

たつなみ 2023 (令和 5) 年 11 月 1 日 発行 (毎月一回 1 日 発行) 第 458 号

たつなみ

2023 (令和 5) 年 11 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>



2023 年 11 月

立冬 11月8日

小雪 11月22日

日	月	火	水	木	金	土
第43回ふれあいフェスタ展示 11月21日(火)～12月3日(日) 会場：うめとぴあカフェスペース 世田谷区松原6-37-10 時間：10：00～17：00			1	2	3 文化の日	4
				◆定例会中止		
			ウクレレ演奏	脳トレ唄	秋の散策	麻雀教室 水彩画
5	6	7	8	9	10	11
	◆定例会中止					
	マジックショー	「秋の豪徳寺」 工作日	京子先生体操教室	カレンダー作り	ちぎり絵 絵画教室	水彩画
12	13	14	15	16	17	18
				◆定例会中止		
	ADL体操	俳句の会	カレンダー作り	折り紙教室	ポーリング お誕生日会	水彩画
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
					会報誌発送	
	写経	大橋孝峰DT ワールド	風物詩塗り 絵	スカット ゲーム 唄	三味線で唄 おう	水彩画
26	27	28	29	30	上町地区社協 ふれあい作品展 11月29日～12月1日 会場：上町まちづくりセンター 3F活動フロアー	
	スカット ボール	キラキラネ イルサロン	ポッチャで 遊ぼう	上町地区社 協ふれあい 作品展見学		
ボロ市 会場：ボロ市通り他 12月15日(金) 12月16日(土) 1月15日(月) 1月16日(火)		11月のお誕生日 29日 林 文子 様 おめでとうございます。			★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 11月2日(木) ●定例会
 令和5年 11月6日(月) ●定例会
 11月16日(木) ●定例会

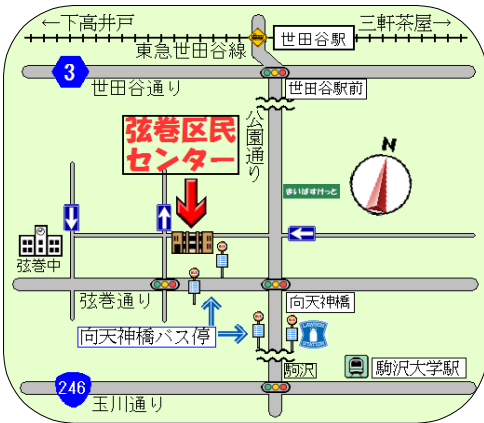
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

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、

- 2日(木) 北海道たまねぎの日
- 6日(月) パンわーどの日
- 16日(木) いいビール飲みの日

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

11月16日は「いいビール飲みの日」

お酒との上手な付き合い方を身につけてもらい、生活習慣病のリスクを高めるような飲酒を少なくすることを目的に設定された「いいビール飲みの日」。ビール酒造組合がアルコール関連問題の啓発週間(11月10日～16日)の中から、“いいビール”とも読める11月16日を選定しました。

厚生労働省が主導する国民の健康増進計画「健康日本21」によれば、一日の適切な飲酒量は、アルコール換算で男性は20g、女性は10gです。これを表にすると、

飲み物の種類	アルコール	男性の適量	女性の適量
ビール	5%	約500ml (中ビン1本)	約250ml (中ビン半分)
日本酒	15%	約180ml (1合)	約90ml (半合)
ワイン	12%	約170ml (グラス1杯)	約85ml (グラス半分)
ウィスキー	40%	約50ml (ショットグラス1杯)	約25ml (ショットグラス半分)

「わっ！ムリだ～～～～！何のために酒を飲むんじゃ～～～～！」(ここは冷静に)適切な飲酒量は、年齢や性別、体質などの個人差によっても変わります。さらに、

- ・高齢者は、加齢に伴い、肝臓や腎臓の機能が低下し、アルコールの分解・排泄能力が減少します。アルコールに対して耐性が低く、飲酒量を抑える必要があります。
- ・一般的に、女性は男性に比べてアルコールの分解能力が低く、アルコールに対する耐性が低いため、適切な飲酒量も男性より少なくなります。
- ・遺伝的な要因や体質によって、アルコール分解酵素の活性に個人差があり、低い人は、少量のアルコールで酔いが回るので、適切な飲酒量も少なくなります。つづく

