

# 10月は食品ロス削減月間

教えて！  
イーオ先生

家庭での食品ロスをなくすにはどうすればいい？



スリム  
「ヨコハマ3R夢」  
マスコット イーオ

いろんな人にいただいたけれど、  
使いきれない食品はどうしよう

食べずに捨ててしまうと食品ロスに  
つながるし、もったいないよね

そこで、こんな方法があるよ



**フードドライブ** 各家庭で使いきれない未使用食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設等へ寄付する活動のこと

- ① 開封していない
- ② 賞味期限が2か月以上残っている
- ③ 常温保存可能

この3つを満たせば  
利用できます。

家で使いきれない未使用食品があったら、  
区役所3階310窓口まで持ってきてね！



☎ 資源化推進担当 ☎ 800-2398 ☎ 800-2507

# 10月11日～20日は安全・安心まちづくり旬間 自転車の盗難にご注意を！



☎ 地域活動支援担当 ☎ 800-2397 ☎ 800-2507

見逃さないで！

## 脳卒中の初期症状 気づいたらすぐに119番！！



脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりして突然起きる病気です。「脳卒中の代表的な3つの症状、顔面のまひ(Face)、腕のまひ(Arm)、言葉の障害(Speech)に気づいたら、すぐに119番(Time)」という脳卒中の標語をFAST(ファスト)と言います。

**F**ace

顔



顔がゆがむ

▶ 顔の片側が上がらない

**A**rm

腕

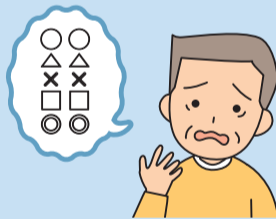


片側の腕(と足)に  
力が入らない

▶ 両腕を持ち上げたときに  
片方が下がってしまう

**S**peech

言葉



うまく話せない

▶ ろれつが回らない

**T**ime

すぐ受診



時間が大事！

発症から限られた時間内にしかできない治療があります。治療までの時間が短いほど、後遺症が軽減できる可能性が高くなります。

他にも

次のような症状が突然起きたら、すぐに119番を！

- フラフラしてまっすぐ歩けない
- 視野の半分が欠ける、物が二重に見える
- これまでに経験したことのない突然の激しい頭痛

リハビリ病院の  
専門スタッフ  
による講座にも  
ご参加ください

## 脳卒中再発予防講座

11月22日(水)  
14時～15時30分(受付13時30分から)

**場所** 区役所4階4AB会議室 **対象** 市内在住の患者・家族・支援者 先着30人  
**講師** 戸塚共立いずみ野病院(旧:戸塚共立リハビリテーション病院)  
回復期リハビリテーション認定看護師、管理栄養士  
**申込み** 10月23日から電話か、☎・☎・☎を書いてFAXで高齢者支援担当へ

☎ 高齢者支援担当 ☎ 800-2435 ☎ 800-2513