

たつなみ 2023（令和 5）年 5 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 452 号

たつなみ

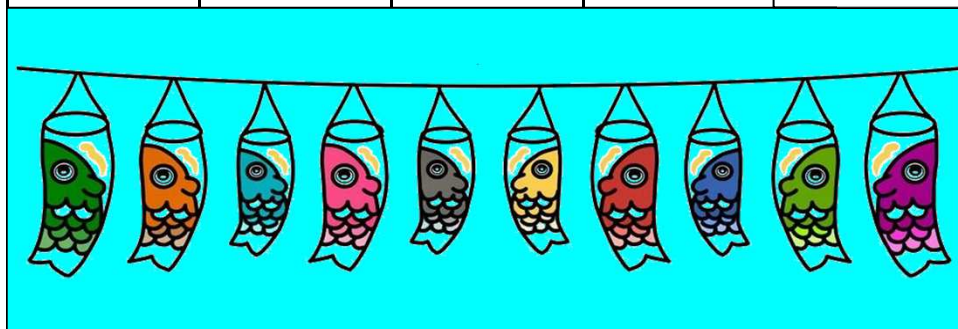
2023（令和 5）年 5 月号
特定非営利活動法人たつなみ会
代表理事 相羽美子
定価 100 円

ホームページは、<http://tatsu73.com>



奥中山高原駅マロン

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
	●定例会 脳トレゲーム	スカットボール	ウクレレ演奏	脳トレ唄	ボーリング大会	脳トレぬり絵
7	8	9	10	11	12	13
	ADL体操 理容	俳句の会	京子先生体操教室	カレンダー作り	ちぎり絵教室	脳トレぬり絵
14	15	16	17	18	19	20
	筆文字アート	カレンダー作り	咲百合さんの三味線料理教室	●定例会 折り紙教室	外出散歩	脳トレぬり絵
21	22	23	24	25	26	27
	輪投げ	写経	ポッチャで楽しもう	スカットボール大会	会報誌発送 三味線で唄おう	脳トレぬり絵
28	29	30	31			
	ボーリング	脳トレゲーム	風物詩の塗り絵			



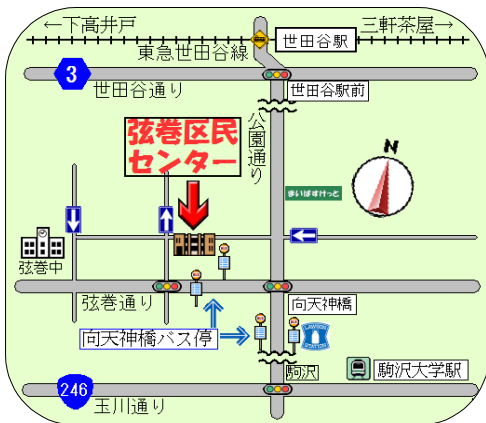
★申し訳ございませんが、カレンダーは急に変更することがございます。どうぞご了承ください。
★定例会の内容は、3頁をご参照下さい。

たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2023年 5月1日(月) ●定例会
令和5年 5月18日(木) ●定例会

◎右記以外の月～土には、10:00～15:30まで、世田谷線上町駅から100mの、憩いの場“とまり木”で実施いたします。

12:00 ごろ ～ 14:30 ごろ
弦巻区民センター料理講習室
昼食代金：400円 弦巻1-26-11
Tel. 3426-9624
ふれあいサロン弦巻「定例会」



- 12:00～13:00頃まで、ボランティアシェフたちがバラエティランチをこしらえてお待ちしております。
- 午後からは、お楽しみ会です。

◎定例会開催の日は、

- 1日(月) 語彙の日
- 18日(木) ことばの日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

5月には「語彙の日」と「ことばの日」の両方がありました。

実は、いま悩んでいる問題があります。それは「**きらきら**ケアルームなう」というコーナー名です。初めて使ったのは、2013(平成25)年7月号(第334号)でした。気が付くと、もう10年も使っています。

