

たつなみ 2023（令和 5）年 10 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 457 号

# たつなみ

2023（令和 5）年 10 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>



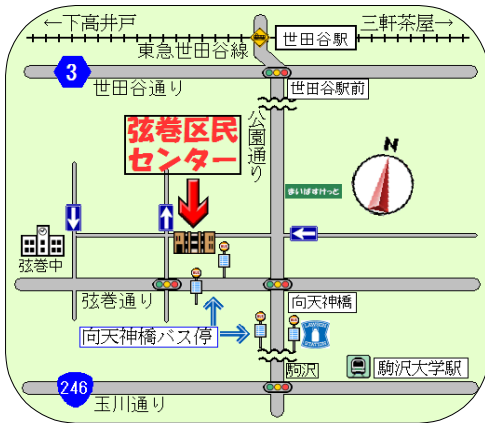
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	◆定例会中止			◆定例会中止		
	脳トレ ゲーム	ランチ会と 散策	ウクレレ演 奏	笑運動会 脳トレ 唄	外出 散策	麻雀教室 水彩画
8	9 <small>スポーツの日</small>	10	11	12	13	14
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り 理容	ちぎり絵	水彩画 唄
15	16	17	18	19	20	21
				◆定例会中止		
	写経 お誕生日会	絵手紙教室	カレンダー 作り	折り紙教室	ボールゲー ム	水彩画 唄
22	23	24	25	26	27	28
					会報誌発送	
	輪投げ	大橋孝峰DT ワールド	風物詩塗り 絵	スカット ボール	三味線で唄 おう	水彩画 唄
29	30	31				
	詩歌の書き 写し	手作り「か ぼちゃクッ キー」				
		<p>10月のお誕生日</p> <p>18日 橋本紀美子 様 19日 木下公子 様 27日 青木昭一 様 おめでとうございます。</p>			<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>	

# たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2023年 10月2日(月) ◆定例会中止  
令和5年 10月5日(木) ◆定例会中止  
10月19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。

◎定例会開催の日は、

- 2日(月) 豆腐の日
- 5日(木) レモンの日
- 19日(木) イカの塩辛の日

**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

### 10月2日は、豆腐の日。

豆腐の起源は、諸説ありますけれども16世紀に中国の李時珍によって編纂された「本草綱目」（世界記録遺産にも登録されている、百科全書的な医薬書）で、紀元前2世紀前漢時代の淮南王で優れた学者でもあった劉安（漢の高祖劉邦の孫）によって豆腐が発明されたとしています。

劉安は、道教に傾倒していた人のようで、方士（神仙術の使い手）を数千人も賓客として招いたようで、そのうち有名な8人（八公と呼ばれる）と一緒に不老長寿の妙薬作りに励んでいました。でも、残念ながら不老長寿の薬を作ることはできませんでした。そのかわりに、大豆とにがりから豆腐を作ることに成功したのです。つまり、豆腐は不老長寿の薬作りの実験で思いがけず出来た副産物だったんですね。

また別の伝説では、劉安は不老長寿の薬がなかなか作れず心中悶々として悩んでいました。気晴らしに外出したところ・・・、向こうの北の山から八人の老人が下りてくるではありませんか。このご老人たち、胸まで届くほどの長い髭をたくわえてはいましたが、顔色がつややかで元気そのもの、足取りは飛ぶように軽かったのです。劉安は大いに驚き、これはもしや仙人ではないか？と考へて、不老長寿の妙方を教えてほしいと頼みました。すると老人は挽いた大豆で作った食べ物を食べているのだと言うのです。劉安は作り方を教わって加工し、そうして出来たのが豆腐。それ以降、豆腐の作り方は淮南市と寿县の間にある八公山から伝わっていったとさ。

ってことで、淮南市と寿县のどちらもが、「うちこそが豆腐発祥の地」と主張しているらしいのです。そのうち、淮南市には「中国豆腐村」があり、毎年9月15日の劉安の誕生日に「中国豆腐文化節」が開かれ、豆腐宴（豆腐づくし？）が供されるそうなので、ぜひとも行ってみたいです。ちょうど時間となりました、つづく……

8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。
------------------	----------------	--------------

