

# たつなみ

2023（令和 5）年 8 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>



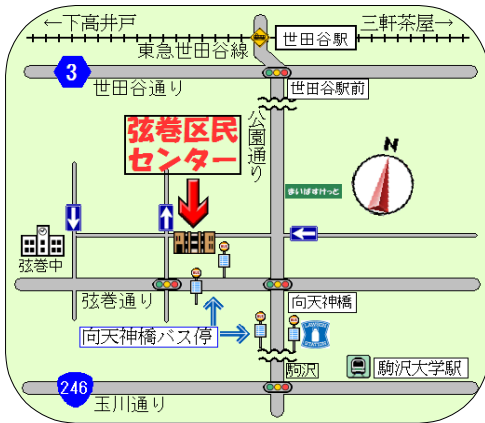
| 日   | 月          | 火                          | 水                   | 木               | 金   | 土   |  |
|---|------------|----------------------------|---------------------|-----------------|---|---|--|
| 8月17日(木)<br>13:00~15:00<br>弦巻区民センター<br>3階講習室で<br><b>夏フェス</b> みに<br>を開催します。          |            | 1                          | 2                   | 3               | 4   | 5   |  |
|   |            | 謎?コン<br>ポート作り              | 風物詩塗り<br>絵          | ●定例会<br>脳トレ     | 輪投げ<br>唄  | 麻雀教室<br>水彩画   |  |
| 6   | 7          | 8                          | 9                   | 10              | 11  | 12  |  |
|   | ●定例会       |                            |                     |                 |   |   |  |
|   | 脳トレ<br>ゲーム | 俳句の会                       | 京子先生体<br>操教室        | カレンダー<br>作り     | ちぎり絵<br>絵画教室  | 水彩画<br>カラオケ<br>お誕生日会  |  |
| 13  | 14         | 15                         | 16                  | 17              | 18  | 19  |  |
|   |            |                            |                     | ●定例会            |   |   |  |
|   | ADL体操      | 「一緒に踊<br>ろう」盆踊<br>り        | ウクレレ演<br>奏で<br>歌おう! | 夏フェス<br>みに      | ボーリング<br>理容   | 麻雀教室<br>水彩画   |  |
| 20  | 21         | 22                         | 23                  | 24              | 25  | 26  |  |
|   |            |                            |                     |                 | 会報誌発送   |   |  |
|   | 筆文字ア<br>ート | 「絵手紙」<br>教室                | カレンダー<br>作り         | スカッ<br>ト<br>ボール | 三味線で唄<br>おう   | 水彩画<br>カラオケ   |  |
| 27  | 28         | 29                         | 30                  | 31              |  |   |  |
|   | 輪投げ        | ネイルサロ<br>ン                 | ポッチャ<br>ン           | 折り紙教室           |   |   |  |
|  |            | 8月のお誕生日                    |                     |                 |   | ★申し訳ございません<br>が、カレンダーは<br>急に変更すること<br>が<br>ございます。どうぞ<br>ご了承ください。<br>★定例会の内容は、3<br>頁をご参照下さい。 |  |
|   |            | 19日 白川眞壽江 様<br>おめでとうございます。 |                     |                 |   |   |  |

# たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2023年 8月3日(木) ●定例会  
令和5年 8月7日(月) ●定例会  
8月17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(木) ハチミツの日
- 7日(月) バナナの日
- 17日(木) パイナップルの日

**弦巻の昼食会は、8月までで一旦休止になります。  
8月17日(木)の午後は、イベントを開催します。**

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

### 弦巻区民センターの改修工事について

2023年9月1日(金)～2024年3月下旬まで全面休館になります。

世田谷区のお知らせでは「竣工から40年以上が経過し建物が老朽化したことから、施設利用における安全を確保し、利便性の向上を図るため、公共施設中長期保全計画に基づき改修工事を実施する」と、発表されました。工事内容は、

- ① 外壁及び屋上防水改修工事
- ② 外構改修工事
- ③ エレベーター改修工事
- ④ 照明器具改修工事(LED化)
- ⑤ 非常放送及び自動火災報知設備等改修工事
- ⑥ 給排水衛生設備及び空調・換気設備改修工事
- ⑦ トイレ改修工事(便器の洋式化)
- ⑧ 上記④～⑦に伴う内装改修工事

