

70歳からの人生を豊かにする筋トレ

先日、NPO法人ファンズアスリートクラブの理事であり日本体育大学教授でもある岡田隆通称バズーカ岡田がWNBFBボディビル世界選手権で優勝しました。そんなバズーカ岡田が先日『70歳からの人生を豊かにする筋トレ』(高橋書店)を発売いたしました。編集部として色々お話を聞いたものをまとめてみました。新しい年を迎える前に、自分の体について考えてみましょう。

筋力トレーニング(筋トレ)のイメージは、若い人たちがやるものであってシニアには関係ないと思っている方はいませんか?医療の発展によって長生きできたとしても、健康とはほど遠く自力で歩けない生活では、楽しいシニアライフを送ることはできませんよね。「健康寿命」をいかに長引かせることができるかが、人生を楽しむためのポイントになります。また健康でいることは、自分だけでなく家族も楽しい生活を送るための大事な要素なのです。そして実は、

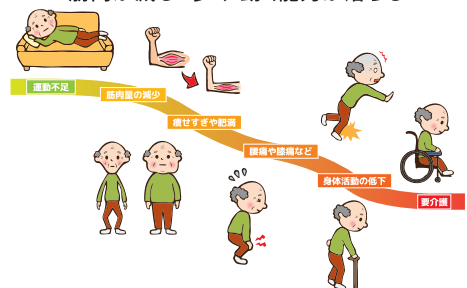


筋肉はスポーツするためにあるものではなく、万病を防ぐためにとても大切なものなのです。健康を維持するために、体操など簡単なもので良いので、筋トレを始めてみましょう。

●何歳からでも筋肉はつけられる!!

筋肉は何もしていないと加齢とともに減っていきま。筋肉量が減れば、筋肉によって活動する機能も低下します。

筋肉が減る=歩く・動く能力が落ちる



男女共に全身の筋肉量は35~44歳をピークに下がっていきます。歩行に必要な脚(下肢)の筋肉量は18~24歳がピークというデータがあります。筋力が低下し

ていくと「フレイル」「サルコペニア」「ロコモ」の原因になります。



日頃から筋トレをしているシニアは筋トレ習慣がない若者よりも筋力があるというデータがあります。「やせてうれしい」のは中年までです。シニアの方はやせると筋肉が減り、それは転倒や寝たきりのリスクを高めます。血圧と同じように定期的に体脂肪計などで体重などを測って、筋力もチェックしましょう。

ある研究で85~97歳(平均年齢89歳)の高齢者を対象に、3か月間筋トレをしてもらった結果、ひざを伸ばす筋力が平均38%アップし、その筋力を支える太もも前の筋肉の面積が平均9.8%増えました。日本人の平均寿命を超えた人にも効果があると証明されています。つまり「何歳からでも筋肉はつきます」

何歳からでも減った筋肉量や筋力は取り戻せますが、体が弱ってから筋トレを始められるかといえば難しいものです。元気なうちに筋トレを始めましょう。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.8 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
調整系の運動を行って
筋トレ効果を高めよう!!

今回のバズーカ岡田の取材を通して、皆さんに知っていただきたいのは、健康的な生活のために重要なことは「筋力」「柔軟性」「バランス」+「持久力」そして、思いどおりに体を動かしてこそ筋力の意味があるということです。筋トレ前にストレッチで筋肉を伸ばし、関節を動かせる範囲を広げたあとは、年をとるとともに忘れてしまいがちな体の使い方、動かし方を取り戻しましょう。調整系の運動を行うことで、筋トレ効果を高め、ケガをしにくい体を作ることができます。「ウォーミングアップ」として是非取り入れてください。

調整系の運動① ~ウイングエクササイズ~

肩まわりをほぐすエクササイズ。①の動作で肩甲骨を開いて背骨を丸め、②と③で肩甲骨を寄せて背骨を反らす。



- ①立位で背中を丸めて顔の前で両手の甲を合わせる。
- ②胸を開きながら両手をを広げ、手のひらを外側へ向ける。
- ③手のひらの向きはそのまま、両手を耳の横か後ろへ上げ、頭上で手の甲を合わせる。難しければ手のひらは内向きでもよい。

