

くろタイム

↓写真がえれた。



いつも
ありがとう
ございます。

どもども〜もう6月ですね〜
毎日の家事やお仕事、おつかれです。
さて、6月と言えば、おじいちゃんの日です。
他に…衣替えですね〜
さて、これからこの時期は湿度が高く
なれますし、日差しも強くなれます。
どもども、しっかり食べて元気に過ごさば!!
では今月のくろタイムはじまり〜。

紫外線 気になります

外は初夏の日差しですね。仕事の外を歩
いているとホント暑くて汗ばかくなります。
これからの時期は日差しも紫外線も
ドンドン強くなっていきます。特に女性の方は
お肌をいたわって、いつもお肌を保湿してね〜
男性の皆様は「お肌ケア」なんて思っ
てらっしゃいませんか? 実は紫外線、適切なケアを
お肌をこらさないと、皮膚がんや白内障、
目の病気になる、体の免疫力が下が
りますよ!!
ほやほや、みなさん!! お出掛けのときは
帽子をかぶり、日焼け止めを塗り、
UVカットの服を着てね。あ、どもども…
紫外線にも体には良い効果があります。
体の骨に良いですし、殺菌消毒や
血行を良くしてくれます。要は
ほどほどに、ですね。

ほんのちよとほりんのはなし

ご存知の方も多いかと思いますが、新聞でも
取り上げられておりました、「標準死亡率の改定」
です。日本人の寿命が前例延びた、こと
ですね。健康で長生き…したいです。
ところが、「標準死亡率の改定」のため
保険料が一部値上がりする…と聞かれました。
え、お知りですか、同時に増えるからぜん
ぜん平たいね。
すぐに増えちゃ…ダメですよー。

チューリップの***を3名に!

さてさて、もう6月ですね。二かた
ゴールデンウィークや、このねね〜
みなさん、良い連休でしたか?
山に温泉とか? 遊園地?
みなさんワイワイするのはいいですね。
私もと言いつつ、嫁さんと一緒に富山の
チューリップフェアに行きましたよ。
と〜、とてもキレイでしたね。
うわーは聞いていましたが、ホント
ね〜、チューリップがキレイ、はやり!
んどの! うちが行った日は、実は雨降りが
のです。風もあって、寒くてね〜
嫁さんと傘を
「チャ〜おひい〜」
「雨つめて〜」と
ワイワイ言っていました。
んども、雨のチューリップも
なかなかキレイでしたね。



さてさて、いつも読んでくださる
みなさんに【お土産】を入れておきました。
ろっしかかんでお返しね (汗)
じや、プレゼントしようかなあ…