



【実践しよう!!】

プラスチックは、えらんで・減らして・リサイクル

- ◆木でできたスプーンやバイオマスプラスチックを使用したストローなどを使いましょう。
◆プラスチック製のレジ袋の代わりにエコバックを持ち歩いたり、マイボトルやマイスプーンなどを使ったりして、プラスチック製品の使い捨てを減らしましょう。

【ここに注目!】

バイオプラスチックとは

原料となるサトウキビや竹などの植物は、栽培すれば増やすことが出来る「再生可能な資源」です。サトウキビや竹などの植物を原料にして作られたプラスチックをバイオマスプラスチックと呼びます。今までのプラスチック製品を、バイオマスプラスチック製品に置き換えると、石油の資源保護につながります。また、バイオマスプラスチックの原料になる植物は、成長するときに光合成で二酸化炭素を吸収して酸素を生み出してくれます。

「プラごみ問題」 その7

今回は、「リニューアブル (Renewable)」のお話です。ごみ問題解決のキーワードとして3Rがよく知られていますが、近年、リニューアブル (Renewable・再生可能にする)のRを加えた活動(3R+リニューアブル)が、プラスチック問題を考えるうえで推進されています。

リニューアブル (Renewable) とは、再生可能という意味です。太陽光や風力、地熱などを使った再生可能エネルギー以外にも、再生可能資源には「リニューアブル」という言葉が使われています。

プラスチックは、石油を原料にして作られており、リサイクル(再生利用)は出来ても、再生可能ではありません。しかし、現在、原料が石油ではなく、植物から作られるプラスチックが登場しております。こういった植物などから作られるプラスチックが「バイオマスプラスチック」です。

バイオマスプラスチックは、リニューアブル(再生可能な)プラスチックといえます。

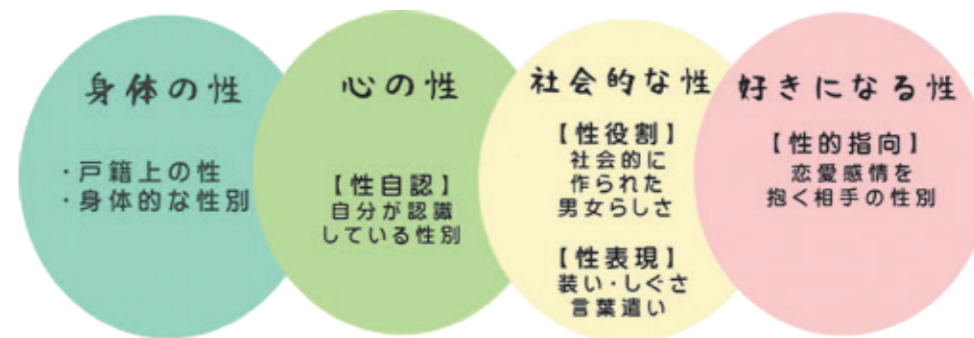
「3R+リニューアブル」を生活に取り入れれば、プラスチックの生産が減り、意識の高まりによって、プラスチックのリサイクルも進みます。



『LGBTQ +』とは?

性の4つの要素

性は、「女性」「男性」の2つだけではなく、さまざまな要素の組み合わせで成り立っている、多様なものです。今回は性の4つの要素でみてみましょう。



これらの要素は「女性」「男性」と明確に線引きできるものではなく、上記の4つの要素の組み合わせによって性のあり方は十人十色で一人ひとり違います。境目を定めることができない、曖昧な範囲を含めて、多様な性のあり方が存在することを「性のグラデーション」という言葉で表現されていることもあります。

『LGBTQ +』とは

- L・・・レズビアン(女性を好きな女性)
G・・・ゲイ(男性を好きな男性)
B・・・バイセクシャル(同性も異性も好きになる人)
T・・・トランスジェンダー(心と身体の性に不一致を感じる人)
Q・・・クエスチョニング(揺れ動いている・決めたくない・わからない)

LGBTQ

LGBTQ以外にも、I・・・インターセックス(身体的性において男性と女性の両方の性別を有している)、A・・・アセクシャル(恋愛感情や性的欲求を抱くことができない人)などLGBTQだけでは表現しきれない、さまざまな性のあり方があります。そして、これらの性のあり方以外にも、さまざまな性があるという意味で「+」がつけられており、「LGBT s」「LGBTQ +」などさまざまな表現をされることがあります。

SOGI (ソジ) とは?

SOGIとは、性的指向と性自認の頭文字を取った言葉です。性のあり方を「性的少数者」という一部の人の話と捉えるのではなく、自分自身の性的指向や性自認は何かといった、いわば血液型のように、誰もが持っているものと捉え、性のあり方の違いによる差別をなくそうという考え方のことを言います。

あなたにできること

世の中がより寛容になればなるほど、自分自身の性のあり方について申告できる人が増えていきます。全ての人が自分らしくいるために、まず一人ひとりが「そんな人はいるはずがない」という無意識での排除をしないように努めねばなりません。

- 問い合わせ先 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211 (内線338)

認知症地域支援推進員のつづやき No.71

～認知症を知る、地域で知る～

今から30年程前になります。自宅前の道路を一人の高齢男性が「助けてください」「助けてください」と連呼しながら歩いていました。具合が悪そうな様子もなく、大きな声だったので、当時の私は怖くなり家から出られませんでした。今思えば道に迷った認知症の方だったのではないかと思います。今の私だったら「どうしましたか、大丈夫ですよ」と声を掛けるでしょう。認知症を理解していなかったことが悔やまれます。

認知症介護は平均8年近く続きます。疾病や進行の程度によってさまざまですが、対応に困るような症状が起こってくるのが認知症です。一人で抱え込まず、初期のころから相談できる人や場所を活用しましょう。

私たちはここにいます!

認知症地域支援推進員配置施設

- 利根町地域包括支援センター ☎68-2211 ●利根町保健福祉センター ☎68-8291
●複合福祉施設 響 ☎61-8500 ●介護老人保健施設もえぎ野 ☎84-6081

知って実践オーラルフレイル対策 オーラルフレイル(口腔機能低下)をチェックしてみましょう!

5つの項目のうち、該当が2つ以上ある場合は、オーラルフレイルです!

Table with 3 columns: 質問項目, 該当, 非該当. Rows include questions about teeth, eating difficulty, and oral health.

今日から始めよう! オーラルフレイル対策

Four boxes with tips: 1. 噛む力を鍛える (食事は30回噛む), 2. 飲み込む力を鍛える (舌を動かす), 3. 食事の工夫 (1食1品は、かみごたえのある食品を食べよう!), 4. お口のケア (歯ブラシに加えて、歯間ブラシなどで歯の掃除をしっかりと).

10人程度集まればOK。皆さまの集いの場で、お口の健康チェックをしながら具体的な対策方法についてお話しします。お気軽に出前講座へお申し込みください。●問い合わせ先 保険年金課 後期医療係 ☎68-2211 (内線178)