



## リサイクルQ&A

今回は、粗大ごみ戸別回収でよくある質問を紹介します



Q1: 土曜・日曜日でも戸別回収に来てくれますか？

A1: 土曜・日曜日は、そおりサイクルセンターが休みのため回収しません。平日は自宅に午前8時から午後5時までに回収に伺います。  
※祝日は回収します。

Q2: 不在の場合でも、回収してくれますか？

A2: 依頼主が不在の場合は、粗大ごみを出す場所を伝えてください。

Q3: 扇風機が1台だけですが、回収してくれますか？

A3: 扇風機1台、布団1枚からでもお気軽に申し込んでください。

Q4: 戸別回収は無料ですか？

A4: 粗大ごみ戸別回収は、毎月1回分は無料です。粗大ごみ以外は有料になります。詳しくはそおりサイクルセンターへおたずねください。



※冷蔵庫、洗濯機、エアコン、テレビ、パソコンも有料で回収にお伺いします。

●粗大ごみ回収申し込み先 (有)そおりサイクルセンター 申込専用電話番号 77-2455

《問い合わせ先》大崎町役場 福祉課 環境係 TEL 76-1111 内線 133



## 保健師だより 『寝たきり状態にならないために』

私たちはいつまでも元気で介護を必要とせず、自分のことは自分でしたいと願っています。そのためには、日頃から筋肉を鍛えておくことがとても大切です。私たちの体は、使わないと筋肉がちまちま萎縮してしまいます。

家の中ばかりにいて、あまり外へ出なくなると ⇒ あし(足・脚)の筋力が弱くなり ⇒ 『すり足歩行』や『つまずき』やすくなって ⇒ 『転んでしまう』『骨折』しやすくなり ⇒ 『寝たきり状態』になってしまいます。

筋力向上運動は、いつ始めてもかまいません。遅すぎることはありませんので、『一日数分で終わる簡単な運動』を毎日欠かさず続けていきましょう。運動を続けると「体が軽く感じる」「楽に階段を上げられるようになった」「ふとんから楽に起き上がれるようになった」という声をよく耳にします。

現在、町では老人福祉センターにおいて、健康な体を維持していただくため、65歳以上の方を対象とした運動指導等を行っています。毎日楽しく過ごすために、関心のある方は参加してみたいはかがでしょうか？心も体もリフレッシュできますよ。



健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 76-1111 (内線 146・147)