



リサイクルQ&A

今回は資源ごみ回収で、違反ごみとして残されている一部を紹介します



Q: 資源ごみ回収で、違反ごみとして収集所に残っているものとは？



A: 次のようなものが、収集所に残されています。

《違反ごみの一部》

- ①プラスチック類にゴム製品・紙類・割りばしが混入されているもの。
- ②陶器類コンテナにガラスコップや花瓶が混入されているもの。
- ③古布にふとん、クッション、カーペットを出しているもの。
- ④蛍光灯コンテナにライターが混入されている場合。
- ⑤その他紙類の袋に、ティッシュペーパーが入っているもの。

《ワンポイントアドバイス》

以下のものは一般ごみで出します。

ゴム製の雨靴・手袋。
ガラス製のコップ・灰皿・食器・花瓶
ライター、ティッシュペーパー、傘、
雨がっぱ、クッション等のわた入り製品。

ふとん、カーペットは粗大ごみです。戸別回収の依頼をしてください。(無料)

- 戸別回収の申込み依頼は、
(有)そおりサイクルセンターへ
☎ 477 - 2455



《問い合わせ先》大崎町役場 福祉課 環境係 TEL 476 - 1111 内線 133



保健師だより 『健康は足もとから!』

③ マッサージして足をいたわります
両手にマッサージクリームをつけ、膝下をゆっくり撫でて、上下にマッサージしてい

② つぎは爪きりです
爪が固くて普通の爪きりで切りにくい場合は、ニッパーを準備しましょう。爪の白い部分が1ミリくらい残るように切ります。深爪しないように気をつけましょう。

① まず毎日入浴して、清潔に保つのが一番です
足がきれいになるだけでなく、血流がよくなりリラックスできます。指の間・爪のまわり・土踏まず・かかとを石けんをよく洗い、よくすすぎましょう。
お風呂に入れない日は、足浴がおすすです。

足は私たちの全体重を支えています。特に足の爪は、体のバランスをとるのに重要です。体を健康に保つために、大切な足の健康を守る『満足習慣』を身につけましょう。
大切なのは『清潔にすること』『正しい爪の切り方をする』の3つです。



人は『行きたい所に行ける』『したいことができる』ことは幸せなことであり、日々の楽しみにつながります。いつまでも元気で歩き続けられるように、足元の健康に気を配りたいものです。

④ 自分の足に合った靴を選びましょう
通気性にすぐれムレにくいもので、重くないものを選びます。靴底に足の裏がキチンと乗るもので、靴底のクッションがあるものが良いです。つま先が柔らかく、足指から5ミリ〜1センチのゆとりのあるものが良いでしょう。

きます。手の親指で足の裏を刺激してみましょう。最後に足指の1本1本を円を描くようにマッサージします。血液やリンパの流れが良くなつて足が軽くなり、意欲がわいてきます。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 476 - 1111 (内線 146・147)