

たつなみ 2023（令和 5）年 12 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 459 号

たつなみ

2023（令和 5）年 12 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>



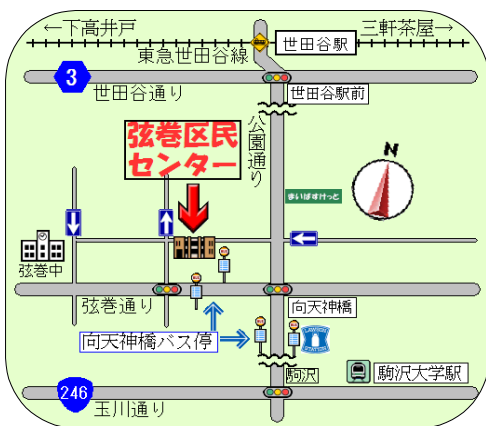
日	月	火	水	木	金	土
<h1>ボロ市</h1>					1	2
会場：ボロ市通り他 2023年12月15日（金）、12月16日（土） 2024年1月15日（月）、1月16日（火）					脳トレ 唄	麻雀教室 水彩画
3	4	5	6	7	8	9
クリーン作戦	◆定例会中止			◆定例会中止		
	脳トレ ゲーム	書道 お誕生日会	ウクレレ演 奏	ボーリング 大会 唄	ちぎり絵 絵画教室 辰年干支作 成	水彩画
10	11	12	13	14	15 ボロ市	16 ボロ市
	写経	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	クリスマス 会 唄と踊りの 集い	水彩画
17	18	19	20	21	22	23
				◆定例会中止	会報誌発送	
	スカット ボール	クリスマス スイーツ作 り	マジック ショー	折り紙教室	三味線お楽 しみ会	水彩画
24	25	26	27	28	29 お休み	30 お休み
	ADL体操	ビンゴ忘年 会	風物詩塗り 絵	お楽しみ会		
31 お休み	12月29日 (金)～ 1月4日 (木) は、 お休みです	12月のお誕生日 1日 岩橋葉子 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 12月4日(月) ◆定例会中止
令和5年 12月7日(木) ◆定例会中止
12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。

◎定例会開催の日は、

- 4日(月) E.T.の日
- 7日(木) 国際民間航空デー
- 21日(木) 回文の日

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

12月7日(木)は、大雪です。

大雪は、二十四節気の立春(今年は2月4日)から数えて21番目です。この大雪の直前は、小雪(今年は11月22日)でした。次は、冬至(今年は12月22日)です。

今年猛烈に暑かった夏が延々と続いた実感がありましたが、こういう節気名が目につくと、いよいよ寒くなるんだと覚悟が必要ですね。でも、今冬は暑かったりして……。

さて、季節の話題もさることながら、「大雪」という漢字を「たいせつ」と読ませることは、日本語はなんと難しいんだろうと悩まされます。国立天文台のこよみ用語解説では、二十四節気の「大雪」は「たいせつ」と読む、とされています。その解説では「大暑」(今年は7月23日)も「たいしょ」と読ませますが、「大寒」は「だいかん」と読ませます。

「大」という漢字は音読みだけでも「たい」と発音したり「だい」と読んだりします。

「だい」が古い呉音(3～4世紀?)で、仏教経典に多い読み方だそうで大小・大胆・大地・大仏・拡大・寛大・大事・大学・大前提・大統領などです。一方、「たい」は漢音だそうで、7～9世紀の頃の長安(現在の西安)付近の漢字音だと言われています。学術用語に多い読み方だそうです。大火・大概・大器・大国・大将・大成・大切・大変などです。