イベント会場 Map

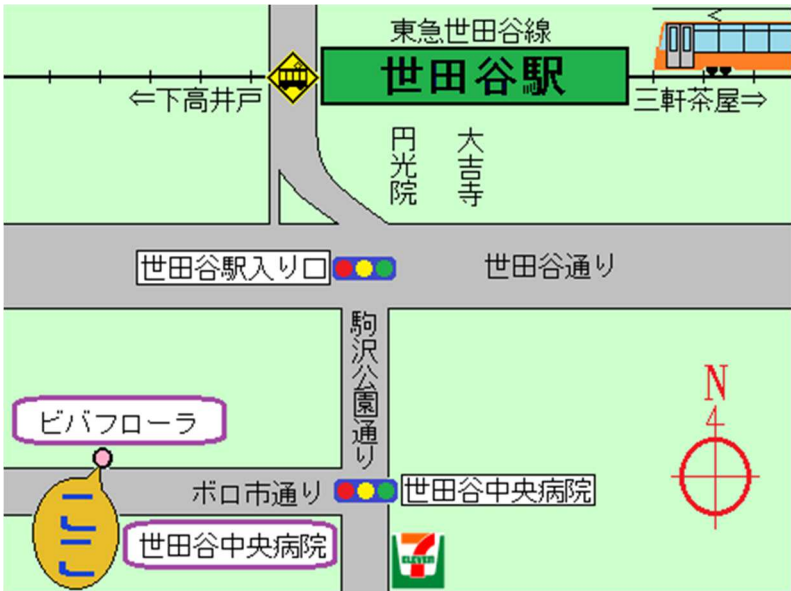
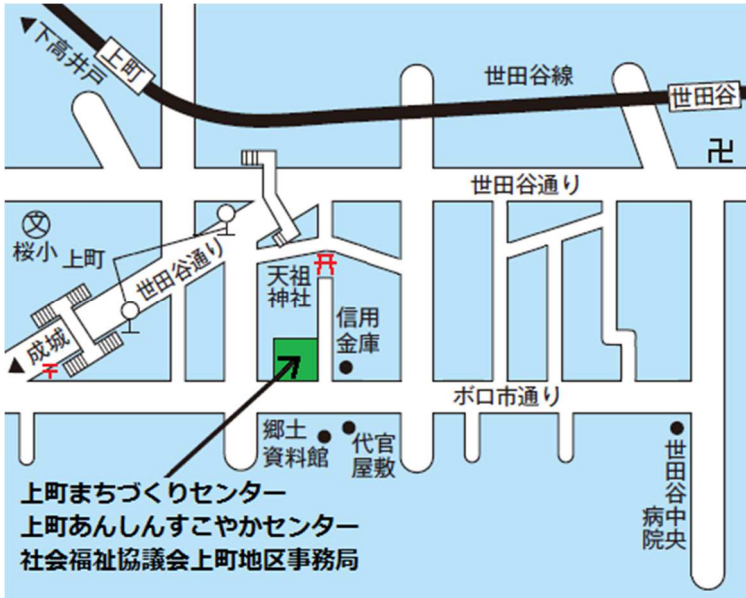


うめとぴあ
世田谷区
保健医療福祉総合プラザ
世田谷区松原 6-37-10

問合せ
区民ふれあいフェスタ
実行委員会事務局
5432-2385

上町地区社協
上町まちづくりセンター
世田谷区世田谷 1-23-5

問合せ
社会福祉協議会上町地区事務局
070-3946-9787



ボロ市
たつなみ会出店会場
ビバフローラ玄関脇
世田谷区世田谷 1-32-18

問合せ
NPO たつなみ会
03-5450-3751

にんさぽギャラリー2023 に行ってまいりました。

9月19日（火）



「うめとぴあ」の1F カフェスペースへ向かいます。
14時前でしたが、まだランチタイム。お客さんが大勢いました。
ここのランチは、おにぎり、カレーライス、パスタ、うどんが中心ですが、
お子様食、離乳食、柔らか食、流動食、介護食にも対応できます。



ぞろぞろ歩いて、やっと展示会場に到着。



自分の出展作品に出合えると、やっぱりうれしい。
じっくり見学できました。

にわとりがあふれてしまいました

9月21日（木）



折り紙教室の予定でしたが、
切ったり、貼ったり、塗ったりです。



にわとりが、次々、次々……



呼んじゃだめだってえ。ほらっ！迫ってくる~~~~

久しぶりに外食で、ランチ会

10月3日(火)