「Now」をひらがなで書く「なう」は、どうやら2007年ごろからTwitter等で使われだしたようです。同じころから使われていたらしい「ふぁぼ」(Favoriteが語源だそうです)は、全く見ることも、聞くこともないうちに消えてしまったようなので「なう」もそろそろ寿命かな……と、びくびくしております。

というのも「Now」は、日本語になじみやすい言葉らしいので、1970年代には「NOWな」という表現が出現し、それが「ナウな」という表記に変化して、1970年代後半になると、いよいよ「ナウい」が登場し大流行しました。「ナウい」は、「現代用語の基礎知識」や朝日新聞の「天声人語」でも解説されるほどでした。そして、なんと2008年刊の第6版「広辞苑」にも収録されました。ただし、その頃はもう「ナウい」と話すことも、聞くこともほとんどなかったのですが、編集者の「昔の流行語として認識されている」という判断だったようです。それほどの「ナウい」もほぼ廃れてしまったことからすれば、「なう」だって使われなくなるのでしょうか。

割と長く使われ続けている「チョー」という言葉の例がありますよね。確か1980年代に使われだしたころには、相当違和感があり「チョーというのを止めろ!」と言われていたこともありました。しかし、2004年のアテネオリンピックで北島康介選手が「チョー気持ちいい」と発言したときには、もうすっかり馴染んで定着していました。

今回は「語彙の日」と「ことばの日」に因んだ話題にしようと思っただけなのに空回りでした。申し訳ありません。続く……

告示

たつなみ会通常総会

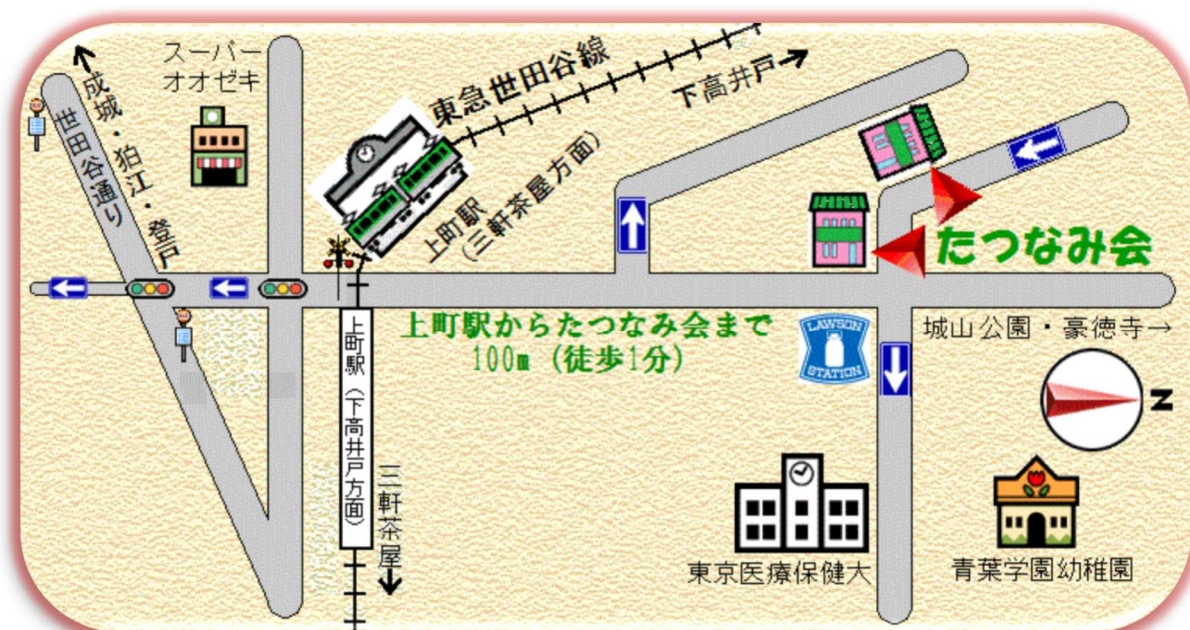
特定非営利活動法人たつなみ会定款第21条に基づき以下の通り通常総会を開催いたします。

