

消費生活講座「大量廃棄される衣類の裏側に迫る！—私たちが今すぐできること！」

10月17日(火) 午後1時30分～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇衣類の大量廃棄と地球温暖化を通し、ファッションロスについて考える。講師…ごみダイエットアドバイザー／橋本祐子氏◇60名
 ☎Eメールで9月13日～10月5日(必着)の間に消費生活グループEMA0014308@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
 ☎当グループ☎4566 - 2416

後見人や福祉・医療職のための「意思決定支援研修会」(2日間)

10月18日(水)・26日(木) 午後6時30分～8時30分 としま区民センター◇判断能力が低下した方の意思決定支援の考え方や方法について。講師…認定社会福祉士／星野美子氏◇親族の成年後見人、保佐人などになっている方、専門職後見人、区民後見人、福祉・医療専門職◇40名
 ☎9月13日から電話かファクスかEメールで「サポートとしま」☎3981 - 2940、FAX3981 - 2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jpへ。2次元コードで申込みも可※先着順。

としま案内人「大塚物語る」ガイドツアー「大塚歴史散歩・その一」

10月21日(土) 午前10時～正午 JR山手線大塚駅改札前午前9時50分集合、同駅解散◇空蝉橋～銀の鈴通り～鶯鳴平民社跡～廃兵院跡～子安天満宮～牛屋横丁跡～白木屋跡などを案内◇20名◇300円☎往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で9月25日(必着)までに「〒170 - 0005 南大塚2 - 36 - 1 南大塚地域文化創造館」へ。10月6日まで2次元コー



ドで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

☎当団体 加藤☎070 - 5075 - 1382

オンライン健康度アップ講座 IN 区民ひろば(全8回)

◇開催場所…区民ひろば／①豊成、②池袋、③椎名町
 ◇測定会…初回／①11月7日(火)、②11月8日(水)、③11月9日(木)、最終日／①2月13日(火)、②2月14日(水)、③2月15日(木)
 ◇講座…11月13日～12月18日 月曜日 いずれも午後1時30分～3時
 ◇みんなでオンライン配信を見て、栄養、運動、社会参加について学び、参加者同士交流しながら健康管理に取り組む※スマホ持参不要◇区内在住、在勤で65歳以上の方◇各8～15名程度
 ☎9月15日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2434へ※先着順。

スポーツ



区民歩こう会 「練馬区の南蔵院から中野区の鷲宮そして杉並区の阿佐ヶ谷へ」

10月1日(日) 午前9時50分 西武池袋線練馬駅改札口前広場集合◇練馬駅～大鳥神社～中村かしわ公園～南蔵院～学田公園～八幡神社～福蔵院～妙正寺川～白鷺せせらぎ公園～蓮華寺～馬橋公園～神明宮～世尊院～中央線阿佐ヶ谷駅まで◇300円◇軽装、飲み物、昼食、雨具☎当日集合場所で受付。
 ☎豊島歩こう会 吉越☎3986 - 8620

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

●キッズ講習無料体験会…①キッズダンス…10月3日(火) 午後4時30分～5時15分、②かけっこ教室…10月14日(土) 午後2時30分～3時15分◇①小学生、②小学1～3年生※いずれも小学1・2年生は保護者同伴◇

各回15名

●ボルドリング無料体験会…10月15日(日) 初心者講習会…①午後1時から、②午後2時から、ステップアップ講習会…③午後3時から、④午後4時から。各回開始10分前までに受付◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方。③④は未経験者参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇各回10名 いずれも◇運動のできる服装、ふた付きの飲み物、室内履き☎9月13日から2次元コードで申込み※先着順。
 ☎当館☎3980 - 3131 (午前10時～午後8時)



初心者水泳教室(全4回)

10月3～24日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル未満の方◇20名◇4,000円☎はがきで9月22日(必着)までに「〒112 - 0012 文京区大塚6 - 24 - 15 - 502 豊島区水泳連盟事

務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当事務局 佐藤☎3943 - 6397

椎の美スポーツクラブ 10月8日(日)スポーツイベント

①親子ふれあい防災フェスタ…午前10時～正午◇体操、ペガールボール教室、ちびっこ自衛隊コーナーなど◇50組100名◇500円(2歳以上)、②スポーツにチャレンジ…午後1～4時◇ミニバスケット、ペガールボール、ダンス※未就学児は保護者同伴◇200円(18歳以上は300円) いずれも豊島体育館◇上履き、飲み物、動きやすい服装☎ファクスかEメールで「当クラブ」FAX3972 - 1876、EMshinomi.oyako@gmail.comへ。2次元コードで申込みも可※先着順。
 ☎当クラブ①有里☎080 - 2597 - 4650、②関根☎080 - 1143 - 0803