## 年末年始のイベント

### 第43回区民ふれあいフェスタ

11月21日（火）～12月3日（日）

世田谷区保健福祉総合プラザ（うめとぴあ） カフェスペース

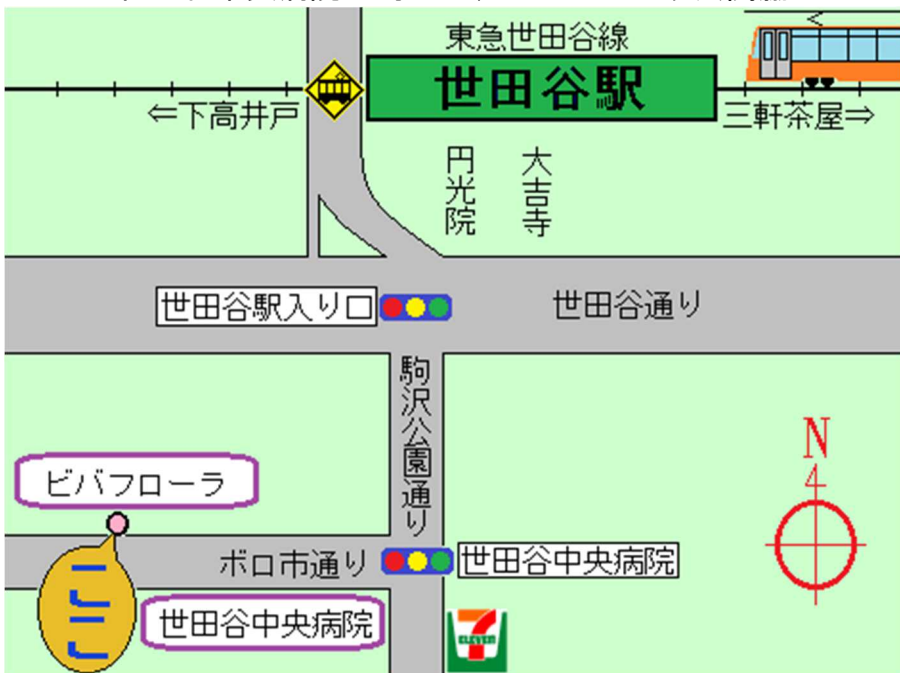


### ボロ市

12月15日（金）～16日（土）

2024年1月15日（月）～16日（火）

世田谷中央病院の向かい、ビバフローラ玄関脇





防災訓練

The graphic features the title '防災訓練' (Disaster Drill) in large white characters on a black, cloud-like background. Surrounding the text are various disaster-related icons: two blue water bottles with the character '水' (water), a white first aid kit, a yellow and red megaphone, a blue walkie-talkie, and two fishbowl-like containers (one green, one pink) containing fish.

9月1日(金)



♥♠♦♣ ケアルーム NOW ♣♦♠♥

まだまだ、モーレツに暑かったけれど、  
気分だけでも「芸術の秋」



8月21日（月）  
筆文字アート



8月22日（火）  
絵手紙教室



9月5日（火）  
本人が、自らカラーリングした、似顔絵

♥♠♦♣ **ケアルーム NOW** ♣♦♠♥  
まだまだ、モーレツに暑かったけれど、

スポーツの秋



8月30日（水）  
ボッチャ

音楽の秋

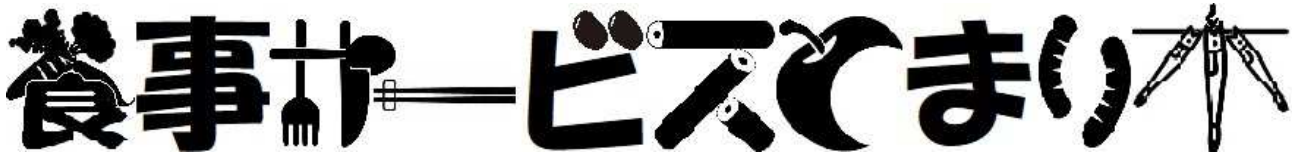


8月25日（金）  
三味線で唄おう

食欲の秋



9月15日（金）  
ちらし寿司



## 長寿の秘訣は食事です

高齢者の食事」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？

お肉や脂っぽいものを控え、野菜のおかずが中心、食べる量も少ない、質素なものが一番！といったイメージはありませんか？

実は、高齢者にこそ、十分な栄養が必要になります。

### 「低栄養」という言葉

低栄養を予防することが、老化予防となり、いつまでも元気でいられる秘訣になります。

多種多様な食品を食べてバランスをととのえ、適した量を食べることが大事です。

しっかり食べているから私は大丈夫！と思っけていても、食べている内容によっては、すでに低栄養の状態であったり、もしくはこれから低栄養になってしまうかもしれません。

健康長寿を目指して、以下の内容を参考にしてみてください。

### 低栄養とは

身体を動かす素になるエネルギーと、筋肉や皮膚、内臓を作る素になるたんぱく質が不足して、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りていない状態

