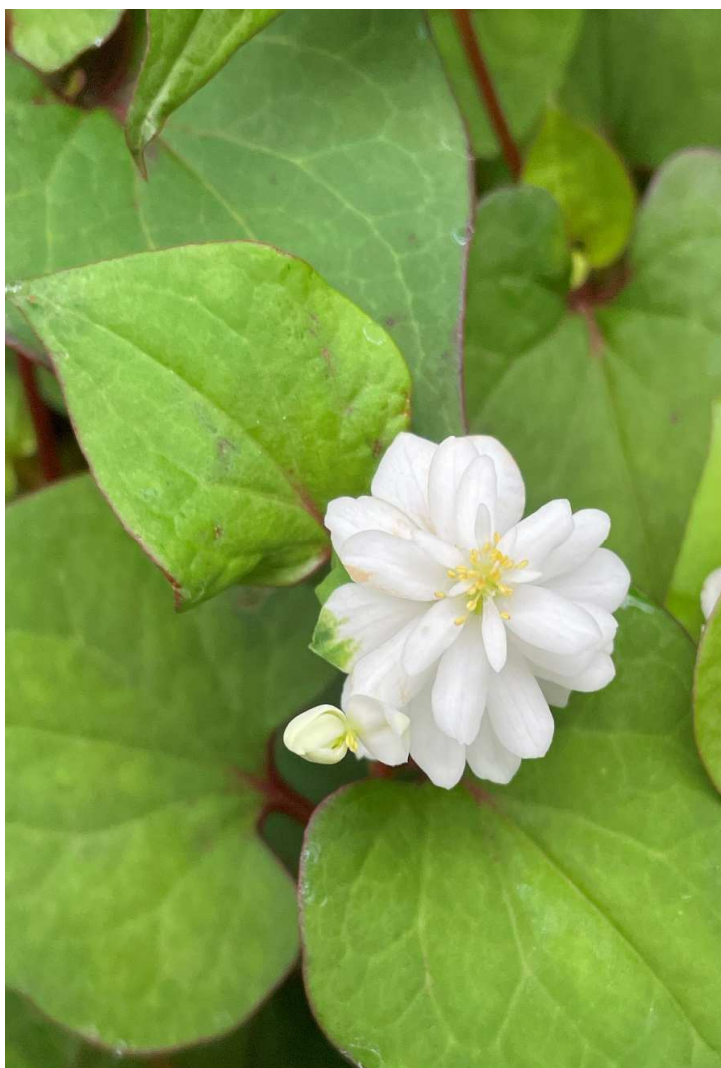


たつなみ 2023（令和 5）年 7 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 454 号

# たつなみ

2023（令和 5）年 7 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>



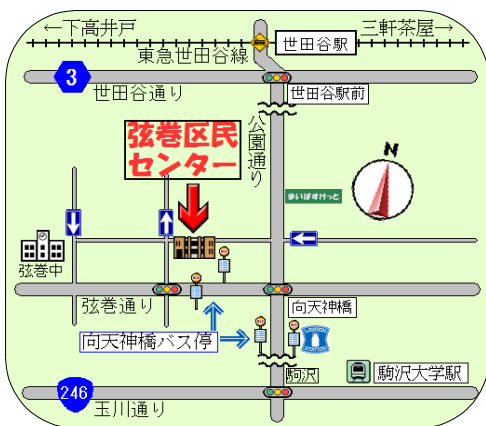
日	月	火	水	木	金	土
						1
						水彩教室
2	3	4	5	6	7	8
	●定例会			●定例会		
	脳トレ ゲーム	「七夕」お 菓子作り	咲百合さん の三味線	脳トレ 唄	七夕 夜空に星の 絵を描こ う!! 貼り絵	水彩教室
9	10	11	12	13	14	15
	ADL体操 お誕生日会	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	ちぎり絵	麻雀教室
16	17 海の日	18	19	20	21	22
				●定例会	会報誌発送	
	写経	「気分転 換」散策	風物詩塗り 絵 理容	折り紙教室	ボーリング	水彩教室
23	24	25	26	27	28	29
	スカット ボール	夏向け工作 教室	ウクレレ演 奏	スカット ボール	三味線で唄 おう	水彩教室
30	31	7月のお誕生日			<p>★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。</p>	
		7日 今城千寿代 様 26日 橋本朗宣 様 おめでとうございます。				
	カレンダー 作り					

# たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2023年 7月3日(月) ●定例会  
令和5年 7月6日(木) ●定例会  
7月20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、

- 3日(月) ソフトクリームの日
- 6日(木) サラダ記念日
- 20日(木) ハンバーガーの日

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

「この味がいいね」と君が言ったから七月六日はサラダ記念日  
この歌集が大ヒットしてからもう26年。以下は、今どきのサラダ事情です。



トマト、モッツアレラチーズにフレッシュなバジルかオレガノに、オリーブオイルに塩とコショウというシンプルな料理で正式には、インサラータ・カプレーゼというそうで、「カプリ島のサラダ」という意味です。

