

たつなみ 2023（令和 5）年 6 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 453 号

たつなみ

2023（令和 5）年 6 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>



日	月	火	水	木	金	土
告示 たつなみ会通常総会 日時：2023年6月3日（土）17：00開会 場所：たつなみ会ケアルーム 審議事項：事業・決算報告、事業計画、収支予算、 役員改選、その他				1	2	3
				●定例会 脳トレ 唄 歯科無料検 診	ボーリング 大会	通常総会 脳トレ ぬり絵
4	5	6	7	8	9	10
クリーン作戦	●定例会 脳トレ ゲーム	「朝顔」の 塗り絵 歯科無料検 診	ウクレレ演 奏で楽しく 歌おう！	カレンダー 作り	ちぎり絵 絵画教室	脳トレ ぬり絵
11	12	13	14	15	16	17
	カレンダー 作り	俳句の会	京子先生体 操教室	●定例会 折り紙教室 理容	スカット ボール大会	脳トレ ぬり絵
18	19	20	21	22	23	24
	写経	お菓子教室 ヘルシーお 焼き作り	風物詩塗り 絵	輪投げ大会	会報誌発送 三味線で唄 おう	脳トレ ぬり絵
25	26	27	28	29	30	
	ADL体操	大橋孝峰DT ワールド	咲百合さん の三味線	お菓子作り	唄の集い	

お詫び

「たつなみ5月号」P.4の
「通常総会告示」に誤りがありました。
日時を2022年と記載してしまいました。
正しくは、2023年6月3日（土）です。
訂正してお詫び申し上げます。

★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 6月1日(木) ●定例会
令和5年 6月5日(月) ●定例会
6月15日(木) ●定例会

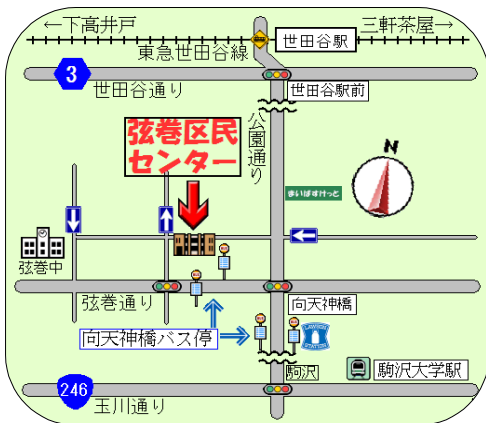
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

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」

◎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。



- 12:00～13:00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(木) チーズの日
- 5 日(月) ろうごの日
- 15 日(木) 米百俵デー

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

6月1日は、鉄道に関する出来事がいっぱいでした

令和になった翌月、2019年6月1日に横浜の金沢シーサイドライン新杉田駅で自動運転の電車が旅客の乗降を終え、ドアが閉まると同時に進行方向とは逆方向に起動し、25メートル先の車止めに衝突してしまいました。

1949(S24)年は、鉄道省などで経営していた国有鉄道事業が運輸省から独立し、公社化しました。それまで「省線」と呼ばれていた路線は、「国鉄」と呼ばれるようになりました。その後、生まれ変わったばかり、省線と呼んでいる人がずいぶんいたことを覚えていません。その国鉄も、1987(S62)年に「JR」となってから40年たちます。だから本当に、商戦も国鉄もなつかしいですね。

その1年前の1948(S23)年には、通称大東急と呼ばれていた東京急行電鉄が解体され、小田急電鉄・京王帝都電鉄(後の京王電鉄)・京浜急行電鉄が設立されました。1942(S17)年戦時統制下で東京横浜電鉄・小田急電鉄・京浜電気鉄道を合併。さらによく翌々年には、京王電気軌道を合併。終戦直前に、相模鉄道の経営を受託した、東京市南西部および川崎・横浜に加え、八王子や町田・府中など東京多摩地域の中央本線より南側や、小田原・横須賀など神奈川県の一部に及ぶものとなっていました。戦後独占禁止法の適用対象外になりそのまま残っていましたが、大東急の路線は私鉄の中でとりわけ空襲による被害が大きかったことや、旧小田急電鉄従業員を中心とした分離独立を求める動きが旧京王・旧京浜でも高まり、企業分割を巡り社内が混乱して解体に至りました。