世田谷区は「休館中は近隣の区民利用施設を案内して利用をお願いする」としています。

#### 【近隣の区民利用施設】

- ・宮坂区民センター 宮坂1-24-6 宮の坂駅直結。駒沢、弦巻からは遠い。
- ・上馬地区会館 上馬4-10-17 駒沢大学駅付近。調理設備は、給湯室のみ。
- ・世田谷地区会館 世田谷2-25-10 調理室が2階で、EVがない。

このため、7～8月にかけて、利用者とボランティアの皆さんに、会場を変更して行くか、または、休止にするかのご希望を伺います。



**2023年8月17日(木)**

**13:00~15:00**

**弦巻区民センター3F 講習室**



お問い合わせは

**NPO たつなみ会**

電話 5450-3751

暑い日に、大汗を掻いて作り、食べる



6月29日（木）

本当に「ヒー、フー、……」しながら鯛焼きを作りました。



6月20日（火）

熱〜い枝豆を取り出し、  
生地に入れて焼きます。



6月20日（火）

ほら、出来ました。  
アッチィけど、おいしい。



## 七夕の準備 飾り編

7月4日 (火)



切って、切って、……



書いて、書いて……



付けて、付けて……



貼って、貼って……



天の川、完成です。



## 七夕の準備 索餅（さくべい）編

7月4日（火）

索餅（さくべい）とはその昔、七夕に病除けとして食べられていたお菓子です。「索（さく）」は太い縄を「餅（べい）」は小麦粉と米粉を混ぜ合わせたものです。七夕のヒロイン・織姫が得意だった織物。で「糸の束」に見立てた形になりました。



生地を練り合わせて延ばします。



半分に折ってねじりを入れます。



油を温めます。



油で揚げます。



揚げたら粉砂糖を振ります。



完成です。銘々に分けました。

# 食事からビスでまい

## 夏の水分補給、熱中症対策にはどんな飲み物がおすすめ？

「これから暑い季節、熱中症を防ぐために欠かせないのが、こまめな水分補給です。」

### 1. 熱中症対策に適している飲料って？

とはいえ、飲み物なら何でもいいわけではありません。なぜなら、猛暑日に体温が上がったり汗をかいたりすると、水分だけでなく、ナトリウムやカリウムなど体内のさまざまなエネルギーが消費されるから。いくら水分補給をしても、エネルギーが足りないと、熱中症になってしまうケースがあるのです。

熱中症対策に適しているのは、汗をかいて失われた水分とエネルギーをスムーズに補給できる飲み物。厚生労働省は、熱中症対策のひとつとして、食塩相当量が100mlあたり0.1~0.2g以上の飲料の摂取を推奨しています。

### 2. 熱中症対策におすすめの飲料

夏は、こまめに水分補給をするためにも、常に飲み物を持ち歩くのがベストです。スポーツドリンクなど塩分を適度に含む飲料です。

外で仕事をする機会が多い人や、運動をよくする人は、水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクがおすすめです。

「ポカリスエット」（大塚製薬）や「アクエリアス」（日本コカ・コーラ）などのスポーツドリンクは「アイソトニック飲料」と呼ばれ、浸透圧が体液と同じになるように調整されているため、体内に吸収されやすいという特徴があります。

作業前や運動前に飲むと効果が望め、夏バテで食欲がないときのエネルギー補給にも適しています。

長時間の仕事や運動で大量に汗をかく人は、浸透圧が体液より低くなるように調整されている「ハイポトニック飲料」がおすすめ。

代表的な飲料には「ヴァームスマートフィットウォーター」（明治）があり、運動中や運動直後の水分補給に向いています。

これらのスポーツドリンクは、運動量の多い人が、エネルギーやミネラルを素早く補えるように作られています。飲みすぎるとカロリーのとりすぎになってしまうため、注意しましょう。

