



リサイクルQ&A

今回は、役場に寄せられる苦情の中の一部をご紹介します。

家庭ごみを焼却するための小型焼却炉やドラム缶の使用は法律で禁止されています。

ビニールや紙類の家庭ごみは正しく分別し、町の収集日に出しましょう。

家庭ごみの野焼きが原因で林野建物火災が発生したり悪臭の苦情が多く寄せられています。

ビニールなどを燃やす時に出る煙や灰は人体に悪影響を及ぼします。



○野焼きの罰則規定では3年以下の懲役又は300万円以下の罰金が科せられるようになっています。(通報先 志布志警察署 72-0110)

《問い合わせ先》大崎町役場 福祉保健課 環境係 TEL76-1111 (内線145)

「この頃疲れがたまってきたなあ」「自分はどうも最近ストレスがたまってイライラしているぞ」そんなところとからだの声、聞こえてきませんか。現代人は、とかく忙しく、また仕事や家庭の人間関係など様々な形でストレスがたまりやすく、ころもからでも休養不足になりがちです。あなたは、上手に疲労やストレスの解消ができていますか。からだの疲れとこころの疲れは互いに強く影響しあっています。そのため休養をとる時は、からだとこころを同時に休める工夫をすることが大切です。慢性疲労や過剰なストレスは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やこころの病気につながり、極度の過労は、過労死にもつながりかねません。次の事に心がけて、こころとからだをいつもいきいきと保ちましょう。

1、睡眠時間を十分に

よく眠ることは、心身の疲労や過労を防ぐ基本的なポイントです。忙しい人ほど、睡眠時間をきちんと確保しましょう。

2、生活のリズムを守る

一日のリズムの中心は食事と睡眠です。からだは、この食事と睡眠のリズムをもとに毎日の活動を調整しています。できるだけ生活リズムを乱さないことが、疲労をためないコツです。

～ こころとからだの休養 ～

保健師だよ



3、気分転換でストレスを発散

毎日の仕事や生活の中に気分転換の時間をつくりましょう。休憩時間をきちんととり、家族とのだんらんの時間や趣味の時間を大切にしましょう。入浴や運動もストレス発散に効果があります。

4、休日はきちんと休み、適度な長期休暇をとる

休日はきちんと休みましょう。週末は、からだの休養と気分転換をはかるリフレッシュの時です。また、適度な長期休暇をとって、日常を忘れ、いつもと違う体験をすれば、生活の刺激と積極的な休養になります。

5、こころの声に耳を傾ける

気が張りつめていたり夢中になっていると、自分で気が付かないうちに疲れがたまる事があります。自分のからだは自分で守るしかありません。こころの悲鳴にきちんと耳を傾けて無理を重ねないようにしましょう。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL76-1111 (内線146・147)