

ごみを減らしましょう

ごみ減量のための3R

3Rとは、Reduce(リデュース 減らす) Reuse(リユース 繰り返し使う) Recycle(リサイクル 再資源化)の3つのRの総称です。

R リデュース	物を大切に使う ごみを減らそう!
R リユース	使える物は繰り返し使おう!
R リサイクル	ごみを資源として再利用しよう!

町で発生する燃える大型ごみと金物ガレキは増加傾向にあり、その発生量は年間約750トン!

これらのごみは、収集後、燃える物・燃えな

い物・資源として再利用できる物に選別などを行い処分するため、多くの時間と費用がかかります。

■3Rの実践とモラルを守ったゴミ出しを!



ペットボトルや
缶は
資源ごみ!

乱れた集積所では不法投棄も増加します…



☎環境経済課 ☎388-1114

ちょっと実行 ずっと健康 みんなのヘルスケア

健康な人生のカギは介護予防

人は、誰でも平等に歳を重ねますが、自立して楽しく健康に長生きできるかは人それぞれです。人生100年時代を迎え、還暦(60歳)で「老い」を感じる方は少なくなりましたが、80歳代を迎えると、生活に手助けが必要になり始め、要介護認定を受ける方も少なくありません。

平成30年度に、町内で新たに要支援要介護認定を受けた方は**228人**で、その平均年齢は**81.6歳**です。また、介護が必要となった原因の上位には、**筋力の低下や転倒による骨折、認知症**など身体や脳の老化に起因するものが見られます。

こうした老化は静かに進行し、徐々に機能が低下していきます。「歳だから」と体の変化を放置せず、**介護予防**を取り入れた「健康づくり」に今から取り組みましょう!

■介護予防のポイント

介護予防は、①「外出し仲間と楽しむ」を基本に、②「体を動かす」、③「自分の体を知る」を取り入れて、毎日の生活を整えることがポイントです。町や地域包括支援センターでは、さまざまな介護予防事業を開催していますので、ぜひご参加ください。

①	★外出し仲間と楽しむ ・ふれあいひろば(脳元気編・音楽編)で認知症予防 ・ふれあい喫茶、地域のサロンで弾む会話	詳細は16・20ページをご覧ください
②	★体を動かす ・貯筋くらぶで無理なく体操 ・まちのリハビリ教室で身体の状態に合わせた運動	
③	★自分の体を知る ・はしま・さわやか口腔健診 ・ぎふ・すこやか健診 ・特定健診	詳細は広報かさまつ7月号でお知らせします

☎健康介護課 ☎388-7171
 地域包括支援センター ☎388-7133