また、高温多湿の日本では、外出時やスポーツをしているときだけでなく、室内にいても熱中症になるリスクはあります。

そんなときは、おいしい塩分・水分が補給できる「ソルティライチ」（麒麟）がおすすめ！ただし、こちらも糖分が含まれますので、飲みすぎないように気をつけてください。

水や麦茶、黒豆茶などのノンカフェイン飲料

デスクワークがメインの人など、屋内で過ごすことが多く汗をあまりかかない場合は、水やお茶で水分補給をするのがおすすめです。麦茶やルイボスティ、黒豆茶、コーン茶などは、ノンカフェインな上に、ミネラルも手軽に補給できます。ただし、お茶の中にはカフェインが含まれている物もありますので、商品パッケージをよく見て選びましょう。

### 3. 熱中症の症状改善に経口補水液

めまいやけいれん、頭痛、吐き気、倦怠感など、熱中症の症状が疑われるときは、経口補水液で水分補給しましょう。経口補水液とは、ブドウ糖と食塩を水に溶かして作られた飲料のこと。



スポーツドリンクより速くエネルギーを吸収することができ、熱中症の症状に最も適しているといえます。

水分補給をしても症状が改善しない場合や、水分補給ができないほど症状がひどい場合は、早急に病院に行くようにしてください。

### 飲みすぎを避けたい飲料

熱中症対策には水分補給が欠かせませんが、飲み物の種類によっては脱水症状を招いたり、カロリー過多になってしまったりしまうことも。ここからは、飲みすぎを避けたい飲料をご紹介します。

#### 1. カフェインを多く含む飲料

カフェインには利尿作用があり、せっかく水分補給をしても、その水分を短時間で体外に排出してしまいます。コーヒーや紅茶、緑茶、コーラ飲料など、カフェインを多く含む飲料のとりすぎは避けましょう。カフェイン入りの飲み物を飲むときは、水もいっしょに飲むようにすると◎。眠気を覚ます、集中力を高めるといったカフェインの効果を得ながら、体内の水分も保つことができます。

#### 2. 糖분을多く含む飲料

ジュースや炭酸飲料など、糖分の濃度が高い飲み物を摂取すると、水分の吸収が遅くなります。それによってエネルギーの吸収も遅くなり、熱中症になりやすくなるため、夏場はできるだけ飲むのを避けたほうがいいでしょう。

#### 3. アルコール飲料

カフェインと同じように、アルコールにも利尿作用があります。お酒を飲むときは、同じ量の水をいっしょに飲むよう意識しましょう。酒類の中でも、ビールは特に糖質量が多いため、熱中症を防ぐためにも、ダイエットのためにも、飲みすぎないようにしたいところです。

## 熱中症にならない水分のとり方は？

熱中症にならないためには、意識して水分をとることが大切。最後に、1日に必要な水分補給量や、水分補給のタイミングについて見ていきましょう。

### 1日あたり1,500~2,000mlの水分をとる

私たちの体からは、1日に約1,200mlの水分が失われます。これを補うためにも、1日あたり1,500~2,000mlの水分補給を心掛けたいもの。特に、寝ているあいだは水分が失われやすいため、寝る前と起床後に、水や白湯を飲む習慣をつけるといいでしょう。

### こまめに水分補給する

1日の水分補給量がトータルで1,500~2,000mlになるように、こまめに水分補給をすることも大切です。

なぜなら、私たちの脳は、汗をかくことで失った水分量の8割程度を補給すると「満足」と判断するからです

### 粉状タイプのスポーツドリンクを常備する

汗をかきやすい人は、粉状タイプのスポーツドリンクをバッグに常備しておくのもおすすめ。重たいマイボトルやペットボトルを持ち歩かなくても、必要なときに水を購入して溶かせば、簡単にエネルギーを補給できます。

今年の夏を乗り切るため参考にしてください

|                  |                |              |
|------------------|----------------|--------------|
| 6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。 |
|------------------|----------------|--------------|

