



リサイクルQ&A

今回は資源ごみで違反ごみとして残されている物の一部を紹介します！

→ 分別が分からないときは、分別の手引きを見るか？役場へご連絡ください。

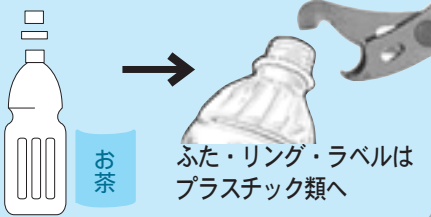


次のようなものが収集場に残されています！

違反ごみ ワースト3

- 第1位 ペットボトル（リング・ラベルが付いたまま）
- 第2位 陶器製茶わん（割れている・いないに関係なく一般ごみ）
- 第3位 プラスチック類（食品残渣が付着したまま）

★★ワンポイントアドバイス★★



お茶

ふた・リング・ラベルはプラスチック類へ

★★ワンポイントアドバイス★★



プラスチック類で出される食べ物の付着は洗剤の残り水で軽く洗い流し、乾いてから指定袋へ

※油の容器は洗うと川を汚す原因になります！最後まで使いきってから出しましょう！

違反ごみが、残ったままになっていると収集場責任者の迷惑となります。自分のごみが残っていないか、夕方にもう一度収集場の確認をしましょう。

《問い合わせ先》大崎町役場福祉保健課環境係 TEL 76 - 1111 内線 145



保健師だより

『スポーツの秋です』

朝夕めつきり涼しくなり、秋の気配を感じる今日この頃です。秋といえばみなさん何を連想されますか。まず第一に『食欲の秋』という方も多いと思いますが、『スポーツの秋』にお勧めの話をしたいと思います。年をとると体を動かすのがおっくうになりがちですが、「歩くのが遅くなった」「身動きがぎこちない」「転びやすくなった」など老化によってみられる動作性の低下については、単に筋力が弱くなったためではなく、体のいたるところで使われない筋肉が増えることでおこってくると考えられています。したがって、筋力をつけようと重い負荷をかける運動よりも軽い負荷で、まんべんなく各部位の使っていない筋肉を動かすことが介護予防になるというわけです。そこで、お勧めなのがラジオ体操です。夏休みの間は子どもたちの姿があちこちで見られますが、子どもだけでなく大人もぜひ実行してほしい体操です。

なぜなら、このラジオ体操は使っていない筋肉を使う体操として、最も手軽に続けられる運動のひとつだからです。



ここで、ラジオ体操のその他の効果をいくつかあげてみます。

- ①全身の血液循環をよくする
- ②呼吸機能やリズム感覚の維持・向上
- ③肩こりの予防・解消
- ④ストレス解消

このように、一つひとつの動きを正しく理解して、継続して行えば介護予防と健康な体づくりにつながります。また、同様の効果がテレビで放映中の『みんなの体操』にもあります。こちらのほうが、ひざの悪い方でも座って行えるので、なじみやすいかもしれません。スポーツの秋、日頃、体を動かすことがない方も、まずはラジオ体操から始めてみませんか？また、ウォーキングなどの運動をされる方も準備体操に取り入れて、まんべんなく筋肉を使いましょう。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 76 - 1111 (内線 146・147)