

# 梅のつぼみがふくらむ頃

## 暦の上では春になりました

今年は2月4日が「立春」ですが、  
まだまだ寒い日が続きますね。  
寒い日々には、体の「冷え」にご用心！

服装は「頭寒足熱」と言われる通り、「上半身より  
下半身に1枚多く」が原則。首は冷やさないよう  
マフラー等を利用してください。

食べ物はカボチャやカブ、ゴボウなどの根菜、  
生姜やネギ、シソなどの香味は体を温める食品  
とされています。

皆さんはどんな寒さ対策をしていますか？  
工夫しながら寒い冬を元気に乗り越えましょう！

「ほな、いこか」

瓦版

生駒市からのおたより

令和6年  
2月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

## ～ 今年「うるう年」2月29日があります ～

2月29日は「閏日(うるうび)」と呼び、太陽暦において暦と季節のずれを補正する日のこと。うるう日がある年は、4で割り切れる西暦の年、夏季オリンピックが開催される年で、うるう年と呼ばれます。

英語では、うるう日のことを「Leap Day(跳躍の日)」と呼ぶそうです。平年はその前年の同じ日より1つだけ曜日がずれますが、うるう年の翌年は2つずれる、つまり曜日を1つ飛び越える(leap)ことからそう呼ばれています。

4年に1度訪れる2月29日を楽しみに過ごしてみてくださいね♪  
(参考)フリー百科事典Wikipedia



みなさんこんにちは！  
2月9日は語呂合わせで「服の日」だそうです。  
服を着る上でかかせない「洗濯」。  
タグについている「洗濯表示」を気にしたことがありますか？  
今回は知って得する「洗濯表示」についてお伝えします。

## 意外と知らない？ 洗濯表示について

### 突然ですが問題です！

国内で廃棄され、焼却・埋め立てられた衣服はどのくらいでしょうか？

A.約5万トン B.約25万トン C.約45万トン

正解は...

C.約45万トン！


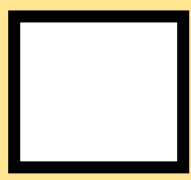
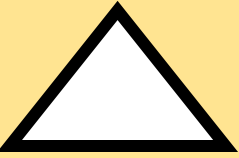
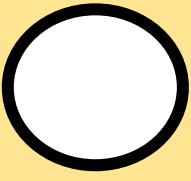

2022年の調査ではゴミとして出される衣服は47万トンだそうです。うち、リサイクルされるのは約5%で、ほとんどは焼却・埋め立てられ、その数が45万トン。これは毎日大型トラック約120台分が焼却・埋め立てられていることになります。

衣服についているタグに書いてある「洗濯表示」は、衣類を適切にお手入れするための大切な情報です。実は2016年12月に表示が新しくなっています。

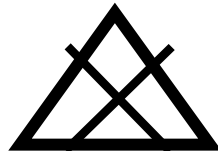
これを読んで衣類を正しく取り扱い、きれいに保ち、長く着用していきましょう。

# 洗濯表示の見方とポイント！

洗濯表示は「5つの基本記号」と「付加記号（強さ・温度）」の組み合わせによって作られています。

5つの基本記号		付加記号	
	洗濯のしかた	<b>強さ</b>	<b>温度</b>
	乾燥のしかた	線なし (通常)	● (低い)
	漂白のしかた	— (弱い)	● ●
	クリーニングの種類	== (強い)	● ● ●
	アイロンのかけかた	<b>×</b> 禁止	

たとえば・・・



「塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止」 などがあります。

## まとめ

衣類を購入する時はデザインだけでなく、家庭で洗濯しやすいか など確認しましょう！せっかく買ったお洋服、長くたくさん着れるよう、大切に洗濯してくださいね。

【参考】

環境省「サステナブルファッション」[https://www.env.go.jp/policy/sustainable\\_fashion/](https://www.env.go.jp/policy/sustainable_fashion/)  
政府広報オンライン<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201812/2.html>

消費者庁「洗濯表示」

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/household\\_goods/laundry\\_symbols.html](https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/household_goods/laundry_symbols.html)

令和6年  
3月

毎日、  
やろう！

# セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は「肩甲骨まわし」です。 肩甲骨を回すと、肩こりの解消が期待 できます。また、骨格を支える筋肉が鍛 えられ、猫背の解消にもつながります。</p>						
<p>マッスル先生の 今月の 体操</p>				<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>		<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>

・お話 ・体操  
・散歩 ・水分  
・検温  
℃



ひじを体につけて90度に曲げ、



手のひらを上に向けます

わきが開かないように注意！



両手を横に動かし、胸を開いていきます

1, 2, 3, 4!



両手を体の前に戻します

5, 6, 7, 8!

4回  
行います

今月の  
体操  
肩甲骨  
まわし

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。