

# 10月

October

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 9月 September

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 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

1 火 赤口		●あったかふれあいセンター（地藏寺）	Aグループ カン
2 水 先勝	●乳がん検診（保健福祉センター）	●見守り訪問ふれあい便	
3 木 先負		●あったか森体操教室（保健福祉センター）	古紙
4 金 仏滅	●愛育相談・離乳食講習（保健福祉センター）		Aグループ 粗大ごみ
5 土 大安		●みつば保育園運動会	
6 日 赤口			
7 月 先勝			
8 火 友引		●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
9 水 先負		●年金相談（農村環境改善センター10:00~15:00要予約） ●あったかふれあいセンター（松ヶ丘）	
10 木 仏滅	●乳がん検診（保健福祉センター）	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
11 金 大安		●あったかふれあいセンター（石原）	
12 土 赤口			
13 日 先勝			
14 月 友引	スポーツの日		
15 火 先負		●あったかふれあいセンター（地藏寺）	Bグループ カン
16 水 仏滅		●人権・心配ごと相談（地藏寺）	
17 木 大安		●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
18 金 赤口		●あったかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
19 土 先勝	●食育の日		
20 日 友引			
21 月 先負			
22 火 仏滅		●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
23 水 大安		●土佐町家庭読書の日  ●見守り訪問ふれあい便	
24 木 赤口	●1歳児・1歳6ヶ月児健康診査（保健福祉センター）	●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）	
25 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）	
26 土 友引		●土佐町社会福祉大会	
27 日 先負			
28 月 仏滅			
29 火 大安	●乳がん検診（保健福祉センター）		
30 水 赤口			
31 木 先勝	●胸部巡回未受診者検診（町内）	●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●固定資産税第3期・国民健康保険税第4期・介護保険料第4期・後期高齢者医療保険料第4期 納期限	

## 誰でも フレイル予防を はじめよう!

介護  
予防の  
カギ

### フレイルを知っていますか?

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代を自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。



### 予防のポイント!

- 人とつながる
- 体を動かす
- いろいろな食べる



楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることがフレイル予防には大切です。



### 今より10分多く できる範囲で元気に動こう

「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、なるべく階段を使ったり、日常生活で続けられるものを無理なく安全に行うことが大切です。



### オーラルフレイル予防!

オーラルフレイルとは、歯や口の機能が衰えた状態のことです。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。



# 11月

November

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 10月 October

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 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				

1 金 仏滅		Aグループ 粗大ごみ
2 土 大安		
3 日 赤口	文化の日	●紅葉の市（道の駅 土佐さめうら）
4 月 先勝	振替休日	
5 火 友引		●あったかふれあいセンター（地蔵寺） Aグループ カン
6 水 先負		●見守り訪問ふれあい便
7 木 仏滅		●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●献血（PM役場本庁） 古紙
8 金 大安		●あったかふれあいセンター（石原）
9 土 赤口		
10 日 先勝		●第2回さめうらの郷湖畔トレイルレース（町内）
11 月 友引		
12 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の集い Aグループ ピン
13 水 仏滅		●年金相談（役場10:00~15:00要予約） ●人権・心配ごと相談（森） ●あったかふれあいセンター（松ヶ丘）
14 木 大安	●胸部巡回未受診者検診（町内）	●あったか森体操教室（保健福祉センター）
15 金 赤口		●あったかふれあいセンター（相川） Bグループ 粗大ごみ
16 土 先勝		
17 日 友引		
18 月 先負		
19 火 仏滅	●食育の日 ●愛育相談（田井支所）	●あったかふれあいセンター（地蔵寺） Bグループ カン
20 水 大安		●見守り訪問ふれあい便
21 木 赤口		●あったか森体操教室（保健福祉センター）
22 金 先勝		●あったかふれあいセンター（和田）
23 土 友引	勤労感謝の日	●土佐町家庭読書の日 ●土佐町産業文化祭
24 日 先負		
25 月 仏滅		
26 火 大安		●あったかふれあいセンター（瀬戸） Bグループ ピン
27 水 赤口		●介護家族のつどい
28 木 先勝	●無医地区診療（石原文化会館）	●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）
29 金 友引		
30 土 先負		

## 元気のヒケツ！ 様々な感染症から身を守ろう！

### 感染防止の5つの基本

感染症から自分自身を、身近な人を、社会を守るために、基本的な対策を一人一人が身につけ、時と場所に合わせた感染対策を行いましょう。

#### ① 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは受診

職場や学校などは、体調不良による休暇等を取得しやすい環境を整備しましょう。高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にしましょう。



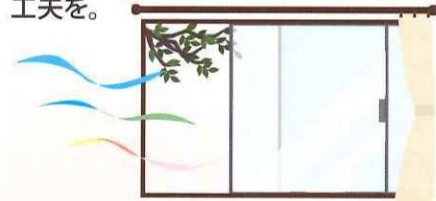
#### ② その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

マスクの着脱は、感染症の流行状況、周囲の密集状況などに応じて判断をしましょう。咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖などで口や鼻を覆いましょう。



#### ③ 換気、密集・密接・密閉（三密）の回避

特に不特定多数の人がいるところでは、空気の入替えをしたり、人との間隔を空けるなど、三密にならない工夫を。



#### ④ 手洗いは日常生活習慣に

外から帰った時をはじめ、食事の前後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時など石けんと流水による手洗い、またはアルコール手指消毒剤を用いた消毒で手指を清潔に保ちましょう。



#### ⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣を理解し、日ごろから体調管理に気をつけましょう。