回数の目安:一連の動きを10~15回繰り返す

※③の動きは肩に痛みや違和感がある時は、腕を上げない

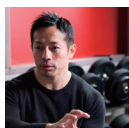
調整系の運動② ~ランジツイスト~

下半身を使いこなし、体幹を大きく動かすエクササイズ。最初はゆっくり行い、慣れてきたら徐々に動作を速くしてもよい。ただし、動作を速くすることで体勢がぶれないように注意!! また、痛み防止のため、ひざが前に出ないように、お尻を真下に落とす。



- ①まっすぐ立ち、両手を前に伸ばして組む。
- ②片方の脚を大きく前に出して腰を下に落とす。
- ③前に出した脚のほうへ組んだ手を振り、上半身をひねる。一度元に戻し、脚を入れ替えて反対方向を行う。左右交互に繰り返す。

回数の目安:左右交互に10~15回繰り返す



70歳からの人生を豊かにする筋トレ(高橋書店)
著:岡田隆(写真上)

岡田隆(通称:バズーカ岡田)はNPO法人ファンズアスリートクラブ理事であり、日本体育大学教授、理学療法士でもあり、現役ボディビルダーとしても活躍中です。宮前区でも、宮前区役所主催の健康教室での指導や神木本町にあるトレーニングスタジオ「パワーライフスタジオ」の監修など、長きにわたって健康づくりに参画しています。そんなバズーカ岡田の最新著書であるこの『70歳からの人生を豊かにする筋トレ』はトレーニングのことだけでなく、食事法や睡眠など「シニアの体づくりに必要な要素」が簡潔に分かりやすく書かれた一冊です。今回ピックアップした上の2つの運動の他にも、ご自宅で簡単に始められるストレッチやトレーニングが多数紹介されています。是非お手にとってみてください。

宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から最近話題になっている高齢者の低栄養についてのアドバイスです。

高齢者の低栄養対策

● 高齢者の低栄養・簡単チェック

最近、自分が低栄養状態だと感じることはありませんか？平成28年国民栄養調査では、高齢者の6人に一人が低栄養状態と言われています。低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。「疲れやすい」「食欲がない日が続いている」「体重が減ってきている」「体力が落ちている気がする」時には、他人に「低栄養状態ではありませんか？」と言われて初めて気付く方もいます。まずは、自分自身が今どんな状態か知ることが大切です。簡単なチェックで自分の栄養状態を判断してみましょう。



* 簡単チェックリストでチェック

どれか1つでも当てはまると低栄養のリスクが高まります。

簡単チェックリスト	
チェック欄	一日3食、食べていますか？
	6か月で2~3kgの体重減少がありましたか？
	半年前に比べて硬い物(牛肉・お漬物など)が食べにくくなりましたか？
	お茶や汁物などでむせることはありますか？

* 身長と体重でチェック

BMI(体格指数)は体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で求めることができます。この指数が18.5~20を下回るような場合は、低栄養の可能性が高いため、食生活の見直しが必要になります。

例) 身長153cm体重43kgの場合
 $43 \div (1.53 \times 1.53) = 18.3$ となります。この場合BMIは、18.3なので低栄養が心配されます。

自分の身長と体重を式に当てはめて計算してみましょう

$$BMI = \frac{\text{体重()kg}}{\text{身長()m} \times \text{身長()m}}$$

★身長はcmではなくmに直して計算します

* 血液検査でチェック

血液検査中の血清アルブミン値、血中コレステロール値、血中ヘモグロビン値などは栄養状態をみる指標になります。1年に1回は、健康診断などの受診をおすすめします。



● 手軽にできる対策

低栄養に至る原因は、様々なものがあげられます。今回は、食事に絞ってその対策の主なものをご紹介します。低栄養予防のためにもまずは、できることから始めてみましょう。

① 朝、昼、夜1日3食(不足するときは間食も大切)食べていますか？

高齢になると1回で、1食分の必要量を摂取することが困難になる場合があります。1日3回の食事に加え不足する栄養素を間食(補食)でとることも大切です。特にたんぱく質を含む食品は、筋肉を維持するために必要な栄養素です。牛乳などの乳製品には、たんぱく質が含まれているため、摂りすぎはよくないですが必要量を積極的に摂りたいですね。その他、ビタミン・ミネラル類、食物繊維も不足しがちになります。最近は、栄養機能食品のおやつ等や食品も出回っています。どうしても食事が食べられない時は、補食として利用する事も栄養不足を補う手段です。その他にも旬の果物などを適量摂るのはいかがでしょうか？

