



紫外線 から 肌を守ろう



若葉がまぶしく感じられ、さわやかな季節となりました。外での活動も多くなりますね。そこで気を付けたいのが**紫外線**です。紫外線が多いのは夏と思われがちですが。実は4月から多くなり始め、5月、7月、8月にピークを迎えます。6月は梅雨の時期で少なくなります、それでも晴れた日の3割程度の紫外線があるそうです。

● 日焼けのしやすい場所は・・・

直接日の当たる場所はもちろんですが、標高が高い山やプール(水面から反射を受けるため)です。車の中や日陰も乱反射があり、日焼けをします。意外ですね。



● 日焼け止め対策として・・・

帽子をかぶったり、日傘をさしたり、長袖を着たり、日焼け止めを塗るなどの方法があります。

日焼け止め商品に<UV>
と表記されていますが、



これは英語で紫外線を表す **Ultra Violet** (ウルトラバイオレット) の略です。紫外線は波長によってA波、B波、C波に分けられます。このうち地表に届くのはA波とB波で、A波は95%、B波が5%の割合です。

A波は生活紫外線とも呼ばれていて、浸透力が高いので肌の奥まで届き、シワやたるみなど、肌の老化現象を引き起こします。これに対してB波はレジャー紫外線とも呼ばれ、肌の赤身や炎症をおこしシミやそばかす、皮膚がんの原因となります。



自分は大丈夫と以为っていても、紫外線は目に見えません。今時期からしっかりとそしてコツコツと対策をして、紫外線からお肌を守りましょう。



セカンドライフサポート 勉強会のお知らせ

セカンドライフサポートでは、今までいろいろな勉強会を開催させていただいております。

今回は『**相続**』についての勉強会をさせていただきます！

詳細につきましては、チラシをご確認ください。

どうぞお気軽に
ご参加ください！！



セカンドライフサポート担当：高橋

水本グループ
介護支援スタッフが様々な情報をお届けします！



この頃耳にする値上げの話題です

生活していくうえで欠かせない食料品やサービスなど、出来れば値上げしてほしくはないですが、諸事情から値上げされてしまうニュースをちよくちよく耳にします。それに加え、10月1日からは、消費税が8%から10%に増税される予定です。過去には、2014年11月と2016年6月の2回にわたり、消費税の増税が先送りにされましたが、現時点では、**※通所介護（利用時間：7時間以上8時間未満の場合）** 単位：円
2019年10月1日から食料品以外のものやサービスについて、消費税が10%に引き上げられます。『食料品以外のものやサービス』とあるように、介護保険で利用するサービス料金も値上げが決まっています。おおよその金額ですが、身近なサービスを一例にあげると・・・

	改定後	改定前	差額
要介護1	648	645	3
要介護2	765	761	4
要介護3	887	883	4
要介護4	1008	1003	5
要介護5	1130	1124	6

※通所介護（利用時間：7時間以上8時間未満の場合） 単位：円

	改定後	改定前	差額
所要時間20分未満の場合	166	165	1
所要時間20分以上30分未満の場合	249	248	1
所要時間30分以上1時間未満の場合	395	394	1



※訪問介護（生活援助が中心である場合） 単位：円

	改定後	改定前	差額
所要時間20分以上45分未満の場合	182	181	1
所要時間45分以上の場合	224	223	1



となっています。1回あたりの介護料金の値上げに伴い、月に利用できる金額も引き上げられています。

※1ヶ月に介護保険で利用可能な支給限度額 単位：円

	改定後	改定前	差額
要支援1	5032	5003	29
要支援2	10531	10473	58
要介護1	16765	16692	73
要介護2	19705	19616	89
要介護3	27048	26931	117
要介護4	30938	30806	132
要介護5	36217	36065	152

ここに挙げたものはほんの一例で、今後、ニュース等でいろいろな情報が発表されると思います。事前に値上げ情報を察知して家計を上手くやりくりしていきたいですね。



高校野球

<編集後記>

春です。高校野球もシーズンインです。今年はどうなドラマが待っているのか楽しみです。冬の間、体を鍛えて大きくなっただろうなあ？ポジションは何処かなあ？打順は・・・？などと期待が膨らみます。

駐車場係担当の部員のあいさつは礼儀正しく、さわやかで、球場へと向かう私の背筋をピンとさせてくれます。バックネット裏席には、今年もきっと顔なじみの方々が観戦に来ることでしょう。その方たちとの会話も楽しみです。選手の中には息子の同級生もいますので、親目線で応援してしまうのかもしれませんが、何ともワクワクな気持ちで、観客席へと向かう階段を上がる自分が想像できます。今年、知り合いのお子さんも入部しました。その子たちの成長と活躍も楽しみです。しばらくは高校野球が身近に感じられそうです。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500