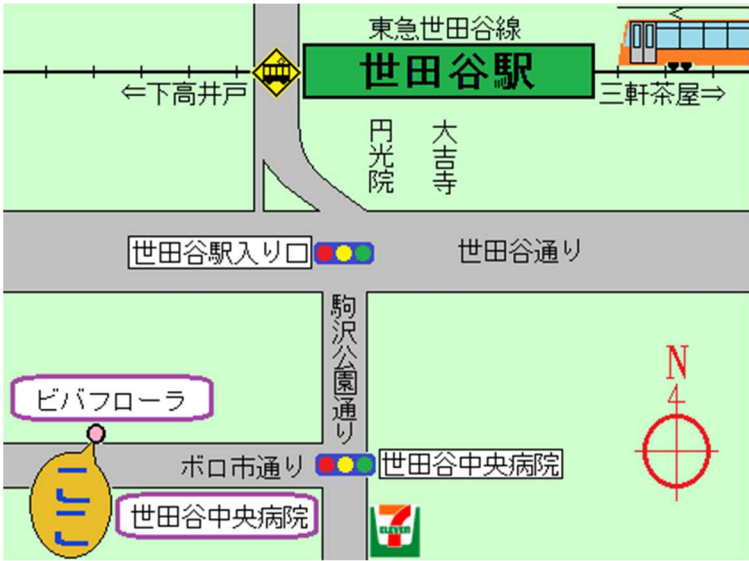
それから分かることは、二十四節気が全部揃って決められたのではなく、長い時を経て現在の形になったのだろうと想像できることでした。

でも今では、読み方を覚えてしまいうしかなさそうです。しかも、「おお」という訓読みも存在していますし、人名では、お、おおき、たかし、たけし、とも、なが、はじめ、はる、ひろ、ひろし、ふと、まさ、まさる、もと、ゆき、ゆたか、……。お手上げダ～～。

まだあります、大凡、大鋸屑、大原女、大刀、大蒜、大角豆、大蛇、大夫、大和、大人、大臣は、それぞれどう読みますか? 答えは、P.4に。ちょうど時間となりました。つづく…

10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。
-------------------	----------------	--------------

P.3の答え	大凡：おおよそ、大鋸屑：おがくず、大原女：おはらめ、大刀：たち、大蒜：にんにく、大角豆：ささげ、大蛇：おろち・だいじゃ、大夫：かみ・たゆう、大和：やまと・だいわ、大人：おとな・うし・たいじん、大臣：おとど・かみ・おおおみ や だいじんも正解（ネっ！難しいでしょ）
--------	---



たつなみ会の出店場所
 世田谷中央病院通用口の向い側
 ビバフローラの玄関脇です。



ハロウィン

10月31日(火)



ハロウィン当日、クッキーを焼くことにしました。
生地を延して延して、型抜きをします。



楽しく、たくさん型抜きしていると、
妨害しようとする輩が現れました。
う〜〜ん、ハロウィンだ〜〜。



妨害にもめげず、焼きあがりました。
あんまりよい香りなので、チオ、摘み食い……

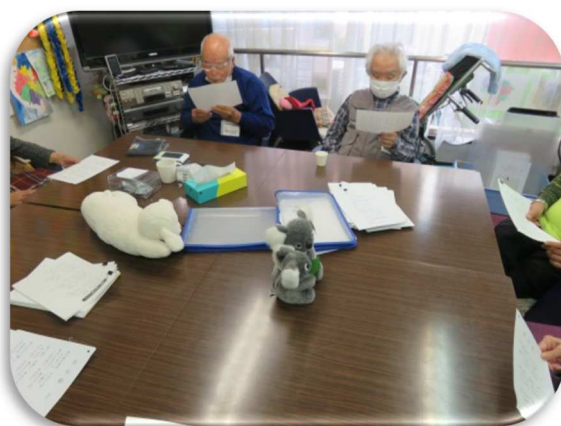


三味線で唄おう

10月27日（金）



毎月第4金曜日開催の三味線で唄おう。
もう10年以上になりました、
10年前から変わらぬ参加者は、1名だけ。
でも、三味線のF嶋さんは相変わらずお変わりなく。



始まりましたよ。
みなさん良いお声です。



なんとこの日は、F嶋さんもマイクを握って

書く、描く、画く



10月16日(月)
写経(書き写す)



