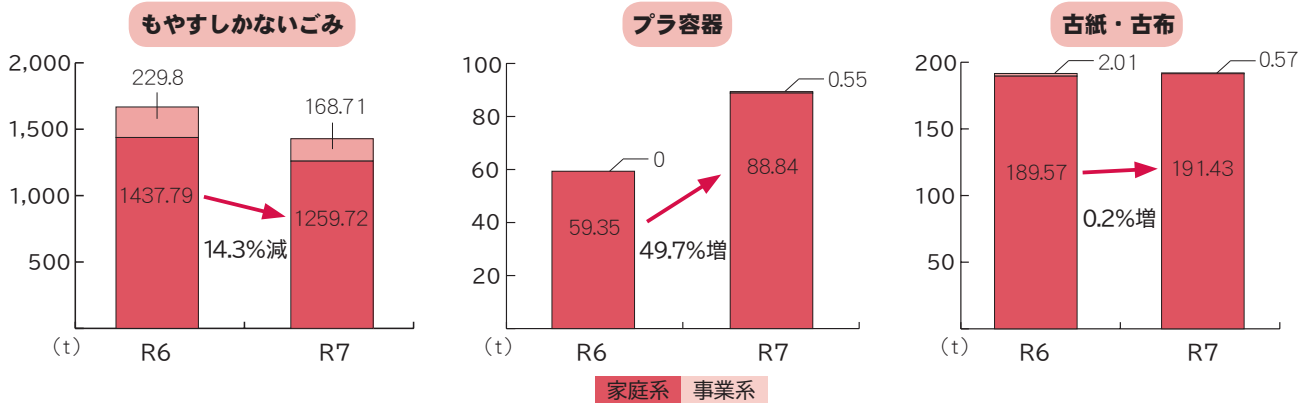


## 指定ごみ袋制度の効果と今後の課題

「もやししかないごみ」の指定ごみ袋制度は令和6年10月から開始し、半年間の移行期間を経て4月から完全実施となり、皆様の生活にも根付いてきた頃かと思えます。

この制度は「もやししかないごみ」を排出する際に使用のごみ袋を指定のものに限定することで、中に含まれている資源化可能なものの分別促進を図るものになりますが、この効果を確認すべく、指定ごみ袋制度完全実施後半年間の実績について、前年度同時期(令和6年4～9月)の実績と比較してみたところ、以下のとおりでした。



前年度同時期と比較すると、「もやししかないごみ」の排出量は14%程度減少しており、プラ容器が50%近く増加しています。これは、「もやししかないごみ」の中に含まれていたプラ容器の分別が促進されたことによるものだと考えられます。一方で、古紙・古布については前年度と横ばいの状態でした。指定ごみ袋制度の効果もあり、順調に「もやししかないごみ」が減量していますが、まだまだ多くの古紙や古布が混入していると考えられます。

**「もやししかないごみ」を捨てる際は、今一度、再資源化が難しく、本当に「もやししかない」ものであるか振り返ってみてください。**



## こころの健康について

フレイル(心身の機能が衰えた状態)予防には、「運動」「栄養・口腔機能向上」「こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切であり、今月は「こころの健康」についてご紹介します。

認知機能の低下やうつ傾向などによって精神的に衰えてくると、「好きだった趣味が楽しめなくなった」「毎日やっていたことが億劫に感じる」などの変化があるかもしれません。

以下の項目で、フレイルのサインをチェックしてみましょう。

### こころのフレイルチェック項目

- 周りの人からもの忘れを指摘された(いつも同じことを聞いてくるなど)
- 今日の日付が分からない時がある
- ここ最近、わけもなく疲れたような感じがする
- 毎日の生活に充実感がない



### 予防のポイント

- 不安や悩み事を周りの人に相談してみましょう
- 日記をつけてみましょう  
毎日を振り返る習慣は、こころを整理したり、気持ちの変化に気付くきっかけになります。
- 生活の中で楽しく頭を鍛えましょう  
ご自身の好みに合った活動を楽しみましょう。計画を立てて出かけることは、からだのこころを使う良い機会になります。

健康のために、あれもこれもと一気に取り組むのは長続きしないことが多いです。

まずは、『1日1回外出すること』から始めてみましょう。

外に出かけることで生活にハリが生まれ、様々なフレイルを予防することに効果的です。また、ひとりで過ごすのが好きな方も、自分のペースで仲間との交流ができると良いでしょう。挨拶を交わすことも、大切な交流の1つです。