🔥 気を付けたいのは、食欲が無いからと1食抜いてしまうのが一番危険です。「食を軽んじべからず」です。

② 彩りよく色々なものを少しずつ食べていますか？

いつも同じ食材になってしまったりは、栄養も偏り、食欲も半減します。彩りを考えることで、色々な食品



を食べることができ、赤、黄、緑色の食材はあるかな？などと考えながら色々なものを組み合わせ、少しずつ楽しんで召し上がることをおすすめします。市販の総菜などの活用もしてみたいいかがでしょうか？

③ 味に変化をつける~エネルギーアップのため油を上手に利用してみてください

毎回、同じ味付けでは、飽きてしまいますね。和風、洋風、中華など味付けを変えることで食欲は増します。コレステロールが気になるからと油料理を避けている方も時には、油を利用した料理を適量食べることで、普段の食事でもエネルギーアップにつながります。

④ 体重を毎日にかけて健康確認!

毎日体重を測ることで自分の体の状態を知り、確認することができます。体重減の変化に早期に気付くことで、低栄養の重症化のリスク回避にも繋がります。血液検査や口腔機能のチェックは病院に行く必要がありますが、体重測定なら誰でも手軽にお家で出来ます。まずは「朝一で体重計にのる」という習慣をつけましょう。



⑤ 歯科への定期健診は大切です

口腔機能の低下は低栄養に直結します。「かみ砕く」「飲み込む」が、うまく出来なくなったと感じたら歯科を受診しましょう。口腔機能は歯科治療により大きく改善します。定期的に歯科検診を受け、いつま

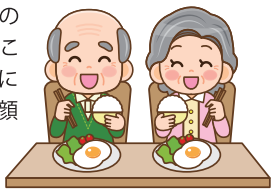
でも元気に食事が出来るよう歯のメンテナンスは大事です。入れ歯の方も不具合を感じたら歯科受診は必要です。身体の健康はお口から始まるといわれています。仕方がないからと放置しないよう心がけ



⑥ 15分だけ外出してみませんか？

食欲がない状態が続く、体に必要なタンパク質やエネルギーが不足すると、筋肉量がどんどん減少します。また、活動量が減ると食欲も落ちていきます。筋肉が減ると体重減少、運動機能の低下、活動量の低下に繋がります。筋肉の減少を防ぐためにも、まずはウォーキングで少しずつ体を動かしましょう。ウォーキング後にしっかりと栄養補給することは、筋肉増加に効果的です。「食事と運動」で元気な体作りをしていきましょう。

以上6つの項目をご紹介しましたが、食事の基本は、「朝、昼、夜1日3食」に、毎食「主食」(ごはんやパン)・「主菜」(肉や魚、大豆製品、卵)・「副菜」(野菜)が揃っていることです。低栄養に至る方に多い「主菜」が抜け、麺だけパンだけのお食事で終わらせないことが大切です。また、筋肉維持に運動を行うことも大切ですが、その前に十分な栄養を摂ることの方が大切です。1に栄養! 2に運動! 3に笑顔で今日も元気に暮らしましょう!



● 鮭と白菜のミルク煮 (2人分)



- 材料 (2人分)**
- ・生鮭切り身: 1.5切れ (120g)
 - ・塩・こしょう: 少々
 - ・小麦粉: 大さじ1 (8g)
 - ・オリーブ油: 大さじ1
 - ・白菜: 1/16個 (150g)
 - ・しめじ: 1/4袋 (50g)
 - ・水: 80ml
 - ・小麦粉: 小さじ2 (6g)
 - ・コンソメ: 1/2個 (2.6g)
 - ・塩・こしょう: 少々
 - ・牛乳: 120ml
 - ・茹でブロッコリー: 適宜

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけしばらく置く
- ② 白菜は1cm幅に切り、しめじはほぐす
- ③ 鮭に小麦粉をまぶして、余分の粉ははたく
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、火にかける
- ⑤ 鮭を焼き両面きつね色になると取り出す
- ⑥ 残りの油を入れて白菜を炒め、しめじも炒める
- ⑦ 白菜がしんなりしたら水と小麦粉を混ぜて入れる
- ⑧ コンソメを入れ、塩、こしょうで味をととのえる
- ⑨ 牛乳を入れ、鮭の切り身も入れよく混ぜる
- ⑩ 茹でたブロッコリーの軸を入れ混ぜる
- ⑪ 器に入れてブロッコリーをひとかけ乗せる

栄養成分表示 (1人分当り)
 エネルギー 188kcal たんぱく質 13g
 食塩相当量 1.2g

バスター矢野の できる!! 今 えとせとら の問題

冬の火災に気をつけましょう!!

