



健康寿命を延ばそう!

健康寿命を全うするには、栄養バランスの取れた食生活、適度な運動や休養による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要です。

☎健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

ポイント 1 栄養バランスの取れた食事

シニア世代は、特に食べ過ぎや栄養不足に注意が必要です。



カルシウムを積極的に



牛乳・ヨーグルト、小魚や青菜などを毎日の食卓に。

塩分の取り過ぎに注意



高血圧、脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクあり。

菓子や嗜好飲料は適度に



取り過ぎると、食事の量やバランスに影響。

水分補給も忘れずに



起床後、食事中、入浴後、寝る前に水分を取り、脱水症状を予防。

食事を楽しもう



おいしい食事を楽しむことで、体と心に栄養を。

ポイント 2 適度に体を動かす

町内外で行われている教室や芳賀チャンネル等を利用するなど適度に運動し、筋力を維持しましょう。

■生きがいサロン
☎健康福祉課地域包括支援センター係
☎028(677)6080

■エンジョイスリム体操 (芳賀チャンネル)
☎企画課広報広聴係
☎028(677)6099

■元気アップ教室
☎健康福祉課地域包括支援センター係
☎028(677)6080

■リフレッシュはが
☎健康福祉課健康係
☎028(677)6042



ポイント 3 生きがいや楽しみ

生きがいや楽しみは、日常生活に張り潤いを与え「ずっと元気でいたい!」という思いを維持させてくれます。町では、さまざまな場面で高齢者が活動しています。あなたも仲間と一緒に地域活動、地域貢献をしてみませんか。

■町ボランティア活き活き生涯学習友の会
☎町民会館 ☎028(677)0009

■町シルバー人材センター
☎シルバー人材センター ☎028(677)0246

■ボランティアセンターはが
☎町社会福祉協議会 ☎028(677)4711

■交通指導員
☎総務課地域安全対策係 ☎028(677)6029

■スクールガードリーダー
☎学校教育課学校管理係 ☎028(677)6098

環の町芳賀 ~循環型社会 を目指して~

しっかり分けて「雑がみ」をリサイクル!

☎環境対策課環境対策係 ☎028(677)6041

「雑がみ」を「もえるごみ」に混ぜていませんか?
小さいメモ用紙やカレンダー、紙袋も「資源物」として“リサイクル”することができます。もえるごみを減らす、正しい分別にご協力をお願いします。

雑がみとは?

家庭から出される古紙のうち、新聞・雑誌・段ボール・飲料用パック以外に分類されるもの。
雑がみは「資源物・紙類」に当たります。

具体的には…

はがき、封筒(ビニールや粘着物を取り除いたもの)、チラシ・パンフレット、カレンダー、メモ用紙、コピー用紙、包装紙、紙袋、紙の菓子箱、ティッシュ箱、名刺、画用紙、ラップの芯、トイレトペーパーの芯など



雑がみはどうやって出せばいいの?

- 各地区の紙類を出す日に、雑誌と一緒にひもで縛って出しましょう。
- 粘着物やビニールが付いている部分は、切り取ってください。(①)
- 小さい紙は、ばらばらにならないように封筒などに入れてください。(②)
- ラップの芯やトイレトペーパーの芯も、雑誌などと一緒に出すことができます。



混ぜちゃだめ!

資源になるのは、加工されていない「紙」のみです。
異物の混入にご注意ください。

まぎらわしい紙製品



- ・粘着物の付いた封筒
- ・圧着はがき
- ・プラスチックやアルミなどの合成紙
- ・写真
- ・レシート(感熱紙)
- ・防水加工紙
- ・匂いの付いた紙

混入しがちな“異物”



- ・金属クリップ
- ・粘着テープ
- ・ワッペン類
- ・ファイルの金具
- ・フィルム類
- ・セロハン
- ・プラスチック類

もえるごみに出していた雑がみはありませんか。小さな紙も資源化できます。もえるごみを減らす第一歩に、皆様のご協力をお願いします。