左のカプレーゼは、まさにそのレシピ通りで実に簡単。

中央は、このシーズン出まわっているカラフルなミニトマトを使ったものです。トマトを半分に切り、モッツアレラチーズもトマトの大きさに切り、バジルをちらし、オリーブオイル+塩+コショウのドレッシングを回しかけたものです。

右は和風アレンジ。トマト、豆腐、大葉、小葱とドレッシングは、醤油+食酢+胡麻油+わさびなので、カプレーゼというより、冷ややっこ風サラダです。

どれも簡単だし、自分なりのアレンジもできるし、うれしいわ。つづく……

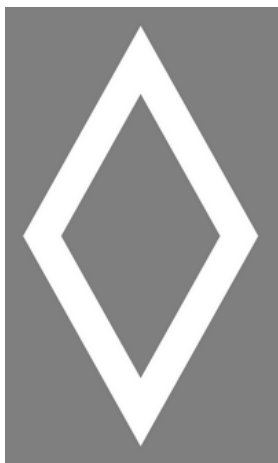
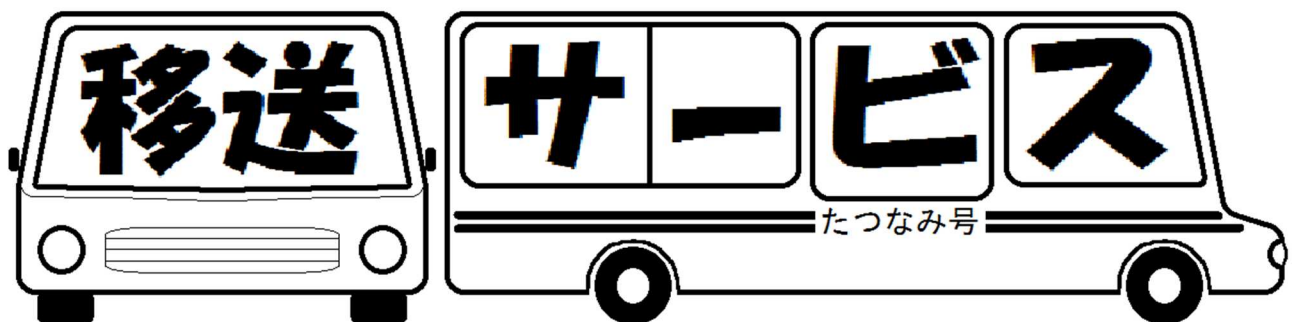
# たつなみ会通常総会

2022年6月3日（土）  
無事終了いたしました。

第5号議案で2023年7月1日から2025年6月30日までの任期を務める以下の役員が選任されました（敬称省略）。

理事	相羽美子	世田谷区教育研究所	重任
理事	長谷川幹	世田谷公園前クリニック名誉院長	重任
理事	釘本祥子	保健師	重任
理事	小林美津江	船橋地区社会福祉協議会副会長	重任
理事	藤本毅郎	藤本毅郎税理士事務所、税理士	重任
理事	石田恭子	NPO法人たつなみ会前事務局長	重任
理事	大橋孝峰	NPO法人たつなみ会事務局長	重任
理事	岡部和子	民生委員	重任
理事	増井初枝	介護福祉士	重任
監事	市川行康	行政書士くらしの法務事務所、行政書士	重任
監事	江澤宏之	元NPO法人つどい理事・事務局長	新任