- ・ 体重減少が半年で2~3kg 見られ、かつ、BMI（体格を示す指標）が18.5kg/平方メートル未満（20.0kg/平方メートルは予備群）
- ・ 血清アルブミン値3.8g/dl 以下（3.5g/dL 以下はより注意が必要）

上記のようなBMI（体格指数）や血液検査の値を基準に栄養状態を評価します。

### 原因

加齢、消化機能や嚥下機能の低下、活動量や食欲の低下などによる食事量の減少その他、もっとありますね、考えてみてください。

### 低栄養になると

- ・ 筋肉量、筋力の低下によって転倒しやすくなる→骨折のリスクが上がる
  - ・ 免疫力や体力の低下によって病気にかかりやすくなる
  - ・ 認知機能が低下する
- 低栄養から、フレイル、サルコペニア、ロコモとつながり、寝たきり等の要介護状態へつながるリスクが高くなる・・・！！

### フレイル、サルコペニア、ロコモとは

- ・ フレイル：虚弱。身体の機能低下によって一人での外出や身の回りのことが難しくなる。



- ・ サルコペニア : ケガや病気、加齢などで筋肉量が減少した状態のこと。
- ・ ロコモ : 運動器の障害で歩行や日常生活に支障をきたした状態のこと。  
転倒骨折のリスクが高くなる。

## 低栄養予防のポイント

「色々な食品をバランス良く食べる」  
まずは、3つのお皿をそろえましょう！  
毎食そろえることが難しい場合→1日2食は3皿をそろえましょう！

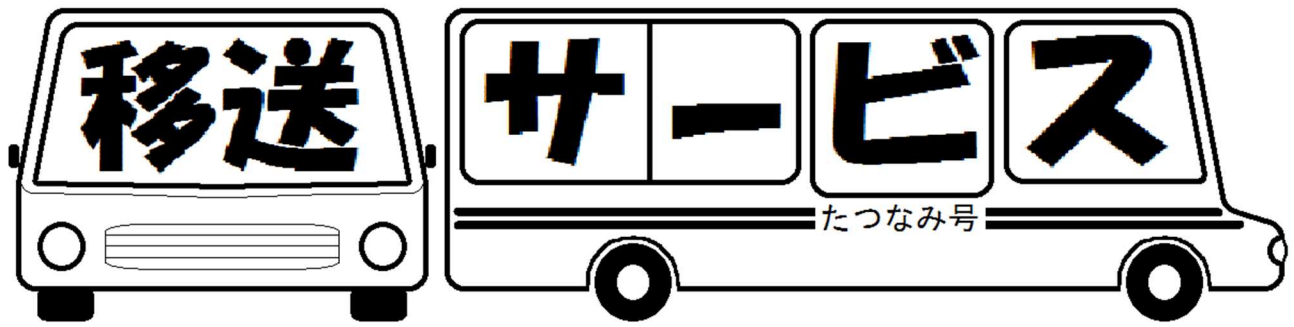
### 具だくさんの味噌汁を食べよう

みそ汁を具だくさんにすることで副菜の1皿として数えることができます。  
3種類以上の野菜、きのこ、海藻を1人分あたり70g以上入れたみそ汁を作りましょう。「豚汁」など如何でしょうか？

### これが基本の3皿です！

 <p>野菜・海藻・きのこなどを使った料理</p> <p><b>3皿め 副菜</b></p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p> <p><b>2皿め 主菜</b></p>
<p><b>1皿め 主食</b></p> <p>ごはん・パン・麺類など</p> 	<p><b>3皿め 副菜</b></p> <p>具だくさんの汁物など</p> 





10 月中の事故防止ポイント

## 夕暮れから夜間にかけての歩行者事故 車両単独による死亡事故の防止！

### 【運転者の皆さんへ】

- 横断歩行者を早期に発見するため、スピードダウンに心がけましょう。特に、右側からの横断歩行者を見落としがちになりますので、注意しましょう。
- コンビニ店やガソリンスタンドなど、夜間明るい照明のある施設付近を通行するときは、建物の前後の暗がりの中に歩行者・自転車がいないかを確認するようにしましょう。
- 郊外での、無理な追い越しやスピードの出し過ぎは絶対にやめましょう。



