

④ 市指定ごみ袋の在庫は十分あります

市指定ごみ袋が無くなるという誤った情報による買い占め行為が、市内の一部店舗で行われているようですが、在庫は十分ありますのでご安心ください。家庭に必要な分だけ購入するなど、冷静な行動をお願いします。

この機会に可燃ごみの袋に入れているごみを再確認していただき、ごみを更に分別してみませんか。分別していただくと可燃ごみの袋が「大」から「小」の袋に切り替えることができ、ごみ袋の使用枚数を減らすことができます。

詳しくはごみ処理ハンドブックを参照してください。

問 環境保全課（内線 126）

⑤ 高齢者の皆さんへ

いつまでも元気で過ごすために～生活不活発に気をつけましょう～

外出を控えざるを得ない今、「気がついたら一日テレビの前に座っていた」なんてことはありませんか？

こんな時期こそ、意識的にからだやこころを動かし、元気を保つ工夫が大切です。

生活不活発について

生活不活発（動かないこと）が続くことで、フレイル（虚弱）が進んでしまうことが心配です。フレイルを予防するためのいくつかのポイントをまとめてみました。

1 体調管理のポイント

・できるだけ人ごみを避けたり、こまめに手を洗うなど、感染予防を心がけましょう。

2 運動のポイント

- ・動かない（生活が不活発な）状態が続くことで、体や頭の働きが低下しないようにすることが大切です。
- ・座っている時間を減らし、こまめに動きましょう。
- ・筋力を維持しましょう。テレビを見ながら手足をのばす簡単な体操をしてみませんか？ラジオ体操などもいいですね。
- ・気分転換に散歩を楽しみましょう。ただし人ごみを避けることが大切です。

3 食生活・口腔ケアのポイント

- ・三食欠かさず、なんでもバランスよく食べましょう。
- ・しっかりよく噛んで食べましょう。食事の前にお口を動かす体操をしたり、食後は歯や入れ歯の手入れをするなど、口腔ケアに努めましょう。

4 人との交流のポイント

- ・みんなと交流することが少なくなったこの時期、電話で誰かと話すなど、お互いに支えあうことを心がけましょう。

問 地域包括支援センター Tel 0296-78-5871