1953(S28)年は、国鉄が車両形式称号規程改正を実施しました。これは、大変興味深い話題なのですが、あまりにマニアックすぎてここでは詳しい内容を省略します。

1960(S35)年千里中央～南茨木間で大阪モノレール線が開業。現在では、大阪空港駅～門真市駅を結んで、日本最長のモノレールになっています。ちょうど時間となりました。

4月の運転ボランティア（敬称略）

米澤幸純、鈴木克彦、山田幸雄

ありがとうございました。

♥♠♦♣ **ケアルーム NOW** ♣♦♠♥

八女市黒木町の0川さんから筍をいただきました。



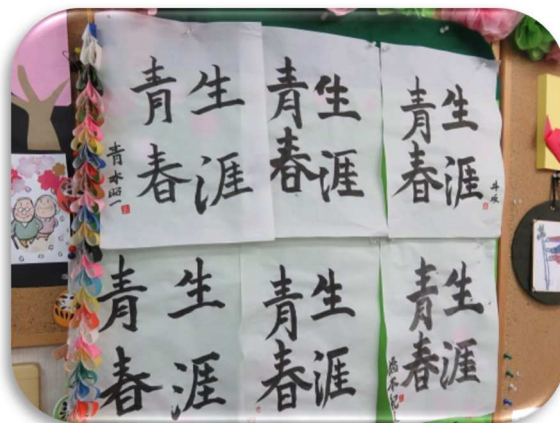
4月19日（水）

早速筍ご飯や若竹汁をいただきました。



4月17日（月）

写経です。お経がテーブル一杯に広がっています。



4月18日（火）

書道です。同じテーブル一杯でもなぜか整然としています。



5月4日(木) みどりの日
明日は子供の日。五月飾りを出しました。

そして、いよいよこどもの日



5月5日(金) こどもの日
松陰神社に鯉幟が泳いでいるという情報を傍受。
見学のため、参拝いたしました。



行き帰りのドライブで、鯉幟を探しましたが、
ご近所で鯉幟を飾っているお宅は、案外ありません。
今どきは、わざわざ見学に出かけなければ
拝見できないんですね。
そういう意味では、お出かけして、よかったよかった。

スカットボール vs. 輪投げ

まずは、打つ方の「スカットボール」

5月2日(火)