久々に外食へ出かけました。
上用賀の、さわやかはーとあーす世田谷の2Fにある
はーとあーすの手作りパン屋さんです。
ここは、パン、パスタ、リゾット、サラダ等のランチがいただけます。
最初に好きなパンを選びます。



パスタかリゾットを注文しました、待っている間にさっそくパンをいただいています。



スプーンやフォークが用意されていますが、念のため割り箸を持ち込みました。
案の定パスタの注文者は、全員割り箸でいただきました。

食事からビスまでまい

高齢者のプロテイン活用法

食事から十分に栄養素を摂取できていれば、プロテインを活用する必要はありません。しかし、年齢を重ねるにつれて食事量や食の好みが変化したとを感じる方もいるのではないのでしょうか。高齢期に入ると、嗅覚や味覚の変化、食欲低下、歯のかみ合わせの変化などの要因が低栄養につながると考えられています。

そこで高齢者が引き起こしそうな場面と関連付けたプロテイン活用法を2つご紹介します。

活用法1：食が細くなってきたときの栄養補給

高齢者の生活習慣や生活環境、カラダの機能低下などさまざまな要因によって、食が細くなると考えられています。食事量が減ると、カラダに必要な栄養素を十分に補えません。低栄養の状態が続くと、さらに活力や身体機能の低下などカラダへの影響が心配されます。

プロテインには、牛乳由来のタンパク質であるホエイプロテインやカゼインプロテイン、大豆由来のソイプロテインなどが配合されています。

また製品によって、1食分あたりで摂取できるタンパク質量はさまざまです。

そのため、製品を選択する目安の1つに、タンパク質が不足している量に合わせて選ぶことも可能です。

以上のように、高齢期に入って食欲が低下した場合は、必要な栄養素を補給する手段としてプロテインを活用する方法もあります。



活用法2：自炊が難しく、軽食で済ませてしまった場合の栄養補給

高齢者の一人暮らしでは、生鮮食品を購入しても使い切れなかったり、身体機能の低下によって自炊をすることが難しくなったりする場合もあるかもしれません。

自炊が難しい場合、市販の弁当やおにぎり、惣菜、冷凍食品を活用する方もいると思います。

市販の弁当などでも栄養バランスと必要な栄養素量を考慮して選ぶことで、低栄養の可能性は少なくなります。

しかし、おにぎりやサンドイッチのみといった軽食で済ませる日もあるのではないのでしょうか。プロテインにはタンパク質だけでなく、ビタミンやミネラルを配合した製品もあります。

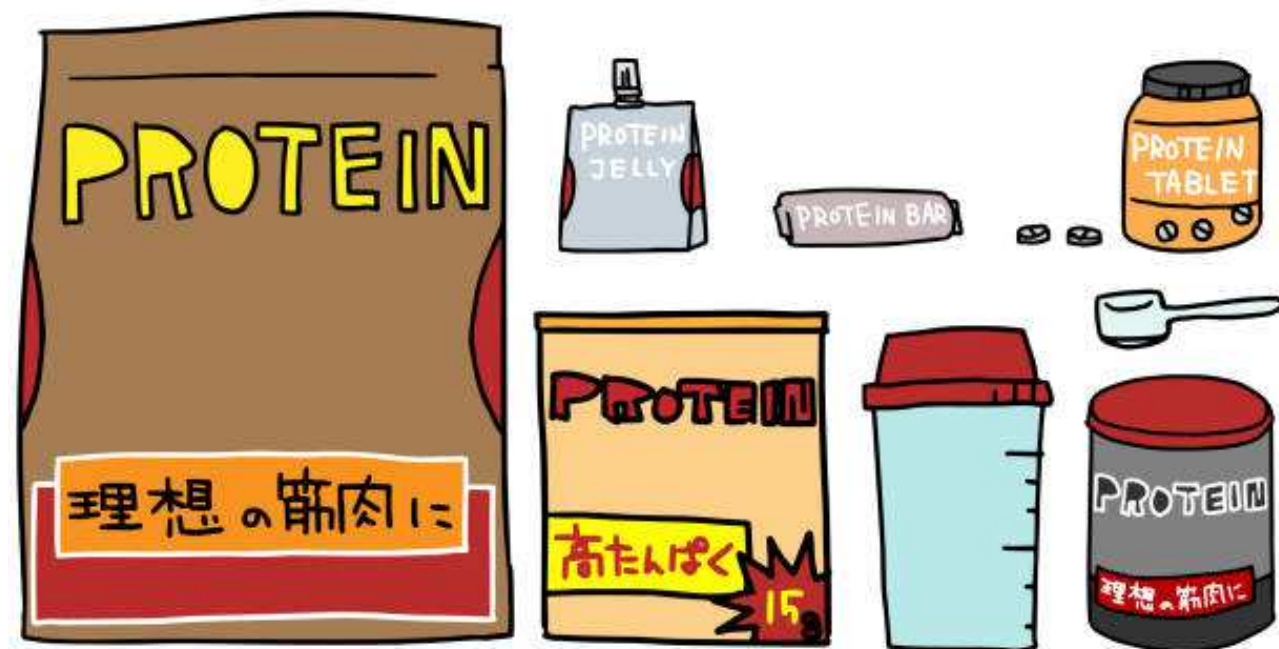
1回の食事を軽食で済ませた場合に不足する栄養素は、プロテインを活用することで補う方法もあります。



