

たつなみ 2023（令和 5）年 9 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 456 号

たつなみ

2023（令和 5）年 9 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	2	
					防災の日訓練イベント	麻雀教室 水彩画	
3	4	5	6	7	8	9	
クリーン作戦	◆定例会中止			◆定例会中止			
	脳トレ ゲーム	お菓子作り 教室	風物詩塗り 絵	脳トレ 唄	ちぎり絵 絵画教室	水彩画 カラオケ	
10	11	12	13	14	15	16	
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	スカット ゲーム 合同お誕生 日会	水彩画 カラオケ	
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日	
	祝			◆定例会中止	会報誌発送		
	きらきら 2023特別イ ベントスラ イドショー	認さぼギャ ラリー見学	ウクレレ演 奏	折り紙教室	三味線で唄 おう	水彩画 カラオケ	
24	25	26	27	28	29	30	
	理容の日 輪投げ	工作の日	カレンダー 作り	ボーリング 唄	外出 散歩	水彩画 カラオケ	
		9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>	
		<p>4日 矢嶋久子 様 15日 西尾 昭 様 おめでとうございます。</p>					

たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2023年 9月4日(月) ◆定例会中止
令和5年 9月7日(木) ◆定例会中止
9月21日(木) ◆定例会中止

◎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

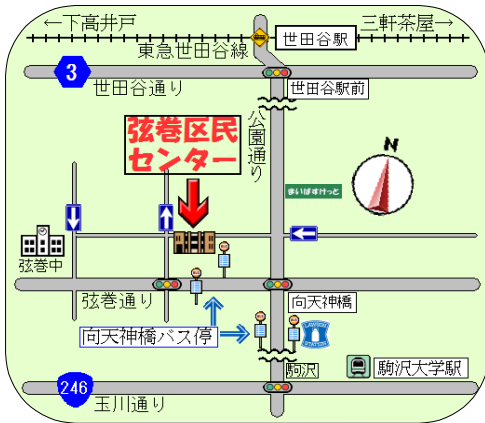
ふれあいサロン弦巻「定例会」

- 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。

◎定例会開催予定だった日は、

- 4日(月) 串カツ記念日
- 7日(木) 近江ちゃんぽんの日
- 21日(木) ガトーショコラの日

弦巻の昼食会は、8月までで一旦休止です。



定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

開催予定日ではないけれど、9月15日は老人の日です。

老人福祉法第5条で「老人の日は9月15日とし、老人週間は同日から同月21日までとする。」と規定されています。ただし、国民の祝日に関する法律では「9月の第3月曜日」が「敬老の日」です。さて、長寿祝いの呼び名や由来を調べてみました。

120歳＝大還暦(だいかんれき)：60年で1周する干支(えと)が2周もしました。現在までのところ、正確な記録が残っている120歳以上は世界的にもいないようです。

111歳＝皇寿(こうじゅ)：皇を白と王に分解します。まず、白＝百－一で99。次に、王＝十 & 二で12。そこで、99+12=111となります。

108歳＝茶寿(ちゃじゅ)：茶の草冠(くさかんむり)は、十と分けて書けるので20。旁(つくり)は、八十八なので88。だから、20+88=108です。

100歳＝紀寿(きじゅ)：一世紀を表すことから、他には百寿(ひゃくじゅ or ももじゅ)ともいわれます。

99歳＝白寿(はくじゅ)：百の字から一を引くと白になることに由来。

90歳＝卒寿(そつじゅ)：卒の字の略字「卒」が九十と読めることに由来。

88歳＝米寿(べいじゅ)：米という漢字を分解すると八十八になることに由来。

82歳＝蜜寿(みつじゅ)：八二は、ハニーと読めるので勝手に作りました。

80歳＝傘寿(さんじゅ)：八十を縦書きにすると傘の略字「傘」に似ていることに由来。

77歳＝喜寿(きじゅ)：喜の草書体「喜」が七十七に似ていることに由来。

70歳＝古稀(こき)：中国の詩人、杜甫の「人生七十古来稀なり」という一節が由来。

60歳＝還暦(かんれき)：60年で生まれた年の干支に還ることに由来。



ちょうど100年前の1923（大正12）年9月1日（土）11時58分に起こった関東大震災。内閣総理大臣の加藤友三郎が8月24日に急死して、その8日後に日本海沿岸を北上する台風の影響で関東地方に強風が吹き込むなか、その関東地方を大地震が直撃、国家機能は当然麻痺しました。まさに最悪の条件下で起こり、大震災となってしまいました。

今年も、大雪、大雨、酷暑など次々と起こり本当にいつ身近なところで災害に遭遇しても不思議ではない状況の中で生活しています。

さて、防災グッズを調べると、まず「水」そして「食料」さらに「ライト」などが紹介されています。これらは当然必要なのですが、どうも順位付けが違うような気がします。

そこで、自分なりに優先順位を考えてみました。大事なことは、災害の種類や時間帯によっても優先順位は変わりますし、それぞれ自分なりに常に優先順位を考えておくことだと思います。ぜひ、そのきっかけにしてください。それでは、ベスト3発表。

