

5月

May

2019

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2019 4月 April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2019 6月 June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 水 大安	即位の日		
2 木 赤口			古紙
3 金 先勝	憲法記念日	●新緑の市 (道の駅 土佐さめうら)	Aグループ 粗大ごみ
4 土 友引	みどりの日		
5 日 仏滅	こどもの日		
6 月 大安	振替休日		
7 火 赤口		●あつたかふれあいセンター (地藏寺) ●軽自動車税納期限	Aグループ カン
8 水 先勝		●健康運動教室 (保健福祉センター) ●老人給食 (森) ●あつたかふれあいセンター (松ヶ丘)	
9 木 友引			
10 金 先負		●あつたかふれあいセンター (石原)	
11 土 仏滅			
12 日 大安			
13 月 赤口		●人権・心配ごと相談 (森)	
14 火 先勝		●あつたかふれあいセンター (平石)	Aグループ ビン
15 水 友引			
16 木 先負	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あつたかふれあいセンター (森)	
17 金 仏滅		●あつたかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
18 土 大安			
19 日 赤口	●食育の日	●ファミリーデー (家族団らんの一週間19日~25日)	
20 月 先勝			
21 火 友引		●あつたかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
22 水 先負		●老人給食 (石原)	
23 木 仏滅		●土佐町家庭読書の日 ●あつたかふれあいセンター (南川)	
24 金 大安		●あつたかふれあいセンター (和田)	
25 土 赤口			
26 日 先勝			
27 月 友引			
28 火 先負		●あつたかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ビン
29 水 仏滅			
30 木 大安			
31 金 赤口	●世界禁煙デー		

禁煙による健康改善

受動喫煙防止

7日前から行う禁煙のコツ

今すぐ禁煙しよう!とと思っている方に、禁煙開始7日前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。禁煙の準備やたばこを吸いたくなってきたときの対処法など、自己流にちょっとプラスするだけで役立つ知識を紹介します。



禁煙開始日を設定しよう!

禁煙を開始する日を決めます。休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。

吸いたい気持ちの対処法を練習しよう!

禁煙開始後2~3日をピークに禁煙の離脱症状(禁断症状)が現れます。

- たばこが吸いたい! 欲求
- 眠気
- イライラして落ち着かない
- 頭痛
- からだがだるい

「たばこが吸いたい!」という気持ちが出てきた時の対処法。

- 朝起きてすぐ
→ すぐに顔を洗う
- 食事の後
→ 歯磨き
- コーヒーと一緒に
→ コーヒーを紅茶に代える
- 出勤中の車の中
→ 大声で歌う
- 仕事の休憩時間
→ 職場の人に禁煙宣言をする
- 帰宅時の車の中
→ 深呼吸
- アルコールとともに
→ 冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

いつもと違うという感覚を身につけよう

禁煙前に一度、意識的にたばこを吸う練習をしましょう。いつもと違う銘柄のたばこを吸ったり、たばこを持つ手を替えてみたりして無意識にはなく「たばこを吸っている」という意識を持って吸ってみましょう。

可能であれば短時間でも禁煙できる時間を作り、できたら自分を褒めるといった禁煙の練習をしてみるのもよいでしょう。