食品ロスを減らす 第1回



本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の量は、日本全体で年間523万tにもおよび(令和3年度推計値)、1人あたり1年で約42kgの計算になります。

当コラムでは、食品ロス削減に向けた様々な取組みを紹介します。

食べきりレシピ

～ドライマトのマリネ～

＜材料＞

- ・ミニトマト 1パック
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・酢(レモン汁) 大さじ1/2

＜作り方＞

- ①トマトをオリーブオイルでコーティングする。
- ②オーブン(120℃)もしくはオーブントースターで1時間ほど焼く。



③トマトの水分が少し抜けてしんなりしたら、塩と酢を混ぜたもので和える※密閉容器で冷蔵庫保存する。

＜アレンジ＞

- ・アンチョビやツナ、ベーコンなどとパスタに。
- ・モッツアレラチーズと一緒に盛り付けてカプレーゼ風に。
- ・ピザやサラダのトッピングに。

☎事業推進グループ☎3981 - 1142

介護保険で利用できる、訪問介護の正しい利用をお願いします

訪問介護および介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスは、介護職員(ホームヘルパーなど)が自宅を訪問して、食事や排せつ、入浴などの介助、掃除、洗濯、食事の準備や調理を行います。主に①身体介護、②生活援助、③通院などのための乗車、降車介助の3つのサービス区分があります。サービスの内容、家族の状況によっては利用できないものもあり

ます(別表参照)※交通事故などの第三者行為により介護保険の給付を受ける場合、65歳以上(第1号被保険者)の方は介護保険課へ連絡してください。
 ☎訪問介護について(要介護)…介護保険課給付グループ☎3981 - 1387、介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスについて(要支援)…総合事業グループ☎4566 - 2435

【別表】

訪問介護のサービス区分	主なサービスの内容
①身体介護	食事の際の援助や服薬介助
	おむつの交換やトイレを利用する際の介助
	入浴や洗髪・洗身などの介助
	体位変換、車イスへの乗り移り・通院などの外出介助
	着替えや洗面・整髪などの介助
②生活援助	一般的な調理や配膳、後片付けなど
	居室内、トイレ、卓上の清掃やゴミ出しなど
	洗濯や衣類の整理、ボタン付けや繕いなどの補修
③通院などを目的とした乗車、降車介助	日用品や生活必需品の買物の代行
	本人に代わって薬局などで薬を受け取る
※原則、同居家族がいる方には提供不可(家族が障害や疾病、またそのほかやむを得ない理由により、家事が困難な場合は利用が可能なおもあり)。	訪問介護事業所の介護職員(ホームヘルパーなど)兼、乗務員が、通院などのため、利用者に対して自ら運転する車(タクシーなど)への乗車や降車の介助を行い、あわせて乗車前や降車後の屋内外において移動などの介助を行います(原則、院内での介助不可)。

◎次のような場合、訪問介護サービスとして利用することはできません。

(1)商品の販売や農作業などの生業の援助またはそれに関連する行為	
(2)利用者本人への援助ではなく、家族など、利用者以外の方のために行う行為	●利用者以外の方に係わる生活援助(食事調理や買い物) ●来客の応接(お茶や食事の手配) ●犬や猫などのペットの世話(ペットフードの用意や散歩) など
(3)介護職員(ホームヘルパーなど)が行わなくても日常生活に支障がない行為、または、日常的に行われる家事の範囲をこえる行為	●家具や電気器具などの修繕、移動、模様替え ●洗車、大掃除、窓のガラス磨き、床のワックス掛け ●家屋の修理や修繕・ペンキ塗り ●植木の剪定や園芸、草むしり、花木の水やり ●正月・節句などのために特別に手間をかけて行う料理 など
(4)医療行為やリハビリテーション	訪問介護では原則、医療行為やリハビリテーションは行えません。訪問看護や訪問・通所リハビリテーションの利用を検討してください。
(5)金銭管理や契約行為	本人に代わってATMを操作したり金銭を引き出したりすることはできません。また、契約書に記入(代筆)するなどの行為も介護職員(ホームヘルパーなど)に頼むことはできません。

※左記以外にも、電球・蛍光灯の交換、軽易な家具の移動など(ただし、継続性のないものは「困りごと援助サービス」(住民参加型たすけあい活動)の利用もできませんので相談してください。対象は65歳以上の一人暮らしの方・高齢者世帯、障害者などで、30分以内の活動に対し500円です。なお、活動する協力員も募集しています。

☎豊島区民社会福祉協議会困りごと援助サービス担当☎3981 - 3166