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

冬にやっかいなのが空気の乾燥です。冬によく見られる「西高東低」の気圧配置になると、日本海側では雪や雨が降りやすくなる一方、太平洋側では晴れて空気が乾燥することが多くなります。川崎市などの関東地方は空気がカラカラに乾くことが多くなるのです。

空気の乾燥が続くと、問題になるのが火災です。

あなたのお家は火災に強いですか？火事対策していますか？私たちの身近な住宅で発生する火災の出火元は、たばこやストーブなどの暖房器具、こんろです。また、老朽化した電気器具やタコ足配線が原因で起き



る電気火災も少なくありません。火災はひとたび発生すると、急激に広がります。はじめは局所的だった燃え方が、ある時点を超えると急速に広がり、数秒〜数十秒のごく短い時間に、部屋全域に拡大する現

象を「フラッシュオーバー」といいます。フラッシュオーバーを境に発生する黒い煙には、吸うと死に至る危険性のある、毒性の高い酸化炭素が含まれます。このフラッシュオーバーは火が天井に届くと起こりやすく、ひとつの目安として「天井に火が届く前に」避難をすることが重要といえます。

◎防火性の高い家とは？

構造別に考えると「木造住宅は火災に弱そう」と思いませんか？確かに鉄骨造住宅と違って、木材を構造体とする木造住宅は燃えやすいような気がします。しかし、そんなことはありません。住宅の構造に用いられるような厚さのある木材は、表面が燃えて炭化すると、内部まで燃えるのには時間がかかるのです。そのため、表面が燃えたように見えても、構造そのものの強度は低下しにくいのです。

一方、鉄は木材よりも燃えにくいですが、熱で変形しやすい性質を持ちます。火災に強い家かどうかを見極めるには、木造か？鉄骨造か？といった構造よりも、「省令準耐火構造」の住宅であるかどうかが重要です。

省令準耐火構造とは、建築基準法で定める準耐火構造に準ずる防火性能を持つ住宅のことです。



サイディング壁

一例としては、外壁に防火サイディング壁を使用するなど外壁・屋根・軒裏に不燃材料を用いて防火性の高い構造にします。また部屋の壁や天井に、耐火性のある石膏ボードを利用するなど、火災が起こった部屋から一定時間火を出さない構造にしたり、さらに火の通り道となる壁・天井・床内部の接合部分などにファイヤーストップ材を設け、炎が他の部屋に燃え広がるのを防ぐ構造にするなど様々な方法があります。防火性の高い建物は火災による損害のリスクが低いとして、火災保険料が割引になるというメリットもあります。木造・鉄骨造・コンクリート造といった構造の違いでも保険料は異なりますが、木造住宅でも、省令準耐火構造に該当すると

保険料が割引になります。

◎今すぐにも出来る防火対策

火災に早く気付くために、住宅用火災警報器の点検は定期的に行うようにしましょう。住宅用火災警報器の点検は定期的に行うようにしましょう。住宅用火災警報器は古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。

住宅内での火災を防ぐためには、電気ストーブなどの暖房器具の周りには燃えやすいものを置かず、洗濯物を乾かすために使うことは控えましょう。使っていないプラグは抜いておく、プラグやコンセントはほこりがたまらないように定期的に掃除をすることも大切です。

出火した場合もすぐに消火できるように消火器の点検も重要です。設置年月を確認し、設置から10年を目安に本体の交換をする必要があります。

乾燥する季節に火災から私たちの命や財産を守るため、あらためて身の回りの環境を見直すなど対策を十分に行いましょう。

私たち、一社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますのでお気軽にご相談ください。



バスター矢野
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652
一般社団法人市民住まい向上委員会

年末年始の防犯を考える

空き巣被害に注意!!

