

ストップ！運動能力の低下 「あしたの体操」でいきいき生活！

高島市で介護認定を受けられる方は年々増加していますが、特に要支援の認定を受けておられる方の半数が関節疾患や骨折が原因で介護保険の申請をされています。身体を動かさないでいると、骨や筋肉が衰え、動くことがおっくうになります。そうすると足腰はさらに弱り、転倒し、骨折する。ことにより、ますます筋力が低下するといった悪循環が生まれます。そうならないためにも、毎日体を動かす習慣をつけることが大切です。

そこで、高島市では「高島あしたの体操」の実施を呼びかけています！一人での運動はなかなか続きません。しかし、みんなで楽しく、ワイワイと体を動かすと継続できるものです。気の合う仲間や地域の仲間と一緒に『あしたの体操』を試してみませんか！詳しくは地域包括支援課または各保健センターへお問い合わせください。

高島あしたの体操 取組紹介 第6弾

- 活動日 2〜3回/月
 (サロン、ワンコインカフェ等で実施)
- 会場 リバーサイド区集会所
- 参加者 平均25人程度

リバーサイド区では、独自にチラシをつくり、あしたの体操への参加を呼び掛けておられます。取組経過や状況をよく知る3人の方に、その効果を聞きました！

「リバーサイド区」の取組み

あしたの体操があると聞き、この体操をきっかけに、リバーサイド区の集まりの場になるようにしたかった。いろんな年代の人が多く集まれる場となることを望み実施しましたが、それがどんどん現実になってきているように思います。今後は、区の放送を通し、週に1回体操ができるようにしたいと考えています。

古谷 福祉推進員長

「笑顔が増えた」

あしたの体操を始めようになつてから、人と人との関係が潤滑になったように思う。みんな明るく体操するのには精いっぱいの方もいるが、それが楽しみのなっている。あしたの体操で区民がつながり、笑顔を増やしてくれていると感じます。

高橋 見守り隊隊長

「音楽がこい」

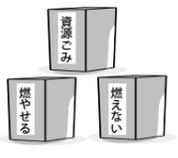
昨年の民生委員の定例会で、あしたの体操を実施するための備品購入への補助があると聞きました。当区でも実施できないかと、福祉推進委員長の古谷さんに相談、すぐに取組むことになりました。あしたの体操はあの音楽がよい。気持ちよく体操できます。多くの人の集いの場となつてほしいです。

都田 民生委員

集積所へのごみの出し方についてのお願い

地域のごみ集積所へごみを出される際には、ごみカレンダーとごみの分け方・出し方を確認のうえ、決められた収集日に決められた場所へ、ルールを守って出してください。

正しく分別をして 出しましょう



不燃物や資源ごみは、正しく分別して出してください。飲食用カンやビン、ペットボトルなどが正しく分別されずに、可燃ごみに混在しているケースが見受けられます。正しい方法で出されたごみ以外は収集できませんので、分別をお願いします。

時間をきちんと 守りましょう



収集が終わってから出されたごみは、次回の収集まで集積所に残ったままとなり、悪臭などにより周辺の環境へ悪影響を及ぼします。近隣の方の迷惑になりますので、必ず収集日当日の朝8時までに出しましょう。

決められた場所へ 出しましょう



地域に設置されているごみ集積所は、区・自治会および周辺住民の方により管理されています。ごみを出すときは適切な出し方を心がけ、必ず決められた日に決められた場所へ出すようにしましょう。

ごみの出し方について、ご理解とご協力をお願いします。

第35回 ゴミ減量のたため!

13,000t

市では取り組は...

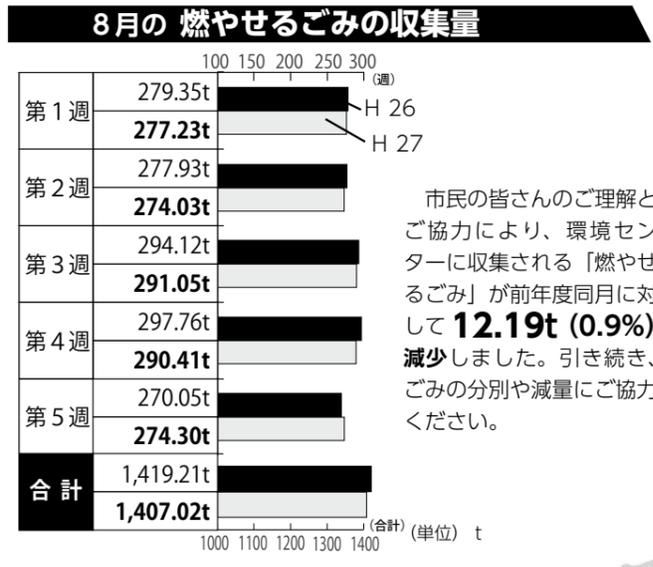
1. 生ごみ処理機の普及率向上

2. 区・自治会教育機関などでの環境学習の実施

紙ごみの分別は...

スリッパや大型量販店の前で行ってほしい

みなさんの協力も引き続きお願いします!!



9月16日までの補助金申請受付状況

電気式生ごみ処理機	800件
コンポスト	406件
事業所用(大型)生ごみ処理機	16件