先頭のA木選手構えました。
コ〜ン!
レフト方向に打ちました……



さて、強打者のH選手が打ちました。
コ〜〜ン……!
センターオーバーの当たりです。



I橋選手も続いて、
コ〜〜〜ン!
ライトオーバーの大当たりです。



H本選手は、
コン!
渋い当たり、お上手。



I坂選手は、
コ〜〜〜〜ン!
フェンス越え……



スカットボールは、
この的を狙いますが、
なかなか難しいのでした。

スカットボール vs. 輪投げ

次に、投げるほうの「輪投げ」

5月22日（月）



H 本選手の、華麗なフォームです。
ヒュッ！



K 下選手は、軽～い感じで、
フワッ！



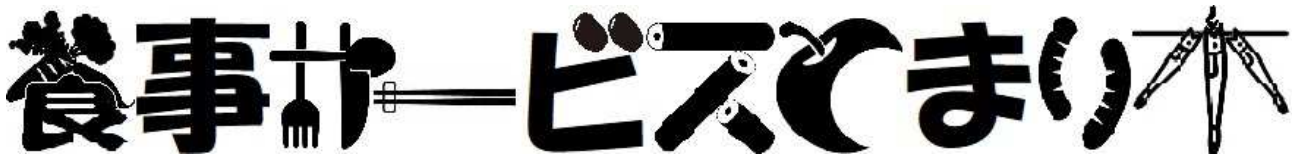
I 坂選手の流れるようなフォームで
シュ～～～！



I 橋選手は、力強く
ギユ～～～ン！



I 城選手のフォームを角度を変えて分析すると
ヒュ～～！



高齢者のおやつ・間食の目的や役割とは？

選ぶポイントや注意点も……………。

高齢者のおやつ・間食の目的や役割とは？

朝・昼・晩の食事以外に、午後の間食としておやつを楽しまれている方も多いはず。

高齢者にとってもおやつや間食は、小腹を満たすためだけのものではないことをご存知でしょうか。

高齢者のおやつや間食には、次の3つの目的や役割があります。

【1】 栄養を補う

高齢者は加齢により歯や胃腸の機能、食欲が衰え、十分な食事をとれない場合があります。

そんな時に、朝・昼・晩の食事以外で足りない栄養素をおやつ（間食）で補います。

食欲のない時でも、好きなおやつでしたら意外と食べられるものです。

【2】 水分を補う

食事量が減ると、食事に含まれる水分の摂取量も減ってしまいます。かといって、水分補給のためだけに味のない水をはがぶがぶ飲むのも大変なもの。このような場合におすすめなのが、おやつ（間食）から水分を補うという方法です。

味のついたゼリー状のおやつやプリン、果物などなら美味しく水分を摂取することができます。また、羊羹（ようかん）やチョコレートなどを食べると、喉も乾くので積極的に水分を取りやすいです。

【3】 楽しい時間を過ごす

家族や友人とおしゃべりをしながらおやつを食べて楽しい時間を過ごすというのもおやつの目的の1つ。生活の中に楽しみを持つと、毎日の生活にハリが出て体や脳の活性化にもつながります。

おしゃべりは一番大切なことですね。

高齢者のおやつを選ぶポイントは？ 注意点も確認

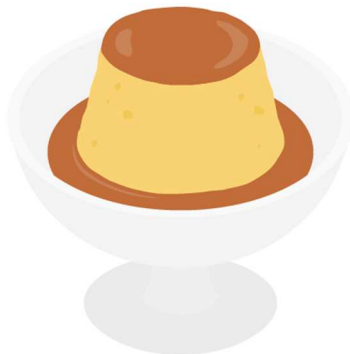
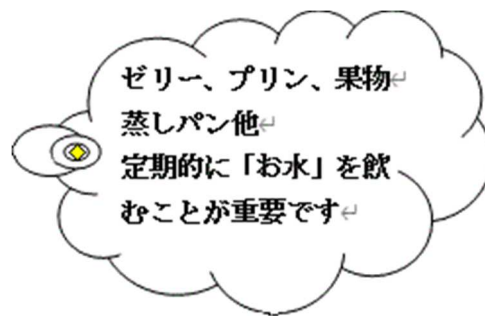
必要な栄養素を補えるおやつを選びましょう。健康な体を維持するために必要な栄養素として、「たんぱく質」「エネルギー（糖質・脂質）」「ビタミン」「ミネラル」があります。

特に高齢者は低栄養を防ぐためにも、たんぱく質とエネルギーをしっかりと摂ることが大切です。

栄養バランスの良い食事を心がけ、1日に必要な栄養をしっかりと摂りましょう。

おやつで栄養素の不足を補うなら、下記の栄養素が含まれたものがおすすめです。

- ・たんぱく質：乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、卵、豆類など
 - ・ビタミン・ミネラル：果物、緑黄色野菜など
- また、高齢者向けの食べやすい栄養補助食品もあります。



栄養の摂り過ぎにも注意！

栄養補給という意味でカロリーが豊富なおやつが必要な方もいますが、高齢者の健康状態によっては糖尿病などの持病の関係からカロリー制限をしている方もいます。カロリーや砂糖、塩分などを摂り過ぎてしまうようなおやつはなるべく避けましょう。

おやつ（間食）は1日1回、100～200カロリー程度に抑えるのが無難です。

1日に摂取するエネルギーが、消費するエネルギーを超えないように気をつけてください。

噛む力や嚥下機能に合ったおやつ（食品）を選ぶ

個人の歯や顎の状態、嚥下（えんげ）機能に合った状態のおやつ（食品）を選ぶことも大切なポイントです。噛む力や嚥下機能に合っていない場合、喉に詰まらせたり、むせたりしてしまう可能性があるため注意しましょう。おやつの時間帯や量も大切、おやつはあくまで「補食」です。

食事の前にたくさんのおやつを食べてしまうと、満腹感で食事が十分に食べられなくなってしまうこともあります。そうなってしまえば栄養素が偏ることにもつながるので本末転倒です。

昼食や夕食に影響のない時間帯（14時～15時頃）や、適切な量を選んでおやつを食べるようにしましょう。



謎の工作

4月25日（火）

時には、いったい何ができるのか予想が難しいものがあります。



みんなで何か折り始めました。



お花の工作だったのか???



