

10月

October

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



2025 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				

2025 11月 November

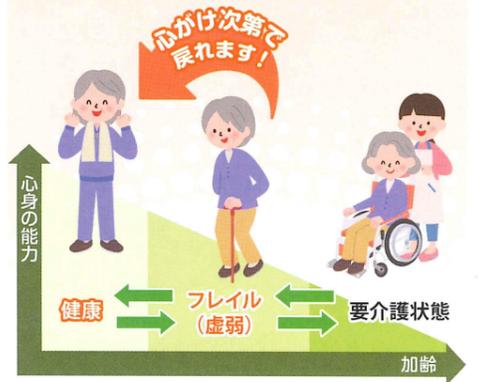
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 水 大安	●見守り訪問ふれあい便	
2 木 赤口	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
3 金 先勝	●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
4 土 友引		
5 日 先負		
6 月 仏滅		
7 火 大安	●あったかふれあいセンター (地蔵寺)	Aグループ カン
8 水 赤口	●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●年金相談 (農村環境改善センター10:00~15:00要予約)	
9 木 先勝	●1歳児・1歳6ヶ月児健診 (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)	
10 金 友引	●あったかふれあいセンター (石原)	
11 土 先負		
12 日 仏滅		
13 月 大安	スポーツの日	
14 火 赤口	●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) ●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
15 水 先勝	●健康運動教室 (保健福祉センター)	
16 木 友引	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
17 金 先負	●無医地区診療 (石原文化会館) ●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 仏滅	●みつば保育園運動会 (中島児童公園)	
19 日 大安	●食育の日	
20 月 赤口		
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	●子宮頸がん検診 (PM保健福祉センター) ●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)	
25 土 先勝	●土佐町社会福祉大会	
26 日 友引		
27 月 先負	●子宮頸がん検診 (保健福祉センター)	
28 火 仏滅	●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
29 水 大安		
30 木 赤口	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
31 金 先勝	●胸部巡回未受診者検診 (町内) ●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	

介護予防の はじめよう 今すぐできる フレイル予防を

フレイルの関係性

「フレイル」とは健康と介護が必要な時期の“中間”の状態のこと。
「ちょっとした衰え」を年齢のせいにして放っておかないで、5年前、1年前と比べて感じる衰えのサインを見逃さないことが大切です。



コロナの影響で 増えていませんか?

- つまずき**
 - 何もない場所ですつまずく
- 偏食**
 - お茶とあんぱんで簡単に食事を済ませます
- 外出自粛**
 - 1日中TVを観て動かない
- 孤立**
 - 家族や友人と話す機会が減った

今より10分多く動こう

「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。

運動

すき間時間でスクワットやウォーキングをしましょう。



オーラルフレイル

定期的に歯科健診を受け、歯みがきをきちんとしましょう。

つながり

- 1日10分のつながりを心がけましょう。
- 家族との会話 ■友人との電話
 - 近隣への買い物 ■散歩
 - 地域ボランティアへの参加
 - サークル ■趣味 など

11月

November

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



2025 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	

2025 12月 December

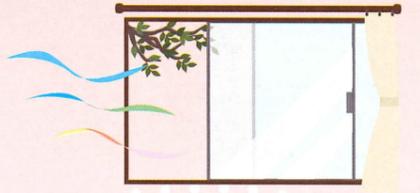
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 土 友引		
2 日 先負		
3 月 仏滅	文化の日	●紅葉の市 (道の駅 土佐さめうら)
4 火 大安		●あったかふれあいセンター (地藏寺) Aグループ カン
5 水 赤口	●子宮頸がん検診 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便
6 木 先勝		●あったか森体操教室 (保健福祉センター) 古紙
7 金 友引		Aグループ 粗大ごみ
8 土 先負		
9 日 仏滅		●第3回さめうらの郷湖畔トレイルレース (町内)
10 月 大安		
11 火 赤口	●胸部巡回未受診者検診 (AM町内)	●あったかふれあいセンター (平石) Aグループ ビン ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い
12 水 先勝		●土佐町介護家族のつどい ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●年金相談 (保健福祉センター10:00~15:00要予約)
13 木 友引		●人権・心配ごと相談 (森) ●あったか森体操教室 (保健福祉センター)
14 金 先負		●あったかふれあいセンター (石原)
15 土 仏滅		
16 日 大安		●やまびこカーニバル
17 月 赤口		
18 火 先勝	●愛育相談 (田井支所)	●あったかふれあいセンター (地藏寺) Bグループ カン
19 水 友引	●食育の日 ●健康運動教室 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便
20 木 仏滅	●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)
21 金 大安		●あったかふれあいセンター (相川) Bグループ 粗大ごみ
22 土 赤口		
23 日 先勝	勤労感謝の日	●土佐町家庭読書の日 ●土佐町産業文化祭
24 月 友引	振替休日	
25 火 先負		●あったかふれあいセンター (瀬戸) Bグループ ビン
26 水 仏滅		
27 木 大安		●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)
28 金 赤口		●あったかふれあいセンター (和田)
29 土 先勝		
30 日 友引		

元気のヒケツ! 感染症・インフルエンザを予防しましょう

家庭でできる感染対策

① 定期的に換気をしましょう
共有スペースや他の部屋も頻繁に換気をしましょう。



② 感染した場合、可能な範囲で部屋を分けましょう

お世話はできるだけ限られた方でを行い、接触する時間をなるべく短くするようにしましょう。

③ 同居家族は可能な範囲でマスクを着用しましょう

感染した家族に接する時や外出する時はマスクを着用しましょう。マスクを隙間無くフィットさせ、正しく着用しましょう。



④ 手洗い等の手指衛生

こまめに手洗いしましょう。



⑤ うがいをしましょう

うがいをすることで乾燥を防ぎ、防御機能を保つ働きがあるとされています。15秒ほど3回行いましょう。



咳エチケットに気をつけよう

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。くしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出します。咳エチケットで感染を防ぎましょう!



ウイルスを体内に入れない

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。よく触れる場所をこまめに消毒・除菌することで、手への付着を防ぎます。