総会終了後、引き続き開催された理事会で、代表理事に相羽さん、副代表理事に小林さんが互選されました。



道路に表示してある右のマークの意味を知っていますか？

ダイヤマークというそうです。

「この先に横断歩道又は自転車横断帯があります。」と事前に予告する意味の表示で、道路上に白色のペイントで描かれています。

ドライバーはこのダイヤマークを見たら、横断歩道の手前であるため、横断歩行者がいる場合には、すぐに停まれるように注意しましょう。

合い言葉「ダイヤの先には横断歩道」。





弦巻区民センター3階講習室  
2023年8月17日(木)  
13:00~15:00



左は、コロナ前の2019年・右は、感染対策中の昨年  
ともかく細々開催してまいりました。



お問い合わせは  
NPO たつなみ会  
Tel. 5450-3751

# 梅雨時のフラワー



6月13日(火)  
紫陽花



6月4日(日)  
ほんまものの紫陽花



2019年  
ほんまもののあさがお



6月6日(火)  
あさがお



♥♠♦♣ ケアルーム NOW ♣♦♠♥

こちらは、梅雨入り直前です。



5月29日(月)  
ボーリング



6月2日(金)  
NHK 技研へ見学に



5月23日(火)  
写経

# 食事のバイパスでまい

## 夕食に摂りたい栄養とおかずレシピ

一般的に夕食は、朝食や昼食に比べておかずのボリュームがあり、しっかり食べるイメージがあるかもしれません。

お酒を飲みながら食べたり、夜遅い時間に食べるなど、不規則になりがちなのも夕食です。

### 上手な夕食の摂り方

良い睡眠のためには、夕食の摂り方が大きく影響を与えることがわかっています。

夕食の理想的な時間は昼食の5～6時間以上後で、就寝時間の3～4時間前に食べ終わることが必要です。空腹でも満腹でも良い睡眠がとれません。



#### ・夕食は腹七分

夕食にボリュームが大きいと、就寝前までにエネルギーの消費が追いつかず、余分なエネルギーは脂肪として蓄えられます。

食べすぎに注意して、満腹の手前で抑えるようにしましょう。

夕食では、朝食や昼食で足りなかった栄養素を補うことに注目して献立を立てるようにします。

昼食が外食の場合は野菜類が不足していることが多いので、夕食では野菜たっぷりのメニューが理想的といえます。

#### ・夕食は就寝の3～4時間前までに

食べた物を消化するには3～4時間以上かかります。

食後間もなく眠ってしまうと、睡眠中にも胃が消化活動を続けなくてはなりません。

睡眠中は消化吸収に必要な消化酵素が減少するため翌朝の胃もたれや食欲不振につながり、朝食が十分に摂れず、悪循環を招きます。



#### ・野菜ファースト

野菜に含まれる食物繊維は糖質の吸収を穏やかにして、血糖値の急上昇を抑えます。

夕食のおかずの中で、まず最初に一皿の野菜料理を食べることを習慣にしましょう。

また食物繊維は腸内細菌のエサとなって、腸内環境を整えることにも役立ちます。

良好な排便習慣にも役立ちます。



## ・お酒のおつまみにも気をつける

お酒にはエネルギー（カロリー）はありますが、栄養素はほとんど含まれません。

さらにアルコールの代謝に多くのビタミン類が消費されます。

夕食時にお酒を飲むときは適量を守り、高たんぱく、低脂肪でビタミンやミネラルも十分に摂れるようなおつまみを選びましょう。

魚介類や豆腐・枝豆、野菜や海藻類などの食材を使用したおつまみが適しています。



## ・夕食が外食やお弁当の時

夕食も外食やお弁当などですませる場合は、麺類や丼物は避けて定食を選ぶようにしましょう。

コンビニなどで購入するときも、野菜類が摂れる煮物やサラダなどをサイドメニューに選びましょう。

栄養バランスに配慮されている、宅配のお弁当などを利用するのも効果的です。

## ・夕食後のデザートは

夕食後に何か食べたくなったときは、消化が良く栄養が摂れるものを選び、食べすぎないようにしましょう。

ヨーグルトや果物、ドライフルーツやナッツ類を少量つまむ程度にしておき、寝る直前に食べるのは避けましょう

どうしても夕食の時間が遅くなってしまったときには、数回に分けて食事をする「分食」がよいといわれます。

夕方5～7時頃におにぎりなどの軽食をとっておき、遅くなってからの食事では、たんぱく質を中心とした低カロリーで消化の良い食事を摂るようにすることが進められています。

毎夏書いててお茶業界の手先か！と怒られそうですが…。

## 暑~~~~い夏の水分補給。

水出し茶が最適ですゾ！

材料：水、お茶っ葉（水出し用でなくてもOK）、（蓋の閉まる）広口瓶など、茶碗等。

作り方：1) 広口瓶に水とお茶っ葉を入れて、冷蔵庫へ入れて1時間以上冷やす。

2) 飲みたいときに水出し茶を取り出し、グリグリかき回して茶碗等で飲む。

水出し茶は、すっきりとした味わいでごくごく飲めます。また、お湯で入れたお茶とは違う体にうれしい効果があります。

### ① 免疫力UPが期待できる

緑茶は淹れ方で含まれる成分の割合が変わり、冷たい水でつくと「エピガロカテキン」という種類のカテキンの割合が高くなります。

エピガロカテキンには、体内に侵入してきたウィルスや細菌などから体を守る粘膜免疫系の働きをよくする効果があることが確認されています。

水出し緑茶はエピガロカテキンを多く摂取できるので、効率よく免疫力アップにつながると期待できます。

### ② ビタミンCがしっかり抽出できる

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い性質があります。

しかし、緑茶に含まれるエピカテキンガレートやエピガロカテキンガレートなどに、ビタミンC安定化作用があるため、緑茶のビタミンCは壊れにくく、さらに冷たい水で作る「水出し緑茶」は熱にさらされることなくしっかり抽出できます。