1. 日時：2022年6月3日（土）17：00 開会
2. 場所：たつなみ会のケアルーム
3. 審議事項：
 - (1) 事業報告および決算報告
 - (2) 事業計画および収支予算
 - (3) 役員選任
 - (4) その他

特定非営利活動法人

たつなみ会

世田谷区世田谷 3-5-19 電話：03-5450-3751 Fax.：03-5450-3752



「2023 年度」 年会費納入のお願い

2023 年 4 月 1 日～2024 年 3 月 31 日分の年会費納入をお願いいたします。一人でも多くの方々が会員となり、たつなみ会の事業に参加していただければ、地域の活性化にもつながります。この会費は、会報誌代金（一部 100 円）と運営費の一部にもなりますので、よろしくをお願いいたします。

振り込みは、同封の振り込み用紙にてお願いいたします。

発送上振込用紙が入っていない場合には、申し訳ございませんが、以下のゆうちょ銀行口座へお振込願います。なお、下記の口座は、年会費専用です。

ゆうちょ銀行振込口座の記号番号	00190-8-407503
加入者名	特定非営利活動法人たつなみ会

会員区分	年会費	備 考
利用会員	4,800 円	ケータリングのお弁当、通院・通学・通所その他福祉車両でのお出かけサービス、介護保険外でのサービス等を利用する場合には、利用会員であることが必須条件です。そのほか、たつなみ会主催のイベント（ディナーの会食や美術館・博物館・音楽会等）にも参加できます。
賛助会員	一口 2,000 円	たつなみ会の事業に賛同し、協力していただける個人の方、ぜひ賛助会員になってください。年会費は、何口でも受け付けます。
団体会員	一口 10,000 円	たつなみ会の事業に賛同していただける団体・法人は、ぜひ団体会員になってください。年会費は、何口でも受け付けます。
正 会 員	4,800 円	たつなみ会の目的に賛同した個人の方で、運営を担うため総会に出席していただきます。 さらに、正会員から総会で選任された理事は、総会または理事会の議決に基づいて、たつなみ会の業務を執行します。 または、正会員から総会で選任された監事は、 ① 理事の業務執行の状況を監査すること。 ② この法人の財産の状況を監査すること。 ③ 業務執行または財産の状況について、不正の行為または法令もしくは定款に違反する重大な事実があることを発見したときは、これを総会または所轄庁に報告すること。 ④ その報告をするために必要があるときは、総会を招集すること。 ⑤ 理事の業務執行の状況またはこの法人の財産の状況について、理事に意見を述べること。 以上を職務とします。