年末年始は長期休みを利用して実家や地元への帰省、国内外への旅行をする人も少なくありません。年末年始の間、留守になっている家庭を狙った空き巣被害が多発します。手口としては「窓ガラスなどを破る」、「玄関ドアや勝手口の鍵をピッキングで開ける」などで侵入されるだけでなく、年末年始は、はしごなどを使用して二階部分から侵入する大胆な空き巣被害の報告も多々あります。

空き巣被害に対する防犯対策

①施錠の徹底、ワンドアツールックも有効

夜間や長期間家を留守にする時には、必ず窓やドア全ての施錠を徹底しましょう。特に忘れがちな浴室やトイレの小窓もきちんと施錠します。更に空き巣被害を防止する対策として有効なのが、ひとつのドアや窓に対して、2つ以上の鍵を取り付ける「ワンドアツールック」です。ピッキングやガラスを破っての侵入の場合、鍵が複数つけられているとその分だけ侵入に手間と時間がかかりますので、2つ鍵がついているのを見つけると退散する空き巣が多く有効な手段といえます。

②防犯カメラの設置

玄関や勝手口など、防犯カメラを設置しておくだけで空き巣への抑止力になります。リモートを利用してスマートフォンから防犯カメラの映像が見られるものもあります。

③庭に不必要な物を置かない

踏み台になりそうな段ボールや自転車などは撤去しておくようにすれば、空き巣の二階部分からの侵入を防げます。また、無造作に庭にスコップや工具などを置いておくと窓を割る道具として使われるので片付けておきましょう。

“ひったくり”や“すり”にも注意!!

年末年始は銀行も閉まってしまう、ATMも休止する事が多いので、あらかじめ多額の現金を手元に残しておく人が多いのも、ひったくり被害が多発する一因となっています。特に多いのが、自転車の前かごに入れておいたカバンごとひったくられてしまうケースです。自転車の前かごには現金を入れた物を置かない、前かごカバーを付けるのが有効です。ひったくりだけでなく、気が付かないうちにカバンに入れていたお財布や現金を抜き取られてしまう、すり被害も年末年始には多発します。年末年始は人混みに出かける機会も多くなります。犯罪被害に注意して素敵な新年をお迎えください。





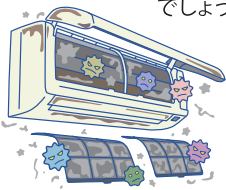
年末の賢い大掃除の方法は？

～プロに聞いた掃除術「自分でやった方が良いもの」「業者に頼むべきもの」

年末が近づき、「大掃除、どこから手を付けたら良いかしら?」と悩んでいる方や、年末年始に家族で集まって「実家を売却したいのだけれど大掃除をしなくては…」と悩んでいる方はいませんか? 今回は、合同会社遺品・生前片付け総合センター あんしん回収の代表社員佐々木慶治さんに賢い大掃除の方法について、お話を伺ってきました。こちらの会社は自宅の売却に関わる「家の丸ごとお片付け」や自宅に訪問してリユース可能な物を視察し、販売、荷物の運搬などを総合的に行う会社で、遺品整理と生前整理に定評のあるプロフェッショナル集団です。佐々木さんの現場はほとんどがシニア関連のものということで「身内が亡くなった」「病院や施設に入るため家を売却したい」といった要望から丸々軒片付けて欲しいという依頼が多いそうです。数々の事例に対応されてきたプロの目から見た賢いお掃除術を紹介します。

●年に一度は掃除をしておいた方が良い場所は？

まずはエアコンです。年に一度というより冬・夏シーズン前に必ず掃除をしておいた方が良いでしょう。カビが生えてしまうと



人体に影響がありますし、本体からの水漏れなどの原因になります。キッチンや洗濯機の下などの水回りも年に一度は必ず掃除してください。

特に洗濯機の下は防水盤の上に乗せているタイプやフローリングなどの上に直接乗せておくタイプがありますが、そのままにしておくと洗濯機の下がカビだらけになり、悪臭の原因にもなりますので、必ず掃除してください。

●プロがオススメするお掃除用具

①スチーマー(スチームクリーナー)

キッチンまわりに有効です。こびりついた油もスチーマーがあればゴシゴシこすらずに溶けるように汚れがとれていきます。除菌・消臭も出来る清掃グッズとして5000円程度のものもあります。使い慣れるとあっという間に水回りの掃除が出来るようになります。



