

コロナに負けない“新しいかたち”のウォーキングを楽しみましょう

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、さまざまなウォーキングイベントが中止になっていますが、家に閉じこもりがちで運動不足になっていませんか？「新たな生活様式」に即した、1人または少人数でのウォーキングも楽しいものです。自分なりの楽しみ方を見つけて歩くのも良いですね。

感染症・熱中症 2つの予防を忘れずに

★運動時はマスクを外し、人と2m以上の間隔を保ちましょう！

飛沫は後方に流れるため、複数で歩行する場合は横並びで。

★立ち止まった会話や人混みではマスクを着用！

★こまめな水分補給を忘れずに！



ウォーキングを楽しむ工夫

①初級編

- 気分良く歩く
お気に入りのウェアや音楽でテンションアップ
- 歩数を記録
体重・血圧も計測すると健康管理や運動効果のチェックに役立ちます
- コースを変え気分を変える
反対まわりするだけでもGood
- 歩行途中の発見を楽しむ
花を觀賞・犬に何匹出会うか等、その日のテーマを決めても楽しい

②中級編

- 速歩を取り入れ運動効果をアップ
- 自分の歩幅×歩数で歩行距離を計算し、日本縦断に挑戦
- ノルディックウォークやトレッキングに挑戦



③健康チャレンジ

- ヘルスロードを歩いてスタンプを押しポイントを集めると、プレゼントや抽選会に応募できる！

詳細は市公式ホームページへ
「牛久市 健康チャレンジ」で検索



- また「健康いばらき21元気アップ賞ヘルスロード部門」への応募もできる！

詳細は県ホームページへ
「健康いばらき21元気アップ」で検索



楽しく安全なウォーキングでコロナに負けない体づくりを目指しましょう。 問 健康づくり推進課☎内線1742

ごみ&リサイクル

問 廃棄物対策課
☎内線1572、1573

テーマ：雨の日の資源物回収

皆さんが日ごろから心がけている『ごみと資源物の分別』ですが、資源物の中でも古紙類、古着・古布は雨に濡れてしまうと、リサイクルできなくなってしまいます。特に**古着・古布**は、東南アジアに中古衣料として輸出されるほか、工業用ウェスなどになりますので、雨に少しでも濡れてしまうと、かびや臭いの発生原因となり、リユース、リサイクルされずに廃棄処分されてしまいます。

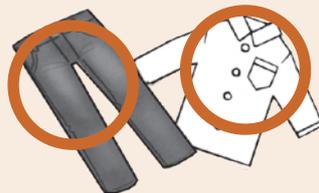
古着・古布の回収ルール

❗ 基本は洗濯したものを
出してください



クリーニングは不要です

❗ ボタンやファスナーも
そのまま出してください

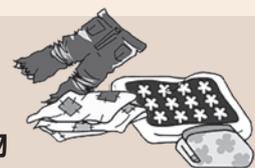


❗ 雨の日、雨天予報の日は
出さないでください。



回収できないもの

- × しみや汚れのひどいもの
- × 布団
- × 座布団
- × 枕
- × はぎれ
- × めいぐるみ
- × マットレス
- × じゅうたん
- × 足ふきマット
- × 雑巾
- × 反物



ルールには理由があります！ 皆さん一人ひとりがごみ・資源物の出し方を守ることで、リサイクルの促進とスムーズなごみ・資源物回収が行われます。ルールを守り、きれいな牛久市の環境を守りましょう。