

# 4月

April

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 3月 March

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						

2024 5月 May

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 月 赤口	●みつば保育園入園式 (みつば保育園ホール)	
2 火 先勝	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
3 水 友引		
4 木 先負	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
5 金 仏滅	●土佐町小中学校入学式 (土佐町小中学校体育館)	Aグループ 粗大ごみ
6 土 大安		
7 日 赤口		
8 月 先勝		
9 火 先負	●あったかふれあいセンター (平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃん集い	Aグループ ピン
10 水 仏滅	●土佐町戦没者追悼式 (保健福祉センター) ●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)	
11 木 大安	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
12 金 赤口	●あったかふれあいセンター (石原)	
13 土 先勝		
14 日 友引		
15 月 先負	●人権・心配ごと相談 (地藏寺)	
16 火 仏滅	●愛育相談 (田井支所) ●狂犬病予防注射 (町内) ●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
17 水 大安	●狂犬病予防注射 (町内)	
18 木 赤口	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
19 金 先勝	●食育の日 ●4月定例地区長会 ●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
20 土 友引		
21 日 先負		
22 月 仏滅		
23 火 大安	●土佐町家庭読書の日 ●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
24 水 赤口	●見守り訪問ふれあい便	
25 木 先勝	●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)	
26 金 友引	●2歳児・3歳児健康診査 (保健福祉センター) ●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)	
27 土 先負		
28 日 仏滅		
29 月 大安	昭和の日	
30 火 赤口	●軽自動車税 納期限	

## 朝食を食べる習慣を身につけよう!

日頃から意識する

### 1日のパフォーマンスは「朝食」で決まる!

私たちの体には体内時計が備わっています。朝食をとることで、肝臓や腎臓、腸などの体内時計をリセット! 体内時計の周期がズレると、時差ボケのような状態になり、体調不良や睡眠障害を招くこともあります。

### ■バランスよく食事をとりましょう 食事バランスガイド



1日分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理ら程度	2 果物 みかんだったら2個程度
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	

### 朝食の欠食が体に及ぼす影響は?

朝食を抜くと、昼食や夕食後の血糖値の急上昇により、肥満や糖尿病になりやすく、空腹のストレスから朝の血圧が高くなりやすいことが知られています。朝食を抜いていた人は、まず、席についてなにかを口にするのを朝のルーティーンに取り入れ、朝食を習慣化させましょう。



### 食欲がないうちは口にしやすい飲みものやくだものを

飲みものは、栄養価の高い牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などを。くだものはバナナやキウイフルーツなどが食べやすくおすすめです。どうしても食欲がないときは、スープや温かい飲みものだけでもとるようにしましょう。



# 5月

May

2024

2024 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				

2024 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						

ごみ収集  
グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照

1 水 先勝		
2 木 友引	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
3 金 先負	●新緑の市 (道の駅 土佐さめうら)	Aグループ 粗大ごみ
4 土 仏滅		
5 日 大安		
6 月 赤口		
7 火 先勝	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
8 水 仏滅	●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 大安	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
10 金 赤口	●あったかふれあいセンター (石原)	
11 土 先勝		
12 日 友引		
13 月 先負	●人権・心配ごと相談 (森)	
14 火 仏滅	●あったかふれあいセンター (平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い	Aグループ ビン
15 水 大安	●介護家族のつどい	
16 木 赤口	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
17 金 先勝	●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
18 土 友引		
19 日 先負	●食育の日	
20 月 仏滅		
21 火 大安	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
22 水 赤口	●見守り訪問ふれあい便	
23 木 先勝	●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 友引	●あったかふれあいセンター (和田)	
25 土 先負		
26 日 仏滅		
27 月 大安		
28 火 赤口	●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	●世界禁煙デー	

## 禁煙は大切な周困への愛!

吸わない生活環境

喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害!

換気扇を回しても、有害物質は部屋の中に残っています。窓を閉め切ってベランダで吸っても、有害物質は服について部屋の中に入ってきます。



受動喫煙にさらされると、がんや虚血性心疾患などさまざまな病気リスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

### 電子タバコも要注意!!

電子タバコの蒸気から、発がん性物質(ホルムアルデヒド、アセトアルデヒドなど)の発生が報告されており、健康へ影響する可能性があることがわかってきました。使用する際には注意が必要です。



### タバコでお肌が老ける?!

女性は、女性ホルモンの関係や体格差により、男性よりもタバコの煙の影響を受けやすい体質にあります。たった2本吸うだけで、からだに必要な1日分のビタミンCが失われます。黒ずんだ、張り・艶のない肌、しみや小じわができやすくなります。

### 吸わない生活環境をつくる

禁煙スタート時は、ライターや灰皿など喫煙グッズは捨ててしましましょう。深呼吸や軽い体操、水を飲むなど、「吸いたくなったときの行為」を決めておくのも効果的です。



### 禁煙の効果はすぐに出ます!!

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙をすると、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。

