

# みなみぶらの ボランティアアつうしん

3月号 (2022年3月1日発行)

ボランティアセンターより

お知らせです

1月27日から北海道全域に「まん延防止等重点措置」が適用され、その間ボランティア活動はお休みとさせていただきます。2月21日より再開するよう準備をしておりましたが、再び、3月6日まで「まん延防止等重点措置」が延長となりましたことから、ボランティア活動も当分の間お休みとさせていただきます。

引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※配食サービスのみ、通常の活動とさせていただきます。

## Shakyo! 知恵袋

秋冬だけでなく、春も乾燥の季節です！その原因は、湿度が低だけでなく、汚れやホコリ、暖かくなると花粉が肌を刺激し、肌のバリア機能を低下させてしまうことにあります。肌が荒れてしまう前に、しっかり対策しましょう！

◆入浴は短めに！…湯船に浸かる時間が20分を超えると、肌に備わっている本来の保湿成分が流れ出てしまうそう。38度くらいのぬるま湯で、10分～15分程度浸かり、じんわり体を温めましょう。

◆お風呂上りは時間との勝負！…お風呂上りに肌に残った水分と一緒に、元々の肌の水分が蒸発してしまうため、素早くふき取ってクリーム等で保湿しましょう。

◆カフェインは程々に！…カフェインには利尿作用があるため、体内の水分が外に出やすくなってしまいます。

◆血行不良も乾燥の原因！…栄養や酸素が体の隅々まで行き渡らないと、肌のターンオーバーや保湿機能が低下し、乾燥や肌荒れを招きます。