

12月

December

2024

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2024 11月 November

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

2025 1月 January

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	31	

1日 大安	
2月 赤口	●町県民税第3期・国民健康保険税第5期・介護保険料第5期・後期高齢者医療保険料第5期 納期限
3火 先勝	●あったかふれあいセンター（地蔵寺） Aグループ カン
4水 友引	
5木 先負	●あったか森体操教室（保健福祉センター） 古紙
6金 仏滅	●乳児健康診査（保健福祉センター） Aグループ 粗大ごみ
7土 大安	
8日 赤口	
9月 先勝	
10火 友引	●あったかふれあいセンター（平石） Aグループ ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い ピン
11水 先負	●年金相談（役場10：00～15：00要予約） ●見守り訪問ふれあい便 ●あったかふれあいセンター（松ヶ丘）
12木 仏滅	●あったか森体操教室（保健福祉センター）
13金 大安	●2歳児・3歳児健康診査（保健福祉センター） ●人権・心配ごと相談（田井） ●あったかふれあいセンター（石原）
14土 赤口	
15日 先勝	
16月 友引	
17火 先負	●あったかふれあいセンター（地蔵寺） Bグループ カン
18水 仏滅	
19木 大安	●食育の日 ●あったか森体操教室（保健福祉センター）
20金 赤口	●12月定例地区長会 Bグループ ●あったかふれあいセンター（相川） 粗大ごみ
21土 先勝	
22日 友引	
23月 先負	●土佐町家庭読書の日 <small>ヨモークン 土佐町国語力向上 イメージキャラクター</small>
24火 仏滅	●あったかふれあいセンター（瀬戸） Bグループ ピン
25水 大安	●見守り訪問ふれあい便
26木 赤口	●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（南川）
27金 先勝	●無医地区診療（石原文化会館） ●あったかふれあいセンター（和田）
28土 友引	
29日 先負	
30月 仏滅	
31火 赤口	

節度を持って 楽しく 飲酒を!!

適量を知り!!

節度ある適度な飲酒

お酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレス発散、旅行先の楽しみ、食事を美味しくしてくれる一方、慢性的な飲みすぎは健康へ影響を及ぼします。多量のお酒を習慣的に飲み続けると、胃や肝臓などの消化器系だけでなく、心臓や脳など全身の臓器に障害が起こる可能性があります。



かしこいお酒の飲み方

空腹の状態でお酒を飲むと酔いが早く回りやすく、胃の粘膜を荒らすなど過度の負担がかかります。おつまみを食べながら飲み、また、強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をもうけて、肝臓を休ませることも大切です。



アルコール依存症について

飲酒をする量、場所、時間などを自らコントロールすることができなくなる状態をいいます。必ずしも大酒家がかかるものではなく、お酒の飲み方を誤ると誰でもかかりうる可能性があります。

- 休日の朝酒
- 2日酔いの迎え酒
- 1日中、延々と飲み続ける
- 飲まない禁断症状（頭痛、手の震えなど）がでる
- お酒のことで、友人や家族の仲がうまくいかなかったことがある

飲酒量を減らすための工夫

- マイペースでゆっくり飲む
- 食べながら飲む
- はしご酒は控える
- 家にお酒の買い置きはしない
- まわりの人に節酒していることを公言する
- 休肝日をもうける
- 自分からは誘わない
- 自分の飲酒量や飲酒日数などの飲酒パターンを把握する



1月

January

2025
ごみ収集
 グループは
 最終ページ
 ごみカレンダー
 を参照



2024 12月 December

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	31				

2025 2月 February

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	

1 水 先勝 元日	
2 木 友引	
3 金 先負	●はたちのつどい
4 土 仏滅	
5 日 大安	
6 月 赤口	●固定資産税第4期・国民健康保険税第6期・介護保険料第6期・後期高齢者医療保険料第6期 納期限
7 火 先勝	●あったかふれあいセンター（地蔵寺） Aグループ カン
8 水 友引	●見守り訪問ふれあい便 ●あったかふれあいセンター（松ヶ丘）
9 木 先負	●あったか森体操教室（保健福祉センター） 古紙
10 金 仏滅	●あったかふれあいセンター（石原） Aグループ 粗大ごみ
11 土 大安	
12 日 赤口	●土佐町駅伝（町内）
13 月 先勝 成人の日	
14 火 友引	●人権・心配ごと相談（地蔵寺） ●あったかふれあいセンター（平石） Aグループ ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い ビン
15 水 先負 ●愛育相談（保健福祉センター）	●介護家族のつどい
16 木 仏滅	●あったか森体操教室（保健福祉センター）
17 金 大安	●あったかふれあいセンター（相川）
18 土 赤口	
19 日 先勝 ●食育の日	
20 月 友引	
21 火 先負	●あったかふれあいセンター（地蔵寺） Bグループ カン
22 水 仏滅	●見守り訪問ふれあい便
23 木 大安 ●無医地区診療（石原文化会館）	●土佐町家庭読書の日 ●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（南川）
24 金 赤口	●あったかふれあいセンター（和田） Bグループ 粗大ごみ
25 土 先勝	
26 日 友引	
27 月 先負	
28 火 仏滅	●あったかふれあいセンター（瀬戸） Bグループ ビン
29 水 先勝	
30 木 友引	●あったか森体操教室（保健福祉センター）
31 金 先負 ●愛菜の日	●町県民税第4期・国民健康保険税第7期・介護保険料第7期・後期高齢者医療保険料第7期 納期限

生活習慣病予防 習慣的に運動をして健康づくり

運動習慣を身につけるポイント

仕事が忙しく、運動のための時間がとれないという方は、まずは「体を動かすこと」に焦点を当て、自然と体を動かすように日常生活を工夫してみましょう。

- 仕事の休憩時間に散歩をする
- ラジオ体操を毎日実施する
- 家事で体を動かす など

ふくらはぎと太もものストレッチ

床にあお向けになり、両脚を伸ばす。両手で片足のふくらはぎを持ち、頭側に深く引く。タオルを使用してもOK。



片方の膝をつき、もう一方の脚は脚幅をしっかりとって前に出す。膝下は真っ直ぐになるようにする。



ストレートネックの改善・予防法

肩こり・頭痛・めまいに悩んでいる人が急増しています。その原因は、スマホやパソコンの長時間利用によるストレートネックと言われています。



- スマホやパソコンの長時間使用を控える
やむを得ない場合は、休憩をはさむように。
- 同じ姿勢を続けない
20～30分に1回は姿勢を変えたり、立ち上がるようにする。
- 姿勢に気を付ける
猫背や前のめりの姿勢にならないように。

肩と背中ストレッチ

椅子にリラックスした状態で座り、両手を伸ばして胸前で組む。息を深く吐きながら、腕は前に、背中中は後ろに動かして頭部を倒す。首の裏側、肩甲骨の周りが伸びればOK。

