

環境通信

問い合わせ先

環境衛生課(合志庁舎) ☎248-1202



Environment



第20回動物愛護祭り

～人と動物のふれあいを求めて～

9月は熊本県動物愛護月間です。菊池保健所と熊本県獣医師会菊池支部では動物愛護の心を広めるために、例年動物愛護祭りを開催しています。

動物ものまねコンテストやふれあい動物園、犬の接し方教室などが行われます。

動物ものまねコンテストの出場者募集

参加賞はもちろん入賞者にはデジタルカメラなどの豪華賞品があります！ふるってご参加ください。

※カントリーパーク入場料300円(高校生以下無料)が必要です。

ペット同伴はできません。

問い合わせ先

菊池保健所 ☎0968-25-4155

エコライフ 体験教室開催

環境への負荷を少なくするライフスタイルを考え、消費行動を工夫するための体験学習を開催します。

「エコショッピング」・「エコカルテ」・「エコキッチン」・「エコスリム」の4分科会に別れての実施です。

と き 10月22日(日) 午後1時～4時

と ころ ヴィーブル

募集人員 60人

対 象 一般・高校生・中学生

参加料 無料

申し込み 電話・メールで熊本県環境センターまで住所・氏名・電話番号・参加希望分科会をご連絡ください。

熊本県環境センター ☎0966-62-2000

E-mail:center@kumamoto-eco.jp

締め切り 10月12日(木)

川がきれいになりました

河川清掃

7月29日、「くまもと・きれいな川と海づくりデー」にともなう河川清掃が、塩浸川・上生川で行われました。
市内企業や近隣住民、市職員など約350人の参加者の手によって、塩浸川は城戸内橋から江良橋までの約3kmのごみ拾い、上生川は中尾橋一帯の草刈りが行われ、参加者は気持ちのよい汗を流していました。



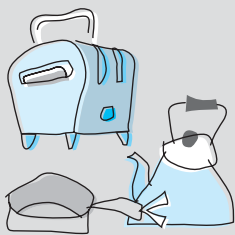
川の健康診断

ホテルの生息地と知られ、例年ホテル祭りが開かれる上庄地区では、7月30日に熊本県が取り組む「くまもと・みんなの川と海づくり県民運動」の一環として塩浸川の水质調査を行いました。塩浸川と上庄の子どもたち約30人が河川の水质や生息する生き物を熱心に調査していました。



資源物分別の コーナー

今月は資源物B(小型金属物・小型金属製廃家電)についてです。資源物Bは収集後、種類ごとに再び金属として再利用されます。



【分別の注意点】

- 収集日が資源物A(びん・缶)と同じ日になりますが、別の袋で出してください。
- 石油ストーブなどを出す際は油や電池を抜いてから出してください。
- 指定袋に入らない大きさのものや、重さが10kgを超えるものは粗大ごみに出してください。

資源物Bの主なもの

フライパン・ヤカン・フォーク・トースター・ストーブ・アイロンなど

Health



健康のすゝめ



積極的に身体を動かしましょう!

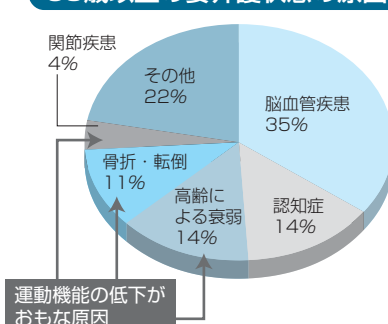
からだを動かさないでいると……

人は加齢とともに動きがゆっくりになってきます。また、体が動かさずにいると、筋肉や骨がさらに衰えます。このような状態を「生活不活発病(廃用症候群)」といい、運動に必要な心肺機能も低下してしまいます。

運動機能の低下は要介護状態を招く大きな原因に……

高齢者が要介護状態になる原因のうち、運動機能の低下に関係するものが約3割を占めています。介護予防のためには、運動機能を向上させることが大切です。特に日常生活の基礎となる立つ、座る、歩くなどの活動に

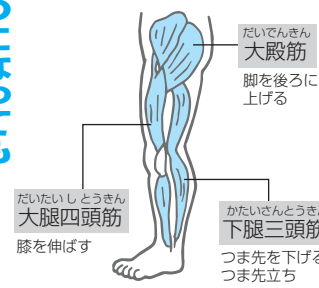
65歳以上の要介護状態の原因



運動機能の低下がおもな原因

は大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋などの重力に逆らう筋肉を鍛えることが有効です。

代表的な抗重力筋



年齢とともに運動機能は向上できません!

年齢とともに運動機能が衰えるのは仕方がないと思われがちですが、最近では90歳以上の高齢者でも、体を動かすことで運動機能は向上できるといわれています。「年だから……」とあきらめず、今日からさつそくからだを動かしましょう。

筋力をつけましょう!

毎 日ウォーキングするのに加え、筋肉を使う運動を取り入れましょう。ウォーキングは血液の循環を良くし、心肺機能向上やストレス発散に効果的ですが、使う筋力は全体の20～30%です。筋力を維持・向上させるためには、筋肉に一定の負荷をかける運動が必要です。

市民一人ひとりの健康づくりに



8月2日、県健康管理協会による河津寅雄賞表彰式があり、市職員の渡辺明子保健師が表彰を受けました。

これは、地域保健活動を通じて地域住民の健康水準向上に寄与したとして、その活動が認められたものです。

表彰を受けた同保健師は、「これからも皆さんの健康づくりのため頑張ります!」と話していました。市では、今後も地域保健活動を通して市民一人ひとりが健康に過ごせるようサポートを行っていきます。さまざまな健康づくりのための事業がありますのでご活用ください。

はじめよう軽い運動

- ① 両脚を少し開いて、いすから30～40cmほど離れて立ちます。
- ② 両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。膝が曲がらないように、片足をまっすぐ後ろに上げます。
- ③ そのままの状態を1秒間続け、ゆっくり元の姿勢に戻ります。



「包括支援センター」情報
生活習慣病(基本)健診の結果、介護予防が必要と判定された人に、10月から運動機能向上トレーニングを実施する予定です。対象者には、個人通知でお知らせします。

● 問い合わせ先

高齢者支援課
地域包括支援センター
(西合志庁舎)
☎(242)1109