今度は何か貼っています。



あっ、さっきのお花をくっ付けてます。



うひょ！
こんなんになりました。
かわいい「フラミンゴ」でした。

日本における多文化共生

日本で暮らす外国人が増えている。法務省の統計によると、2018 年末時点で在留外国人の数は約 273 万人となり、過去最多を記録。今年 4 月には入管法の改正で新たな在留資格が創設された。

建設業や外食産業などでも外国人が働けるようになり、彼らの存在はますます身近になっている。多様な人々と混ざり合い、ともに生きる「マルチカルチュラル（多文化）」な社会の実現に必要なことは何だろうか。

「外国人として日本で暮らす中で不便や課題を感じたことは？」という質問に、8 割近くの在日外国人が「日本で暮らす上で不便や課題を感じている」と回答。

特に日本語でのコミュニケーションについて課題を指摘する回答が多く、日本語を学ぶ機会の提供やサポートを求める声が目立った（それ以外にも沢山ありました）。

ごみ出しの複雑なルールや災害時の対応について戸惑いを感じる意見も複数あったそうです。

「外国人であることを理由に差別やアンフェアな扱いを受けたことは？」という問いに対しては 6 割以上が、外国人であることを理由に差別的扱いを経験したと回答。具体的な事例として最も多かったのは、家を借りる際に入居を断られるケースだ。

また、口座の開設や行政サービスなどの手続きにおいても「外国人への配慮が不十分」との指摘が目立った。これらの点については改善が急務だろう。

これからの日本社会、外国人の受け入れのためにも少しずつ改善して観光だけではなく住みやすくしたいですね。地域での交流も大切です。（石）



表紙の説明

茨城県、雨引山楽法寺「雨引観音」の「水中花」です。沢山の海外の観光客がきていました。このお寺は坂東 33 観音のお寺です。（石）

編集後記

・5 月 8 日から「新型コロナウイルス感染症」の位置づけが 5 類感染症に移行されました。第 6 回のワクチン接種の接種券も来ました。まだまだ油断は禁物です、人混みに行くときはマスクを持って行きましょう。（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

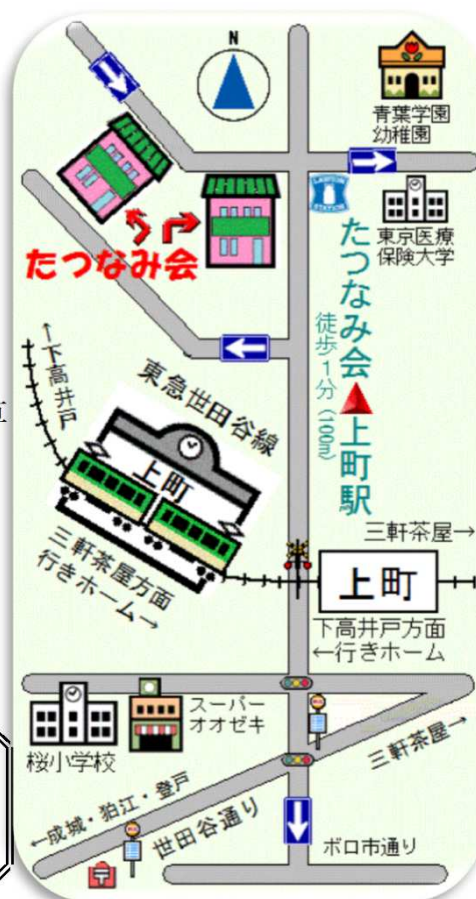
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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7月号の発送作業を6月23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>