①靴

自宅内に留まる時も、外の避難場所に向かう時も、裸足は絶対やばい。ところが「防災グッズ必要なもの」等を調べてもリストに上がっていません。靴なんて当たり前すぎるからなのではないでしょうか？でも、寝ているうちに火災が起きて下駄箱に近づけなくなる想定は、しておく必要ありと思いますけれど……。だから、他の物を何にも持ち出せなくても、緊急時の必要度ナンバーワンと想定しました。

②おくすり手帳

処方薬で治療されている人は「おくすり手帳」を肌身離さず持っていることが重要です。この手帳の情報で、薬同士の飲み合わせや薬と食品の食べ合わせで副作用が起こってしまうことを避けられます。災害だけではなく、複数の医療機関を受診するときや旅行に出かける時も、突然救急搬送されてしまったときも、この手帳の情報で早い段階から必要な処置や治療が開始できます。マイナカードとスマホによるデジタル化が完全に進むまでは、保険証より「おくすり手帳」のほうが重要なのです。

③トイレットペーパー

「水」や「食料」の確保はとても肝心なのですが、多少は我慢することができます。本当に必要で待たないで追い込まれてしまうのは、排泄です。自宅でも避難先でも水が使えなくなる可能性が充分あります。特に大勢が集まる避難所のトイレはすぐにいっぱいになってしまい、トイレットペーパー不足になることは想定しておきましょう。だから、トイレットペーパー以外にも排泄をどう処理するかを想像して、衛生対策も含めて日ごろから準備しておきましょう。

にんサポギャラリー2023

準備状況

開催期間：9月11日（月）～24日（日）

開催時間：9：00～17：00

会場：うめとびあ

世田谷区松原 6-37-10

Te1. 03-6379-4315



7月25日（火）



8月1日（火）

「一緒に踊ろう」盆踊り

8月15日(火)



踊りが始まります



ヨーヨーで遊んでいます



お囃子の三味線



和太鼓も入ります



スイカを割る人



スイカを食べる人



体操特集



8月9日（水）
京子先生体操教室



8月11日（金）**山の日**
ボーリング前の準備体操とボーリング本番



8月14日（月）
ADL 体操

食事が一ビスでまい

9月9日重陽の節句について

9月は（残暑ですが）朝夕は過ごしやすい気候となり食べ物も収穫期を迎える実りの秋。

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」とも呼ばれ、日本の五節句の1つです。菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を楽しんだりして長寿や無病息災を祈願します。

「重陽の節句」とは

9月9日は、「重陽の節句」といわれ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。

家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源。

中国では、奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられました。陽の日の最大値である「9」が重なる日を「重陽」と呼び、節句の1つにしたといわれています。

その一方で、陽数が重なると災いが起こりやすく不吉だとも考えられており、よくないことが起きないようにと、邪気を払う風習が根付いたともいわれています。

重陽の節句は「菊」を楽しむ行事

旧暦の9月9日は現在の10月中旬ごろあたり、菊の花が見ごろを迎える時期です。

中国では、菊は邪気を払う力を持っているとされており、それが日本にも語り継がれ、重陽の節句では菊の花を楽しむ行事となっています。

日本では平安時代初めに宮中行事の1つとなり、菊を鑑賞する宴や菊を用いた厄払いが行われていましたが、時代とともに庶民にも広がり江戸時代には五節句の1つとして人々に親しまれる行事になりました。



重陽の節句の食べ物や行事

・着せ綿：菊の薬効に起因して菊の着せ綿という行事も行われています。9月8日の夜に菊の花を真綿で覆って夜露と香りを綿に移し、翌朝その綿を使って体や顔を拭くというも

の。そうすると老いが去り、長寿を保つと伝えられていました。近世では、白菊には黄色、黄菊には赤、赤菊には白、と綿の色を変えるなど細かい決まりもできていたそうです。

・**菊湯、菊枕**：重陽の節句の日には、菊の香りには邪気を祓う力があると信じられ、菊を湯船に浮かべた「菊湯」や乾燥した菊の花びらを詰めた「菊枕」で眠り、菊の香りをまといます。菊の香りは疲れを癒し、安眠効果もあるといわれているそうです。重陽の節句の日には入浴剤などで菊の香りを選んで、簡易的に菊湯を楽しむのも良いかもしれませんね。

