

杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

ケア24は杉並区から運営を委託された 高齢者の総合相談窓口です。

10月は食品ロス削減月間！！

- ◆令和4年度の日本での食品ロス量は472万トン、このうち家庭から発生する家庭系食品ロス量は236万トンで、国民一人一日当たり約88円の損失となり、**毎日**、日本全体で**おにぎり約1億個分（約4兆円）**のお金を**失っている**計算になります。
- ◆杉並区では、食品ロスに対するさまざまな取り組みを実施しています。少しでも食品ロスを減らすためにできることから始めましょう！

ご家庭でのチェックポイント！！

<買い物をする時>

- ・事前に冷蔵庫内などをチェック(メモ書きやスマホの画像が有効)
- ・買い物は使う分だけ(使う・食べきれる量を購入)
- ・手前に陳列されている食品をチョイス(家庭での利用予定に照らして)

<保存する時>

- ・最適な保存場所に(例えば、「冷蔵」と記載あれば冷蔵庫へ保存)
- ・まとめて下処理(冷凍・乾燥・塩蔵などでストック)
- ・ローリングストック(期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に)

<調理する時>

- ・残っている食材から使う(「いつか食べる」は食品ロス予備軍)
- ・食べきれる量を作る(体調や健康にも配慮)
- ・食材を上手に食べきる(定期的に冷蔵庫などの整理する日を決める)

高円寺南五丁目会館体操

自分たちで作っていく
高円寺南五丁目会館体操
一緒にやりませんか♪♪

日時 毎月第3木曜 午後2時～3時

場所 高円寺南五丁目会館(高円寺南5-9-14)

内容 椅子に座って行う体操・足の筋力トレーニング

参加人数 15名 (予約制)

参加費 50円

対象 会場まで来られる方、椅子に座って運動ができる方。



問い合わせ・申し込み先

ケア24和田 03-5305-6024



※体操に使うタオルをご持参ください。
※水分補給用の飲み物は、各自でご用意ください。
※マスクの着用は任意とします。

杉並区地域包括支援センター
ケア24和田

住所：杉並区和田3-52-4
和田ふれあいの家2階

交通：東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅
徒歩7分

電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

電話でのご相談は24時間受け付けています

担当区域：和田1・2・3丁目
高円寺南1・5丁目

