

はつらつシルバーライフ



広報連絡委員
須田 成治

「お久しぶり、元気がいいの
あいさつに「いや、もう歳だから」の言葉が返ってくる。これは高齢者同士が交わす合言葉のようになってきているようで、決して歓迎できる言葉ではありません。

人間はいくつになっても楽しいもので、外見の変化や身体の衰えは避けられないとしても、歳を重ねるほど人生は円熟味を増すものです。「もう歳だから」は禁句にして「まだまだこれから」のプラス思考に切り替えて心にシフを作らないようにしようではありませんか。

特に高齢者には、これまで長い間培った豊かな人生経験や貴重な体験・知恵があり、その誇り・力を地域社会の貴重な財産として生かし、活躍の場を得ることも孤立を防ぐことになりま

す。
また、多くの人と触れ合う環境には、適度な緊張感、楽しい会話、心地よい刺激、新しい発

見があり、自分の世界が広がっていきとともに、一層の健康増進にもつながるのです。

悔いのない、健康で豊かなセカンドライフを送るために、自分だけの人生の楽園を見つけたいものです。夢を捨てるのはまだ早い、いくつになっても意欲的に生きるために好奇心旺盛にたくさんの興味・楽しみ・感激・生きる喜びを追求し味わうことが脳の活性化になると思われます。

そのためは、毎日やることがあること、明日に目的を持つこと、一年後の自分を想像できることであり、地域貢献はもちろんのこと、ボランティアもよし、農作業に生きがいを求めるのもよし、趣味に没頭するもよし、そのことが一番の健康の栄養素ではないでしょうか。

シルバー社会においては健康が宝であり、元氣者が勝利者です。自分自身に素直に、時にはわがままに、真面目すぎずアバウトさを持ち、シルバーはつらつライフにしようではありませんか。



シリーズ 野木町のゴミ処理

問町民生活部生活環境課(57) 4247

⑤3 ゴみの分別状況について

平成28年4月から「プラスチック」と「剪定枝」の分別が新たに始まりました。

今回は、プラスチックの分別状況について報告いたします。4月に町内の集積所を確認したところ、しっかりと分別がされている集積所がほとんどでした。しかし、中には汚れたものや、プラスチックではないものが多少混入している集積所もありました。汚れたものやプラスチックではないものが混入していると、リサイクルとして有効利用できなくなり、リサイクル業者への引き渡しができなくなります。汚れが落ちないプラスチックは可燃ごみとして出してください。また、絶対にプラスチックの中には異物を入れないよう引き続き分別のご協力をよろしく願います。

○プラスチックの出し方

- ①「プラマーク」があるかをチェック



プラマーク

- ②汚れているかを確認
- ③汚れていれば、汚れを取り除いてからプラスチックに分別(汚れていなければ、そのままプラスチックに分別)

- ④汚れが落ちない場合は可燃ごみに分別

- ⑤透明または白色透明の袋に入れてプラスチックの日に可燃ごみの集積所に出す(プラスチックは袋を二重にしない)

※出す曜日は家庭ごみ収集計画表をご確認ください。