なお、発送の都合上すでに年会費を納入していただいた方にも振込用紙を同封いたします。申し訳ございませんが、ご了承ください。



お花見編

3月30日（木）

砧公園は、桜が散り始めて
ちょうどお花の絨毯が敷き詰められていました。



まずは、世田谷美術館で美術展を見学しました。



それから、砧公園に移動。
「手をよ〜く消毒してください」



おちゃけを配って「カンパ〜イ」
あれっ！ちゃけ柱が立ってるゾ



お花見弁当は、
サンドイッチでした。



せっかくだから、集合写真
1+1は？「に〜〜〜」

ランチドライブ編

4月4日（火）

一年ぶりに上用賀の「はーとあーす」というパスタランチレストランに出かけました。
しか〜し、さすがに値上がりしていました。ま、仕方ないか、とほほ……



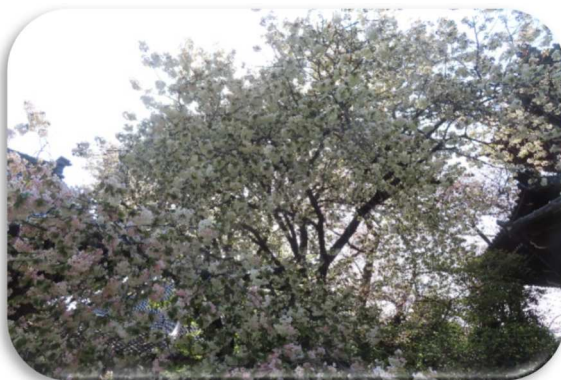
ここのルールは、
まず、自家製パンを選びます。



それから、パスタ、リゾット、サラダランチの中から好きなお料理をセレクト



一人一人
お好みのランチを楽しみます。



他所の桜は散っていましたが、世田谷観音の鬱金桜はちゃんと咲いておりました。

食事のバイブル

先月号は「朝食は必ず取ろう」朝食の大切さを掲載しました。今回は「昼食」です。

栄養バランスを考えた「昼食」の選び方

昨日や今日の昼食、何を食べましたか？

仕事などの合間で時間がなく、早く食べられるうどんやそばだけなど栄養バランスの偏りがちな昼食が続いていませんか。しかし、「体に必要な栄養素を摂るチャンスを逃さない！」が、かっこいいカラダづくりの鉄則なので、昼食でも栄養素を摂り逃すわけにはいきません。

理想の昼食

では、理想の昼食について考えてみましょう。まずは一週間の昼食を振り返ってみてください。

① 昼食は必ず食べる

1日三食食べることで、ようやくバランスがとれる食生活。1日2回の食事では質も量もバランスが崩れてしまいます。

② 決まった時間に食べる

朝食から5~6時間程度経っていることが理想です。また、毎日同じ時間に食べることで、体を動かすリズムを作りやすくなります。

③ 毎日同じものを食べない

和洋中といった料理のジャンル、メイン料理の主材料（肉・魚・卵・大豆製品）、揚げる、焼くといった調理法など、栄養面でみてもバリエーションが大事になります。

④ 主食、主菜、副菜をそろえる

カレーライスや丼もののように主食と主菜が一緒になっていても、サラダや小鉢料理がプラスされている。

①~④の項目で1つでもできていないことはありませんか。項目を手掛かりに、理想の昼食に近づけましょう。

昼食は定食屋またはランチセットがおすすめ

体に必要な栄養素をとり逃がすことなく食べるためには、『定食』がおすすめ！

ごはん、肉や魚のおかず、サラダや野菜のおかず、汁物など、体に必要な栄養素が摂れる組み合わせがそろっているからです。

和食であればより理想的な食事になりやすいですが、毎日和食というのも飽きてしまいます。

中華料理のおすすめポイントは野菜が豊富な点です。

洋食や和食に比べ、メイン料理に含まれる野菜の量が多いので上手に取り入れましょう。ただし、中華料理は油通し（揚げる）や炒める時に多くの油を使っているのでカロリーが上がりやすいです。

ごはんや麺の量でカロリーをコントロールしましょう。（油とご飯などの糖質では栄養素は違いますが、エネルギー源という点では共通します。）

パスタやハンバーグなどのお店なら、サラダなどがつくランチセットにすることです。ただし、ポテトサラダや、付け合わせのフライドポテトは油分が多いので、生野菜やゆで野菜の付け合わせになっているか確認しましょう。

シチューはメイン料理の中に肉と野菜がしっかりと含まれるので、寒い日にはシチューと決めておくとメニュー選びも簡単になりますね。

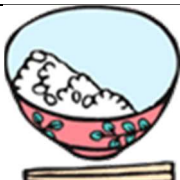



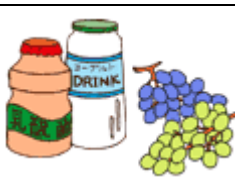
また、「とんかつ定食が食べたい！」など無性に揚げ物が食べたくなる日がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。揚げ物は多くても週1回に抑えましょう。

