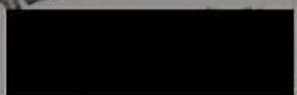


# みかづき広報

～5月号～

NEW FACE



さん

みかづき談話室の「午後担当」の支援員です。皆サントウぞよろしくお願ひしますね。

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度『日に当たるだけで充分です』**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を良くする為に、骨を作る上で欠かせない成分ですが、食事からだけでなく、日光浴により、皮膚でも

## 日光浴でビタミンD!?

作られます!

ガラスは紫外線をあまり通さない為、窓越しの日光浴ではあまり効果は望めません。一日中家の中にこもりきりの方は、食事から充分なビタミンDを摂らないと不足してしまいます。

## クマ注意!!

多目撃されています。くれぐれも『生ゴミ等を外に放置しない』で下さい。散歩や外で作業する場合、なるべく、鈴やラジオなどで音を出して、熊へ存在をアピールしましょう。とにかく周りに気を配って下さい。

... 万が一 ...



【出会った場合】

背を向けて、走って逃げたりはしない事! 熊を刺激しない様、静かに後退しよう

【襲われそう】

ジャンプ傘やレジャーシートなど大きく広げ、必死で抵抗する!!

## 掲示 板

いつも私達のカレンダーを見てくれてありがとうございます(´▽`)

カレンダーに記載された予定以外にイベント等が急きよ入る事が、あります。又、日程等が変更される事もあり迷惑かける事もありますね m(-\_-)m 〇! 「掲示板」の方もたまに確認をお願いします♡ 今後もヨロシク

※ 4月30日(月)

「プラスチック」出してOK

2012/04/26