### 【歩行者の皆さんへ】

- 青信号でも、左右を確認してから渡りましょう。
- 通り慣れた道路でも油断せず、車に注意しましょう。
- 夜は、明るい色の服を着て、反射材を身につけましょう。

### 【自転車利用者の皆さんへ】

- 自転車は車道通行が原則、歩道は例外です。歩道では歩行者優先で車道寄りを徐行しましょう。
- 交差点では、止まって左右を確認しましょう。
- 夜は、必ずライトを点灯しましょう。



## スポーツの秋「口（口腔）の体操をしましょう」

### 口腔体操

「あ・い・う・え・お」と大きく口や顎、唇、舌を動かす通称「あいうえお体操」と言われるトレーニングです。発声の運動は、誤嚥の予防や表情が乏しい方の表情筋トレーニングとして効果が期待できます。また、大きな声を出すことで腹圧が高まり、誤嚥しかけた時に咳き込む力が強くなります。

「パ・タ・カ・ラ」という通称パタカラ体操は、舌や唇の運動を大きく活用する発声方法のため、嚥下機能にも発声機能（構音機能）にも効果的です。

発声しにくいパ行を活用して「パ・ピ・プ・ペ・ポ」も口腔体操として発声していくことをオススメします。

### 口腔体操：早口言葉

#### 【早口言葉その1】

生麦生米生卵

なまむぎなまごめなまたまご

#### 【早口言葉その2】

青巻き紙赤巻き紙黄巻き紙

あおまきがみあかまきがみきまきがみ

#### 【早口言葉その3】

赤パジャマ青パジャマ黄パジャマ茶パジャマ

あかぱじゃまあおぱじゃまきぱじゃまちゃぱじゃま

#### 【早口言葉その4】

東京特許許可局

とうきょうとつきよきよかきよく

#### 【早口言葉その5】

隣の客はよく柿食う客だ

となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ

#### 【早口言葉その6】

坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

ぼうずがびょうぶにじょうずにぼうずのえをかいた

大きな声を出して口腔体操をしてください、笑うことも良いですよ。

私も、大きな声でやってみましたが一人でやるト恥ずかしいので皆でね！（石）



### 表紙の説明

京都の紅葉です。今年は半端な暑さではなかったのと、いつまでも残暑が続きますね綺麗な紅葉が見れるのでしょうか？（石）

### 編集後記

・スポーツの秋「ラグビーワールドカップ」「バスケット」「世界陸上選手権」そして野球は18年ぶりリーグ優勝「阪神タイガース」と日本列島を楽しませてくれました。阪神タイガース岡田監督「アレ満願」の願いの言葉、年末の「流行語大賞」にノミネートされるのでは？

高齢者が「アレ・これ・それ」と言うと認知かな、と思われませんが岡田監督のように意味のある「アレ」は良いですね。

・リビアの洪水で死者2万人、モロッコの地震、世界中で気象変動が起こっています、私達も災害に備えましょう。（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

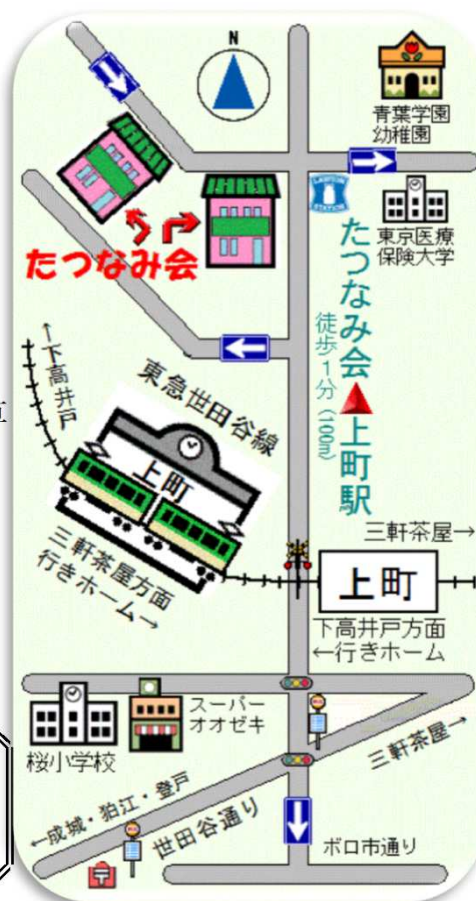
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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11月号の発送作業を10月27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>