キャベツなどがお替り自由のお店も多いので、是非たっぷりと食べてください。ソースやドレッシングのつけすぎには注意が必要です。

メニュー選びのポイントは「衣の面積」。例えば、一口カツですが、肉が小さくなってヘルシーだと感じる方もいらっしゃると思いますが、油を吸収する衣の面積が増えて油分が増える傾向にあります。一口カツではなく、一枚肉を揚げてカットしているヒレカツを選ぶのも賢い選択でしょう。

昼食ではランチセットのあるお店が多く、お得で栄養素もたくさん摂れますね

上手な昼食をとるには

主食	主菜	副菜	汁物	デザート
				
全体の1/3～1/4程度残す	脂肪分の多いおかずは一口残す	食物繊維・ミネラル豊富なサラダを加える	乾燥わかめや海藻を加える	乳製品・果物を加える

外食の場合はこの5つのポイントに注意して選ぶようにしましょう。毎日続けるのは経済的につらいという人は、時々でも副菜やデザートを持っていくようにすると昼食代の節約もでき、栄養素を補うことができます。

外食は栄養素の面から見ると、たんぱく質(肉・魚・卵)、炭水化物(ご飯・麺)、脂質(揚げ物・炒め物)などが多くなり、反対に、乳製品や緑黄色野菜・淡色野菜が不足しやすいようです。たんぱく質・炭水化物・脂質を控えるには、手作り弁当が理想的といえますが、それでも野菜や果物は不足します。

昼食は最も盛んな活動を支える源であり、きちんと摂りたいものです。しかし、短時間で済ませたり、決まった時間に摂れない人も多く、つい簡単に済ませてしまいがちです。「満腹になれば」とか「安いから」といった選び方では、カロリーオーバーや栄養のバランスが偏ってしまうことなどから生活習慣病の原因となります。

外食するときにおすすめのメニューを、ランキングで紹介

1. サラダ：ゆで卵やエビなど、タンパク質と一緒に摂れるサラダを選ぶと、バランスも良くなります。
2. スープ：メインの前にサラダやスープを食べることでお腹を落ち着かせることができ、食べすぎを防げます。
3. 刺身：お肉に比べて脂肪が少なく、カロリーが低いため、高タンパク低カロリーメニューの代表と言えます。
4. 焼き鳥：タレではなく塩で味付けした焼き鳥は、余分な脂が焼いている最中に落ちるため、カロリーオフ・高タンパクのメニューになります。
5. ステーキ：脂肪の少ない赤身の部位を選び、ソースを工夫すればダイエット中も安心して食べられます。



ケアルーム NOW



4月8日(土)
お散歩



3月27日(月)
スカットボール



3月20日(月)
カレンダー作り



4月11日(火)
俳句の会



3月22日(水)

実は、WBCのUSA vs. Japanの決勝戦です。写真は、7回の裏当りでしたので落ち着いてトランプをしています。8回9回になると写真を撮ることも忘れて……。



3月28日(火)

八幡浜ちゃんぼん記念日なので、ご当地ちゃんぼんの話をしているうちにどんどん脱線して、中央下の写真の鴻巣川幅うどんの話に発展してしまいました。

人気の街『世田谷区』空き家数が何故？全国1位なのか？

世田谷区の空き家事情

『憧れの住宅地』として人気の高い世田谷区 2021 年全国（市区郡別）「社長の住む街」ランキングで世田谷区は最多の1位になっています。

- ・ 田園調布や成城、等々力などの高級住宅地。
- ・ 再開発によって急激に発展しているおしゃれな「二子玉川」
- ・ 新旧の歴史が融合する「三軒茶屋」
- ・ 若者に人気の「下北沢」