・**菊合わせ**：菊合わせとは、育てた菊の美しさを競う催し。現在も各地で菊の品評会や鑑賞会が行われています。

家庭での菊の楽しみ方

・見た目が可愛い！ピンポンマム

丸い形をした菊の花「ピンポンマム」は花嫁のブーケにも使用される花です。小さな花が集まって咲く花弁は美しく、フラワーアレンジメントとして屋に飾るのも良いでしょう。

より現代にあった可愛さや映えを演出できますし、華やかな重陽の節句にもなりそうですね。



・菊を模した和菓子やスイーツ

重陽の節句が近づくと菊を模した和菓子を販売するお店もあります。和菓子の場合は、菊の形をした練り切りなどが広く知られていることでしょう。

黄色、ピンクといった色とりどりのスイーツを食べるのも重陽の節句の新しい楽しみ方といえますね。

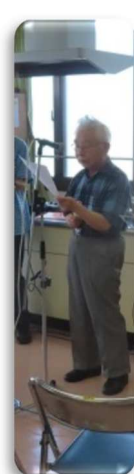


夏フェスみに

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



お客さんも大勢来ていただいて、体操を兼ねたフラを全員で



多数の出演者もこの日のために



ともかく無事に開催できました。

防災情報にはどんな種類があるのかな？

防災気象情報の色々

- 台風情報
- 気象警報・注意報
- キキクル（大雨・洪水警報の危険度分布）
- 気象情報
- 記録的短時間大雨情報
- 土砂災害警戒情報
- 指定河川洪水予報
- 解析雨量

気象状況	気象庁等の情報		市町村の対応		住民が取るべき行動	警戒レベル
数十年に一度の大雨	大雨特別警報	キキクル 災害切迫	氾濫発生情報	緊急安全確保 <small>※必ず発令される情報ではない</small>	命の危険 直ちに安全確保！ <small>・すでに安全な避難ができます、命が危険な状況。しまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。</small>	5
<警戒レベル4までに必ず避難！>						
↑	土砂災害警戒情報	高潮特別警報	危険	避難指示 第4次防災体制 <small>(災害対策本部設置)</small>	危険な場所から全員避難 <small>・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。</small>	4
↑	大雨警報 洪水警報 <small>※1</small>	高潮警報 注意報 <small>高潮警報に切り替える可能性が高い</small>	警戒	高齢者等避難 第3次防災体制 <small>(避難指示の発令を判断できる体制)</small>	危険な場所から高齢者等は避難 <small>・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。</small>	3
↑	大雨警報に切り替える可能性が高い 注意報	高潮注意報	注意	第2次防災体制 <small>(高齢者等避難の発令を判断できる体制)</small>	自らの避難行動を確認 <small>・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。</small>	2
↑	大雨注意報 洪水注意報			第1次防災体制 <small>(連絡要員を配置)</small>	災害への心構えを高める	1
↑	早期注意情報 <small>(警報級の可能性)</small>			<ul style="list-style-type: none"> 心構えを一段高める 職員の連絡体制を確認 		

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3（高齢者等避難）に相当します。

「避難情報に関するガイドライン」（内閣府）に基づき気象庁において作成

台風の季節です、毎年災害が起きています。ラジオ・テレビなどで使われている情報です。確認して下さい。防災道具の点検もして下さい。停電にも備えましょう。

表紙の説明

秋田の「道の駅」木彫りの置物「鮭の産卵川登りの様子」です。（石）

編集後記

・今年のお盆は台風7号で最悪の事態になりました。毎年どんどん台風の規模が大きくなり被害が沢山出ています、地球温暖化が進んでいますね、困ったことです。（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

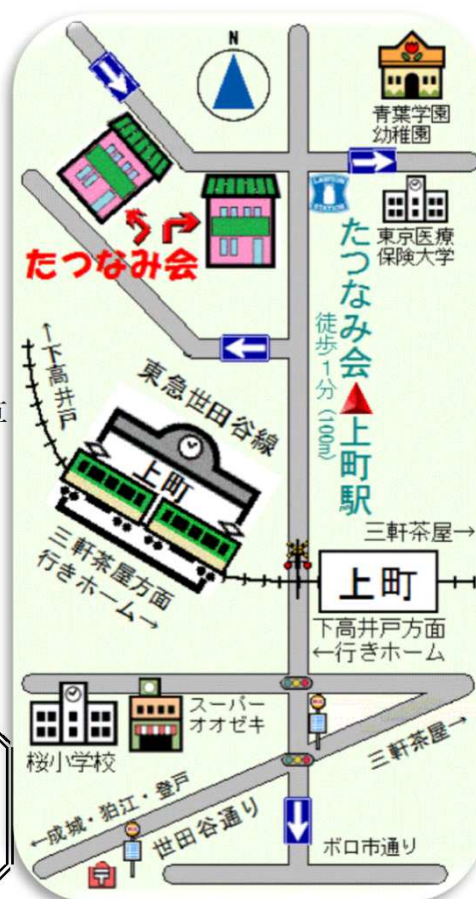
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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10月号の発送作業を9月22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>