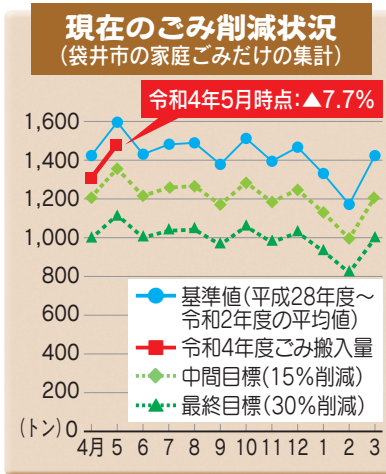


●**生ごみの水切りで削減**
 生ごみの重量の約7割は水分です。水切りを行うことで生ごみの重さや体積を減らせるほか、収集運搬や焼却に掛かる市の燃料コストも削減できます。1人あたり毎日大さじ1杯程度(18cc)の水切りで、年間56トンの生ごみ削減が見込めます。

●**エコクッキングで削減**
 生ごみの4割は、食べ残しや手付かずのまま捨てられている「食品ロス」といわれています。食品を買いすぎないように加え、食材を無駄なく使って調理する「エコクッキング」を心掛けましょう。
 夏の食材を使った市食推協(※)お勧めのエコクッキング・レシピを、市ホームページ等で公開中です。ぜひご覧ください。



(例)野菜の皮や芯も使った「夏野菜のキーマカレー」



1 濡らさない…初めから乾いているものは濡らさないで処分しましょう
 2 取り出す時間を変える…流しに溜めた生ごみは、一晩おいた朝など、時間を空けてから取り出すと、水気が減っています。調理後に三角コーナーを傾けておくと水切り時間の短縮にもなります。
 3 捨てる前に水分を絞る…手袋や水切り器を使えば、抵抗感なく絞れます。

2030年度までに可燃ごみ 30%削減

ごみさんまる

運動

第四回

「生ごみの水切りのポイント」

問ごみ減量推進課
 TEL 84-6057

問環境政策課環境衛生係
 TEL 44-3115

知って欲しいな

問袋井市立聖隷袋井市民病院 TEL 41-2777

聖隷袋井市民病院 4



訪問リハビリテーション(以下、訪問リハビリ)とは、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などのリハビリ専門職が、利用者の自宅を訪問して、リハビリを提供するものです。

当院では、市内を中心とした介護保険認定者を対象に、当院所属の療法士がマンツーマン、または家族を含めた関わりの中で、その人(利用者)が住み慣れた家や地域で自分らしく暮らせるよう支援をしています。1 食事や入浴・排せつなどの生活動作の練習や歩行練習などの機能訓練のほか、2 転倒防止の視点からの住宅改修や歩行器やベッドなどの福祉用具の提案、3 自宅で無理なく行える自主トレーニングの方法や運動プログラムの提供、さらには、4 介護を行う家族の負担軽減のための介護指導や相談対応などを行っています。



自宅でのリハビリを支援する聖隷袋井市民病院・訪問リハビリチームのメンバー

訪問リハビリを利用するために、①「要支援1〜2」または「要介護1〜5」の認定を受けていること、②主治医(かかりつけ医)の許可を受けていることが必要ですが、当院ではこれに加えて、③当院リハビリ科医師の診察を受けていただいています。これは、医師同士の連携によって心身の状態に配慮したリハビリの提供や、より具体的な目標の設定ができるようになるためです。訪問リハビリを受けてみたい方は、まずは、お近くの地域包括支援センターやケアマネジャーにご相談ください。

「訪問リハビリテーション」による支援
 ～住み慣れた家や地域で自分らしく暮らせるように～

訪問リハビリを利用するために、①「要支援1〜2」または「要介護1〜5」の認定を受けていること、②主治医(かかりつけ医)の許可を受けていることが必要ですが、当院ではこれに加えて、③当院リハビリ科医師の診察を受けていただいています。