そして、世田谷区は、砧公園や駒沢公園、等々力溪谷公園など大きな公園も多く、自然を楽しめることも魅力の一つでもあるエリアです。

そんな、多くの方に人気のある世田谷区の空き家数は約5万戸で、全国で第1位の空き家数となっております。

実は、空き家数の高い理由の一つが、世田谷区の面積が広いということです。

世田谷区の面積は58.05平方キロメートルと、東京23区で2番目に大きい区になります。

1番大きい区は、大田区の59.46平方キロメートルとなりますが、羽田空港の広大な敷地も含まれているため、住宅地で見ると世田谷区の面積が圧倒的に広いということがわかります。

空き家率でみると9.6%と、東京23区で下から5番目の低い空き家率となっています。これからもっと空き家が多くなるでしょうね、（石）

表紙の説明

岩手県、盛岡駅～八戸銀河鉄道線、奥中山高原の駅長の「マロン」です。この頃では猫の駅長もいますね。（石）



編集後記

・ WBC ワールドベースボールで侍 Japan が優勝、日本中をわかれました。野球を知らなくても TV にくぎ付けになっていたのではないのでしょうか？

・ 先日、久しぶりに世田谷線に乗車、旅行者（外人）が多く乗っていました。いよいよ、コロナ前に戻ってきましたね。（石）

特定非営利活動法人（NPO）たつなみ会のご案内

● 事業内容

☆ 介護保険事業

- ・ たつなみ会通所介護事業所
- ・ ヘルパーステーションたつなみ
居宅介護支援（居宅サービス計画の作成他）
- ・ ヘルパーステーションとまり木
訪問介護

- ◎ 地域密着型通所介護
- ◎ 介護予防通所介護
- ◎ 総合事業通所サービス

☆ 障害者総合支援事業

- ・ ヘルパーステーションとまり木
重度訪問介護

☆ 憩いの場「ケアルームとまり木」

☆ 移送サービスたつなみ

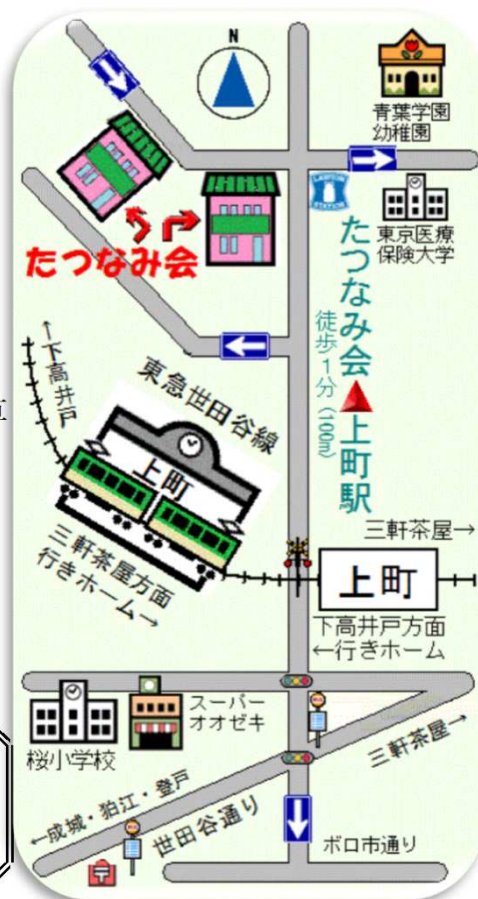
☆ 食事サービスとまり木

☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

☆ リサイクル事業たつなみリサイクルの会

☆ 研修生受け入れ（随時受け入れ可能）

☆ たつなみコミュニティサロン



会報6月号の発送作業を5月26日（金）午後から、たつなみ会で行います。ボランティア参加できる方、よろしくお願いいたします。

NPOたつなみ会

〒154-0017 東京都世田谷区世田谷3-5-19

電話 03-5450-3751 Fax. 03-5450-3752

ホームページ「たつなみ会」で検索、「[NPOたつなみ会](http://tatsu73.com)」をクリック

または、URL <http://tatsu73.com>

なおPC版は、URL <http://tatsu73.com/sp/index.html>