②高圧洗浄機

お風呂場のこびりつき汚れにオススメです。外壁の汚れなどにも使えます。10000円前後から購入できるので是非お試しください。最近では軽量の物も出てきていますのでシニアの方でも疲れず掃除が出来ると思います。

●業者と一般のゴミ捨ての違い

業者は廃棄物として扱うので、可燃ゴミや食品ゴミなどは、行政が行っているゴミ回収で出させていただく方が良いでしょう。特に生ゴミや食品、細かいゴミは、自分でゴミとして行政が設置した回収ボックスやマンションのゴミ収集所などで捨ててください。

捨てるものでも、無料で回収してもらえるものとお金がかかるものがあります。「宮前いきいき通信第12号(2023年5月10日発行)」でもご紹介した「川崎市ごみ分別アプリ」をダウンロードしてみてくださいと、「この大きさ以上の物は「粗大ごみ」として出してください」「小物金属」で出せます」などの指示や、川崎市では回収できないので、各メーカーの指定取引場所や購入したお店に依頼してくださいなど細かく教えてくれます。

缶スプレーやペンキなどは業者に依頼すると高額になるので、正しい処分方法で自分で廃棄する方が良いでしょう。たとえば缶スプレーは「空き缶」として出してください。使い切れれば穴あけは不要です。中身が出せない場合は「中身入り」と貼り紙をして小物金属として捨てるができます。DIYがお好きで余ったペンキをそのままにしておられる方は、新聞紙や布などにペンキを染み込ませて普通ゴミとして廃棄することをお勧めします。

レンガやブロックなど業者が作業したものは川崎市では収集できません。市で収集してもらえるレンガは、30cm未満で5個までが無料ですが粗大ごみの申込が必要ですのでご注意ください。

消火器も市では収集できません。新たに消火器を購入する場合は、その購入するお店に相談するか、消火器リサイクル推進センターにご相談ください。指定取引場所や窓口は宮前区内や高津区にも数件あります。但し、外国製の物やスプレータイプのエアゾール式と呼ばれるものなどは対象外になっています。

引越や生前整理などで一時的に多量のゴミが発生する場合、ゴミ処理に関しては宮前生活環境事業所(044-866-9131)に電話でお問合せ

るとよいでしょう。

●ここはプロにお願いしよう!!

行政のゴミ回収は「燃える」「燃やせない」という目線で考えていることが多いです。川崎市で収集してもらえないもので廃棄したいものがある場合はプロにお願いしてみましょう。さらに、大きな家具や金庫など自分達では運び出せない物も、業者に頼むことをお勧めします。運んでいてケガをしたり、家につけてしまうこともあります。特に階段などを通らなくては行けない場合は無理をせず業者に頼むことをお勧めします。



●捨てることだけを考えず「リユース」を意識しませんか?

最近、業者もSDGsの観点も含め「リサイクル」や「リユース」するために廃棄をするのではなく国内だけでなく東南アジアなどの海外で販売する業者も増えています。さらに、リサイクルショップの拡大やSNSやウェブを使ったりリサイクルやリユースの方法などが増えてきました。食器などはリサイクルショップより業者の方が引き取り単価が高いと言われています。

廃棄にお金がかかりそうな長年乗っていた「電動自転車」や「ベビーカー」など長期間使えないような物は、無料で引き取ってもらうのであれば「ジモティー」などの地域密着型SNSでお譲りするのはいかがでしょうか? 確実に誰かに使ってもらいたい場合はオススメです。

リサイクルショップは店舗ごとに得意なジャンルがあります。ブランド品、洋服、PC、電化製品、楽器など充実している店舗を見定めて売却した方が、全てまとめて売却するより高値になります。

●最終回収日をチェックしましょう!!

お住まいのエリアのゴミの最終回収日をチェックして大掃除のスケジュールを決めましょう。今年の汚れは今年のうちにきれいにしておくと気持ちよく新年をお迎えください。



★今回取材させていただいた佐々木慶治さんの合同会社遺品・生前片付け総合センターの情報は左QRコードから

●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白樺台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- 宮前平内科クリニック ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂)
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- 宮前まちの整骨院 ●スカット整体 ●エイド宮前平整体院 ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第15号)は2024年2月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第14号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部: ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641

MAIL: postmaster@funnssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>