## 出展・出店予定

開催が確定しているイベントです。

にんサポギャラリー2023、会場：うめとぴあ、9月11日（月）～24日（日）



第43回区民ふれあいフェスタ、会場：うめとぴあ、  
11月21日（火）～12月3日（日）



ボロ市、会場：世田谷中央病院の向いビバフローラ玄関脇  
12月15日（金）～16日（土）、1月15日（月）～16日（火）



前は、何も最終日に雨が降らんでも……

## 夏休み、今年はどこに行こうかなと思っている方にオススメの場所情報

### 1. 「スケルトニック」ロボット工場

人類の進化を導くため究極の外骨格である動作拡大型デバイス「スケルトニクス」を提供します。

工場見学&搭乗体験イベントを開催します

製造工程と開発中の機体をご覧いただける工場見学と、ダイナミックなデモンストレーション、3歳のお子様から可能な搭乗体験をお楽しみいただけるイベントです。

モノづくりの見学とロボットに乗る圧倒的な体験ができます！

もちろん雨天OKの屋内施設です。毎回満席となる人気イベントですので、お早目にお申し込みください！

高尾の駅からバスが出ているそうです。

東京都八王子市下恩方町 1100-16

ホームページ

<https://skeletonics.com/>



### 2. グランツリー武蔵小杉

「武蔵小杉」駅から徒歩4分の場所に位置し、敷地面積約2万4,900平方メートルを誇る大型商業施設「グランツリー武蔵小杉」。-おすすめの過ごし方、楽しみ方を教えてください！「天気の良い日は、屋上庭園でのんびりしながらご飯や飲み物を楽しんでもらうと嬉しいですね。1階のレストラン街や食物販、4階のフードコートなど、“食”についてもかなり力をいれています。

ホームページ

<https://kanagawa.itot.jp/musashi-kosugi/special-contents/report02>

### 3. 小田急ロマンスカーミュージアム

主な駅からのアクセス

- 小田急線新宿駅から海老名駅まで最速37分
- 小田急線小田原駅から海老名駅まで最速30分
- 相鉄線横浜駅から海老名駅まで約30分

海老名の駅を出るとすぐとなりミュージアム

車いすをご利用のお客さまへ館内での移動について

ロマンスカーミュージアムでは、館内の全てのエリアをエレベーターおよびスロープで移動いただけます。ロマンスカーシミュレーター“LSE(7000形)”も車いすのままお楽しみいただけますが、一部の展示車両は内部へお入りいただくことが難しい場合もございます。お困りの際は、スタッフへお気軽にお声がけください。

<https://www.odakyu.jp/romancecarmuseum/guide/>

## 表紙の説明

高円寺「氷川神社・気象神社」のご朱印です。月替わりでいただけます。(石)

## 編集後記

・今年も九州・北陸・中国地方に大雨が降り、河川の氾濫、土砂崩れが起きています、皆さん災害はいつ来るか分かりません備えの点検をしましょう。(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

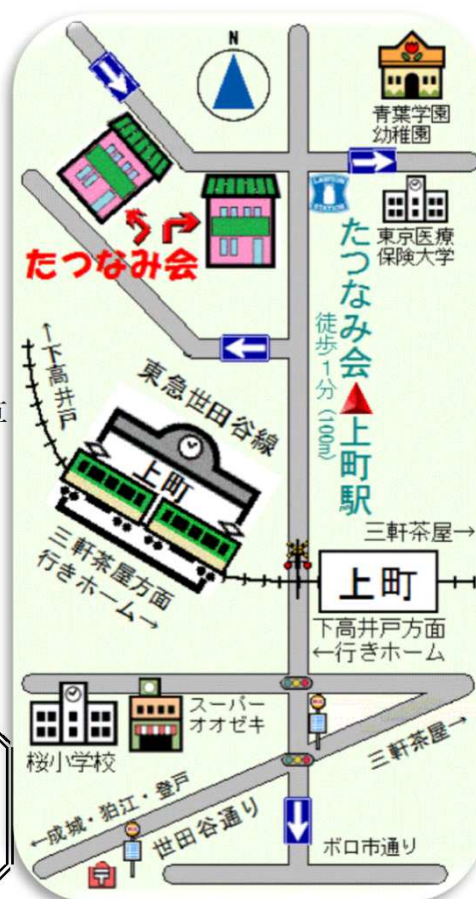
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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9月号の発送作業を8月25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](#)」をクリック

または、URL <http://tatsu73.com>

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