プロテインの飲み方

プロテインには粉末タイプ、ゼリー飲料、プロテインバー、ドリンクタイプなど、さまざまな形状があります。

好みの食感や味わい、使いやすさからプロテインを選んでみるのもおすすめです。

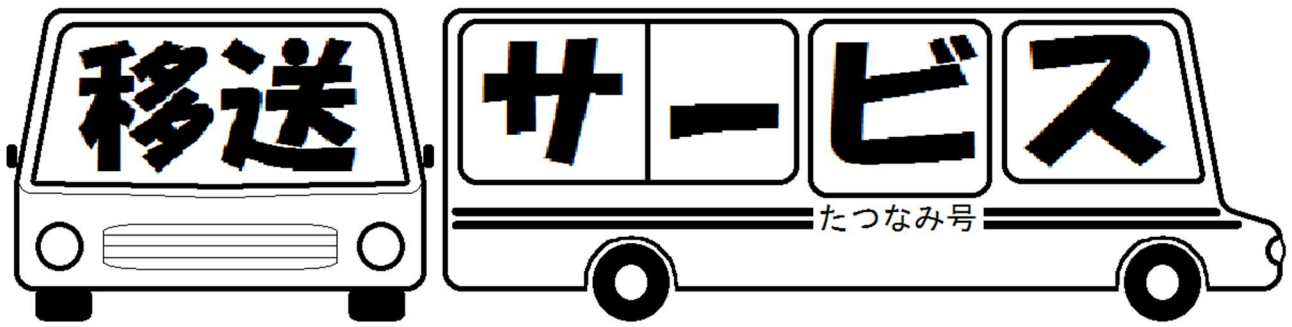


まとめ

栄養素は食事から摂取することが基本ですが、不足した栄養素は、プロテインで補う方法も選択肢の一つです。

プロテインには、さまざまな種類の味、形状があります。

食が細くなってきたと感じたり、自炊が難しく軽食で済ませてしまったときに、不足した栄養素の補給に活用してみてもはいかがでしょうか。



「夕暮れ」「黄昏れ」「日暮れ」時の事故対策

時間帯別の死亡事故の発生件数をみると、17、18、19時台の3つの時間帯が突出しています。警察庁では、日の入り前後1時間を「薄暮時間帯」としています。

ドライバーができる夕暮れ時の交通事故対策は？

横断歩道は歩行者優先で、車のライト（前照灯）を早めに点灯し、昼間より速度を抑えましょう。

・横断歩道に関するルールを遵守しましょう

ドライバーは、横断歩道を横断しようとする、または、横断している歩行者がいる場合、歩行者を優先しなくてはなりません。しかしながら、薄暮時間帯における信号機のない横断歩道での自動車と歩行者の死亡事故を、自動車の危険認知速度別にみると、死亡事故は時速40km/hから60km/hが多くなっており、自動車側の横断歩道手前での減速が不十分な状況で横断歩道は、歩行者が安全に横断するためのものです。

ドライバーは、横断歩道を横断している歩行者がいるときは、歩行者の安全を図るため、その手前で一時停止し、歩行者の通行を妨げてはいけません。また、明らかに歩行者がいらない場合を除いては、横断歩道の直前で停止できるように、手前で減速しなければいけません。