### ③ カフェインが少なく体にやさしい

水出し緑茶は冷たい水で作るため抽出温度が低くなり、カフェインの量が少なくなります。

体への刺激も少なく就寝前の水分補給にも最適で、お子さまや妊娠中の方にも安心して飲んでいただけます。

### ④ 苦味や渋味をおさえてうま味を引き出す

苦味・渋味の元となる「カテキン」は、お湯の温度が低いと抽出されにくくなります。

一方で、うま味や甘味の成分「テアニン」は低温でも溶け出しやすい特徴があります。

水出し緑茶は苦味や渋味をおさえてうま味を上手に引き出し、まろやかな味わいにしてくれます。

### ⑤ 冷たい飲み物が苦手な方は

「水出し緑茶」を電子レンジ等でチンして飲みましょう。温めても成分は変わりません。

体の冷えを気にされる方、年中温かいまたは常温の水分を摂られる方は、水出し緑茶を温めて飲むことをおすすめします。

水出し緑茶は手軽に作れて見た目にも涼しいため、暑い季節にはぴったりなお茶の楽しみ方です。

まろやかな味で飲みやすいだけでなく、免疫力アップを助けたり、美肌作りに欠かせないビタミンCを多く含んだり、体にうれしい効果も期待できます。

## 政府 2024 年秋 健康保険証を廃止 マイナカード一体化発表

政府は、現在使われている健康保険証を 2024 年の秋に廃止し、マイナンバーカードへ一体化した形に切り替えることを発表しました。

また、運転免許証との一体化の時期についても、当初予定していた 2024 年度末から前倒しする方針も示しました。

「デジタル社会を新しく作っていくための、マイナンバーカードはいわばパスポートのような役割を果たすことになる」と述べ、2024 年の秋に現在使われている健康保険証を廃止し、マイナンバーカードへ一体化した形に切り替えると発表した、河野デジタル大臣、運転免許証とマイナンバーカードの一体化の時期について、当初予定していた 2024 年度末から前倒しする方針も示しました。

政府は、廃止の時期が来てもマイナンバーカードを取得しない人などに対しては、働きかけを進めていくと同時に、何らかの対応を検討していくとしています。

基本ソフトの「アンドロイド」を使う一部のスマートフォンで、来年 5 月からマイナンバーカードの機能を搭載し、オンラインで行政手続きが可能になるほか、民間事業者がマイナンバーカードで本人確認をする際に国に支払っている電子証明書の利用料を 3 年間、無料にすることを明らかにしました。

マイナンバーカードをめぐる政府は来年 3 月末までにほぼすべての国民に行き渡ることを目指しています。

「NHK 政治マガジンより引用」マイナンバーカードの必要性は？周りを見るとポイントがもらえるから作った方が多いようですね、トラブルも起きています、今後、どうなるか？（石）

※注）この原稿が書かれた直後から、本人ではない家族名義とみられる口座がおよそ 13 万件も登録されていた等のマイナンバーカードの問題点が一気にニュースで広まってしまいました。

### 表紙の説明

とても珍しい「八重のドクダミ」の花です。（石）

### 編集後記

関東地方も梅雨に入り湿度の高い日が続きます、水分補給を忘れずに、身体の調子を整えて生活をしましょう。（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

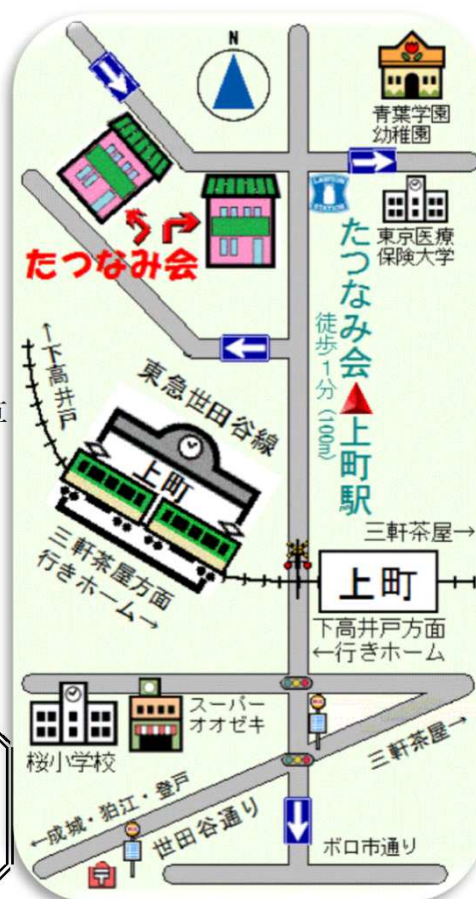
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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8月号の発送作業を7月21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>