、PA+++は炎天下でレジャー、PA++++はかなり紫外線の強い場所が適しています。生活の場面に合わせて準備されてはいかがですか？（つがやす薬局 山本）