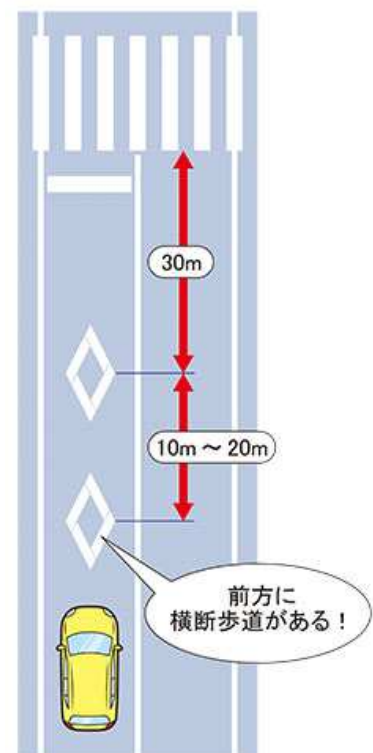
なお、路面にひし形の「ダイヤモンドマーク」があれば、その先に横断歩道があります。付近に横断しようとしている歩行者がいるかもしれませんので、速度を落として運転しましょう。

・ライト（前照灯）は早めに点灯し、昼間より速度を抑えましょう。

夕暮れ時は人の目が暗さの変化に慣れず、ドライバーは歩行者や自転車などの発見が遅れ、事故が発生しやすくなります。

早めにライト（前照灯）を点灯することで、視界を確保するとともに、自分の車の存在を他の歩行者や自転車などに知らせましょう。

また、夕暮れ時や夜間は、速度に対する感覚が鈍ったり、帰路を急いだりしてスピードを出しがちです。速度を抑えて慎重な運転を心がけましょう。



ダイヤモンドマーク

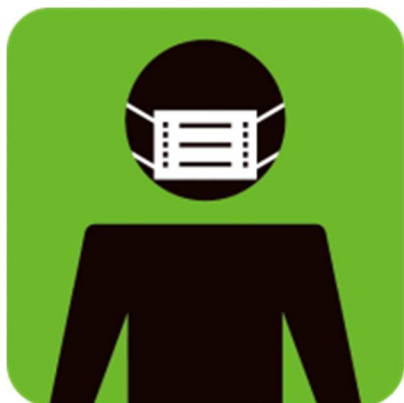
どうなる？今年の冬の感染症

寒さの厳しい季節がやってきました。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、インフルエンザや、RSウイルスなどの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。

今年の冬は今までとは違い、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する恐れもあります。これまで行ってきた新型コロナウイルスの感染予防対策と同様に、引き続きマスクの活用やうがい、手洗いを行っていきましょう。

今までとは違う冬 マスクの着用、うがい、手洗いを

注意したいのは、予防接種を受けてから体内で抗体ができて予防接種の効果が出始めるのに、2週間程度かかることです。流行が始まる前に予防接種を済ませておきましょう。皆さんで新型コロナウイルスとインフルエンザの流行を乗り越えましょう。（石）



表紙の説明

上高地の明神橋近くに野生の「猿」が沢山いました。（石）

編集後記

・紅葉の季節、テレビでは北海道の紅葉を映し出していました。皆さんの身近でも少しずつ紅葉が始まっているのではないのでしょうか。（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

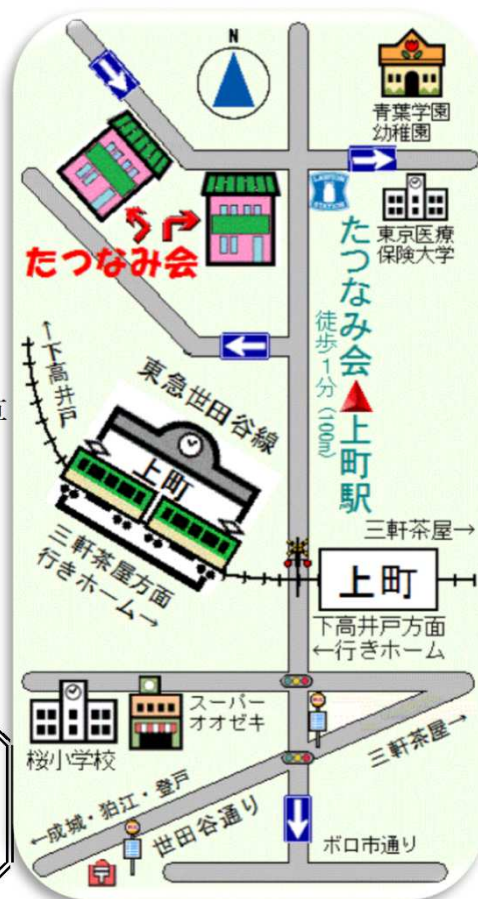
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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12月号の発送作業を11月24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>

