

あなたもいきいき百歳体操始めてみませんか？

— 実施グループのご紹介 —

「いきいき百歳体操」は、地域の皆さんが運営し、地域の誰もが気軽に参加できる筋力運動です。令和2年12月現在、市内8カ所で開催されています。体操に取り組んでいるグループを順次紹介していきます。ご興味のある方はぜひご参加ください。

いきいき百歳体操とは

- 週1回
- 地域の身近な公民館などの会場で
- いきいき百歳体操のDVDを見ながら
- 仲間と一緒に筋力アップできる
誰でも気軽にできる体操です

ぜひご自宅でもチャレンジください！

小松島市公式 YouTube チャンネルでは、いきいき百歳体操 徳島版の動画を配信しています。スマートフォンやパソコンで動画を再生することにより、ご自宅でも気軽に体操ができます。ぜひお試しください。(右記のQRコードを読み取り、アクセスして下さい)



【立江いきいきクラブ】

毎週月曜日午前10時から 立江公民館で実施中

クラブから一言 「みんなで和気あいあいと体操しています。参加してみませんか」



【お問い合わせ】

市介護福祉課(市役所1階⑦番窓口) ☎32・3507 / FAX 35・0272
Mail: kaigofukushi@city.komatsushima.i-tokushima.jp

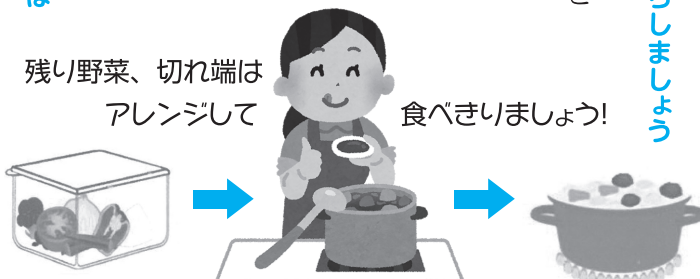
市消費者協会 ☎32・5379
Mail: shiminseikatsuo@city.komatsushima.i-tokushima.jp
市市民生活課(市役所1階②番窓口) ☎32・2132 / FAX 33・2234

【お問い合わせ先】

小松島市は小松島市一般廃棄物処理基本計画を策定し、一般廃棄物の減量に取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 賞味期限が近い食材を安くするなど消費を促し、廃棄をなくしましょう
- 節分の恵方巻、土曜の丑の日、クリスマスケーキなどは予約販売を促進しましょう
- 「3ないルール」を意識して家庭での食品ロスを減らしましょう
・「もったいない」を合言葉に無駄を減らしましょう
・買いたての野菜、切れ端は保存容器に入れ保存し「切る、煮る、揚げる」で使い切る！
- 上手な保存で野菜をおいしく食べきりましょう
・食べきれない量のお料理を「作りすぎない」
- ドギーバッグや小盛メニューなどを導入し店内での食べきりをすすめましょう
- お客様にはサービスをつけるなどして食べ残しを少なくしましょう

飲食店・小売店・事業所の皆様へのお願い



食品ロス削減にご協力ください！

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本では1年間に食品廃棄物等は2,550万トンあまり。その中でも、「食品ロス」の量は年間612万トンになっており(平成29年度推計値)、日本人1人あたりの食品ロス量は1年で約48キロ、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

身近なことから取り組みを！

○「3ないルール」を意識して家庭での食品ロスを減らしましょう

- ・「もったいない」を合言葉に無駄を減らしましょう
- ・買いたての野菜、切れ端は保存容器に入れ保存し「切る、煮る、揚げる」で使い切る！
- ・食べきれない量のお料理を「作りすぎない」

○上手な保存で野菜をおいしく食べきりましょう

- ・残り野菜、切れ端は保存容器に入れ保存し「切る、煮る、揚げる」で使い切る！

○ドギーバッグや小盛メニューなどを導入し店内での食べきりをすすめましょう

○お客様にはサービスをつけるなどして食べ残しを少なくしましょう

○賞味期限が近い食材を安くするなど消費を促し、廃棄をなくしましょう

○節分の恵方巻、土曜の丑の日、クリスマスケーキなどは予約販売を促進しましょう