

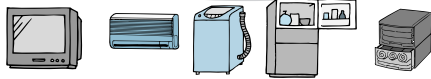


リサイクルQ&A

今回は、年末大掃除でよく出る家電製品、粗大ごみ、草木剪定くずの出し方についてご紹介します。



Q1: 家電5品目の処理はどのようにすればいいですか？



家電5品目: テレビ, エアコン, 洗濯機, 冷蔵庫, 冷凍庫



Q2: 粗大ゴミの処理はどのようにすればいいですか？

(注意) 年末は粗大ゴミの予約が殺到しますので、予約は12月28日(水)までをお願いします。



Q3: 多量の草木剪定くずを処理したいのですがどのようにすればいいですか？

役場福祉課、野方支所にて無料搬入券を発行します。

(注意) 11月23日(水)の一般ごみ、生ごみ回収は祝日のため休みになります。

《問い合わせ先》大崎町役場福祉課環境係 TEL 76 - 1111 内線 133



A1: 家電5品目の処理方法は次の2通りになります。

- ①購入先の販売店へ引き取りの依頼をする。(有料)
- ②そおりサイクルセンターへ回収を依頼する。(有料:専用電話番号77-2455)



A2: そおりサイクルセンターへ戸別回収の依頼をしてください。(無料)

戸別回収申込み先 (有)そおりサイクルセンター
専用電話番号 77-2455

トラックで収集



A3: 大崎有機工場へ直接搬入するか戸別回収(有料)による処理を行います。草木剪定くずが少量の場合には、生ごみ収集日に資源ごみ袋で出してください。



保健師だより

『温泉に行きませんか?』

もみじも色つき、朝・晩めつきり寒くなってきました。そんな日にはあったかいお風呂に入りたくありませんね。

入浴そのものには『浮力』『水圧』『温熱』という3つの物理的な力が加わり、代謝の促進やマッサージ効果などさまざまな効果があります。

温泉になると、昔から言われるように温泉を『湯治』として、病気やケガを治療するために利用されてきました。温泉によって硫黄や鉄などさまざまな成分が含まれているので、薬理効果が相乗的に作用して、体の調子を整えてくれたり、不規則な生活で失われたからだのリズムを安定させることができます。

「せつかつくなら、その効果が生かされる入り方をしないとつまらない!」正しい温泉の入り方を知って、温泉の効果をさらに高めましょう。

① かけ湯は念入りに
かけ湯は重要です。冷たい体をいきなり熱いお湯の中に入れると、そのショックで血圧が急上昇して危険です。つま先から足・腹部・指先から腕・胸という具合に体の末端から上のほうへ順にお湯をかけていき、徐々に体をお湯の温度に慣らしていくのがコツです。

② 負担の少ない半身浴から
湯舟の中ではかなりの水圧が

かかります。半身浴は浅い分だけ水圧が低いので、心肺への負担が少なくなり体に無理がかかりません。

③ 温泉成分は洗い流さない
温泉からあがったあとにシャワーを浴びるのは、肌についた温泉の薬効成分を流してしまいます。肌の弱い方や強酸性泉のような刺激の強い温泉以外では、シャワーで洗い流さずに軽く拭いて乾かしましょう。

④ 水分補給も忘れずに!
水分喪失により血液の粘度が増加し、脳血栓や脳梗塞を引きやすくなります。

⑤ 飲んだら飲むな!
入浴中に飲むな!
お酒も温泉も血行を良くし、心拍数は増加して身体に負担がかかります。脳貧血や心臓発作につながります。

⑥ スポーツの直後
運動直後には血液によって筋肉に重点的に酸素を供給して疲労をとることが必要になります。しかし、入浴すると全身に血液がめぐらされるため、筋肉に十分な量の血液がまわらず、筋肉の疲れがとれない状態になってしまいます。最低30分は間隔をあけて入浴することをおすすめします。



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)