



「いつまでも元気で長生きを」というのは、誰しも願うことです。しかし、歳を重ねるごとに、からだが思うように動かなくなり、気持ちの張りもなくがちです。

「年のせい」であり仕方がないこととあきらめずに、頭やからだを積極的に使いつつまでも元気に過ごしましょう。



元気で長生きするためには

①からだを動かしましょう

足腰をきたえることが大切であり、身近にできるウォーキングから始めてみませんか。

★ウォーキングのポイント

「のんびり歩き」よりも、いつもより大腿で、少し早めのペースで歩く方が効果的です。最初から長時間歩かず、無理せず少しずつ距離を伸ばしていきましょう。

②栄養に気を配りましょう

高齢期に入ると、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てきます。骨折や転倒予防のためにも、一日3食おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう。

③口の健康を保ちましょう

口の健康度は、歯の数だけでなく、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量といったさまざまな事が関わってきます。食後は必ず歯をみがき、入れ歯の手入れもしましょう。

④家の外に出ましょう

家の外に出ることは、体と心に適度の刺激を与えます。まずは、買物や散歩など外に出る時間をつくり、徐々に地域活動や健康づくり教室等に参加するのも良いでしょう。



自分の元気度をチェックしてみましょう

- ウォーキングや散歩の習慣がある
- 週に2日以上運動をしている
- 1日3食、規則正しく食事を心がけている
- 栄養のバランスには気を付けているほうだ
- 食後は必ず歯をみがく
- 入れ歯の不具合や抜けたままにしている歯はない
- 買い物や趣味活動など、ほぼ毎日外出している
- 地域に親しくしている人がいる
- 睡眠はきちんととれている
- 自分なりのリラククス方法をもっている

いくつ該当していましたか？

◎9つ以上該当者

スパー元気高齢者

◎5〜8つ該当

まずまず元気高齢者

◎該当4つ以下

元気高齢者までもう一歩

地域包括支援センター

☎0287-96-2161

子育て支援センター わがあゆ

☎0287-96-5226

☆さんぽに行こう☆

5月20日(木) 10:00~

センターの近くを散歩します。飲み物とおやつ少々を持参してください。

☆新聞紙であそぼう☆

5月26日(水) 10:00~

新聞紙をやぶいたり
まるめたり・
親子で一緒に楽しみ
ましょう!!



センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時： 月曜日~金曜日
9:00~12:00
13:00~17:00

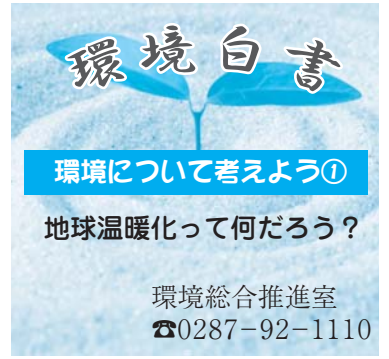
ひとりで悩まないで ^_^

保育士と立ち話をするかのように、育児のこと・健康のことなどを相談してみませんか？またおうちの方同士、情報交換して、みんなで一緒に子育てを楽しみましょう!!

☆時計をつくろう☆

6月10日(木)【時の記念日】10:00~

ぼくのわたしのすてきな時計を手作りしよう!
6月7日(月)までに申し込んでください。



■地球の体温はぐんぐん上昇しています

わたしたちは、毎日の暮らしの中で、電気を使っています。電気を作るためにはたくさんの石炭や石油を燃やしています。

石炭や石油を燃やすことによりエネルギーを生み出していますが、同時に二酸化炭素などのガスが発生してしまいます。空気中の二酸化炭素の濃度が高くなると、大気に熱がこもり、温室のようになり、結果的に地球の気温が高くなります。

このため、二酸化炭素は温室効果ガスと呼ばれています。温室効果ガスには二酸化炭素以外のガスも含まれますが、そのほとんどを二酸化炭素が占めています。

■二酸化炭素の排出量はどれくらいか？

人が暮らすことにより、排出される二酸化炭素の量は、長い間増え続け、2006年には、全世界で280億トンにもなりました。

日本で1年間に排出される二酸化炭素の量は、全世界の排出量の約4%を占めています。

■陸地が海にのみこまれる！

地球温暖化は、地球環境にさまざまな影響を及ぼします。

その一つに海面水位の上昇があります。地球温暖化で、海水の温度が高くなって海水が膨張することや、南極大陸やグリーンランドなど陸地にある氷が、海に溶け出してしまうことなどが大きな理由です。海抜の低い島々や海沿いの地域は、水没してしまう恐れがあります。

また熱帯地方の害虫や病原菌が、地球温暖化によって温帯地方でも生きられるようになり、作物の生育や人の健康を害する恐れもあります。

環境省総合環境政策局環境計画課「子ども環境白書」より引用

生ごみを堆肥化しました

—生ごみ収集モデル調査から—



ごみの減量化と循環型社会の構築を目指している町では、昨年11月から、生ごみの資源としての有効性を確認するため、生ごみの分別収集と堆肥化(生ごみ収集モデル調査)を試験的に取り組んできました。

生ごみの分別収集は、昨年12月に、新町と緑町の71戸のみなさんの協力を得て行い、給食センター排出分と合わせ、約2トンの生ごみを集めました。

ることができました。

堆肥化は、芳井の酪農家の協力で、集めた生ごみに牛糞約5トン混せて発酵させ、3カ月で約2トンの堆肥をつくることに成功しました。

できた堆肥は、袋詰めにし、環境整備などに役立ててもらおうと、協力いただいた方や各小中学校、保育園などに配付しました。

今後は、この成果を踏まえ、生ごみ分別収集の実効性の有無や利用方法などを環境のまちづくり推進会議の中で幅広く検討していきます。



発酵後のできあがった堆肥は臭いもなくさらさらの状態



マイバックは5月から町内商店等で販売します！

町では今年1月から4月末までの間、町オリジナルマイバッグ1世帯につき1枚を無料配布してきましたが、これをさらに普及拡大するために5月から町内の商店等で販売します。

販売価格は1枚当たり500円です。希望する方は、町内の商店並びに那珂川町商工会でお買い求めください。

買い物の際にはぜひマイバッグを持参し、レジ袋削減にご協力願います。



レジ袋削減の小さな取り組みが子どもたちの未来を救う

