

前野おとしより相談センターだより



発行:板橋区 前野おとしより相談センター 電話 5915-2636
監修:板橋区 おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111

冬の寒さが和らぎ、春の日差しを感じられる日が増えてきました。

3月は梅・桃・桜をはじめたくさんの草花が咲き誇る季節、花見月とも呼ばれるそうです。

三寒四温や一日の寒暖差もあり不安定な季節でもあります。体調には注意し過ごしましょう。

令和6年(2024年)4月からプラスチックの 回収方法が変わります。(可燃ごみから資源へ)

容器包装プラスチック

- シャンプー・リンス・洗剤などのボトル
- ペットボトルなどのキャップ
- カップ麺・弁当などの容器、卵・豆腐・納豆などのパック
- プリン・ゼリーなどのカップ
- 日用品・化粧品などのケース
- 肉・魚・野菜などのトレイ
- お菓子の袋・詰め替え用袋
- ペットボトルのラベル・錠剤の包装フィルム
- マヨネーズ・ケチャップ・歯磨き粉などのチューブ
- 発泡スチロール・果物や野菜のネット・気泡緩衝材など

製品プラスチック

- フォーク・スプーン・ストロー・コップ
- 弁当箱 *ゴムパッキンは外す
- CD/DVD *ケース含む
- おもちゃ *金属部品は不可
- 文具・クリアファイル
- プラスチックハンガー
- 歯ブラシ *電動・天然毛は不可
- バケツ・洗面器・三角コーナーなど

回収日は資源の回収日(週1回)です

資源

*汚れが落ちない物は可燃ごみです

🌸3月と言えば・・・

お彼岸・牡丹餅

ぼたもちとは、お米があんこに包まれた和菓子です。お米は、もち米とうるち米が使われており、お米を全部潰したり半分形を残したりします。ぼたもちは春のお彼岸にご先祖様へのお供え物として使われています。あんこの原材料である小豆は“赤色”の見た目から邪気を祓う魔よけのアイテムとして古来から重宝されていたようです。またお米とあんこを合わせて作るぼたもちのご先祖様と“心を合わせる”という意味があります。日本では古くからぼたもちは春のお彼岸には欠かせないお供え物として位置づけられてきました。



花粉

スギ花粉の飛散が東京では3月から多くなりますが花粉が飛散し始める前から準備を始めることが大切です。屋外から帰宅した際は衣服に付着した花粉を払い落とし、こまめに手洗い・うがいを行うことが有効です。毎年薬を飲む方も多いと思いますが、花粉症に効くと言われる飴やお茶なども出ているので上手に活用しマスクなどで体内への花粉の侵入を防ぎましょう。



ひな祭り

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りが3月3日に行われるのは、中国の五節句に由来していると言われています。ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれていますが、旧暦の3月3日ごろが桃の花の見ごろだったからという説や、中国では桃に邪気を祓う力があると考えられているからという説があるようです。



🌸3月は自律神経を崩しやすい為春バテ予防が必要です。3つのポイントをチェック！

- ① 冷え対策として体温調節、入浴、適度な運動を心がける
- ② バランスの良い食事を意識する
- ③ 質の良い睡眠をとる

体調管理に気を付け、本格的な春を元気に迎えましょう。



*生活に不安を感じたり、お困りの事などあればお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

板橋区前野おとしより相談センター（前野地域包括支援センター）
〒174-0063 板橋区前野町2-30-9 カレッジコート1階

☎ 03-5915-2636