10月30日(月)
詩歌(書き取る)



10月21日(土)
水彩画(描き出す)

食事からビスまでまい

11月号で「高齢者のプロテイン活用」を掲載しました。今月は

「卵の栄養」について

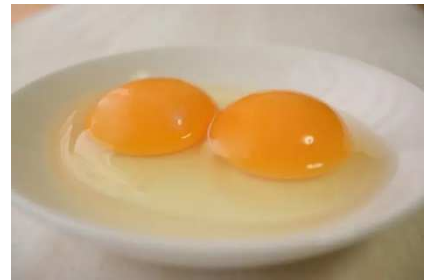
「卵の栄養」食べ方で違いがある！効率よく吸収するポイントを徹底解説

卵は、栄養成分が豊富なことで有名ですよね。卵を生で食べることもあれば、焼いたり、茹でてゆで卵にしたりなど、いろいろな調理方法でおいしく食べることができます。そんな卵ですが、実は生の卵とゆで卵、そして温泉卵など、調理法によって栄養成分が違うのをご存知でしょうか？どうせ卵を食べるなら、栄養成分が一番多い食べ方で摂取したいですよね。

今回は、ゆで卵や温泉卵など、調理法による卵の栄養成分やカロリーの違い、そして卵の栄養成分を効率よく摂取する食べ方をご紹介します！

卵の栄養と効能

「卵は最強の栄養食品」と聞いたことがあるでしょうか？卵は、「完全栄養食品」と呼ばれるくらい、ビタミンやアミノ酸などの栄養成分がたくさん詰まっています。とはいえ、栄養が豊富ということは、その分カロリーも多いのではないかと、気になるところですよね。



卵のカロリー

卵のカロリーは、1個で約60～90kcalとなっています。卵にはS、M、Lのサイズがあり、それぞれで少し数値が異なるため、詳しいカロリーを下記にまとめました。

S・・・60kcal(可食部40g当たり)

M・・・79kcal(可食部52g当たり)

L・・・91kcal(可食部60g当たり)

SサイズとMサイズの卵を比べると、約30kcalの違いがあることがわかりますね。また、卵を白身と黄身で分けた場合にも、カロリーが違ってきます。たとえば、Lサイズの卵の黄身と白身のカロリーを見てみると…

全卵・・・91kcal

黄身・・・70kcal

白身・・・20kcal

このような違いがあります。黄身の方が、圧倒的にカロリーが高いということですね。でもカロリーが高いということは、その分栄養成分が多いと言い換えることもできます。そのため、食べすぎに注意しながら、上手に取り入れていきたいですね。

最強の栄養食品！と言われることもある卵には、実際に三大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質)はどの程度含まれているのでしょうか？今回もLサイズの卵を例にして、実際に含まれている三大栄養素を見てみましょう。

最強の栄養食品！と言われることもある卵には、実際に三大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質)はどの程度含まれているのでしょうか？今回もLサイズの卵を例にして、実際に含まれている三大栄養素を見てみましょう。

炭水化物・・・0.2g

脂質 ……6.2g

タンパク質…7.4g

それぞれの数値を見ていただくとわかるように、実は卵には、炭水化物はほとんど含まれていません。ですが、タンパク質と脂質はしっかりと含まれていることがわかりますね。

ちなみに、炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたものなので、卵は糖質が少ないということになります。糖質が少ないと、食後の血糖値が上がりにくく、脂肪になりにくいので、ダイエットにも向いている食材と言えますね。

卵の効能

卵を食べることで期待できる主要な効能は、次の3つです。

★疲労回復&痩せやすい体質になる

卵にはタンパク質が豊富に含まれていますが、タンパク質を十分な量摂取することで、疲労の回復を促す効果や、筋肉量を増やしたりなど、筋肉の強化も期待できます。

さらに、筋肉が強化されることで、体の代謝が向上し、痩せやすく太りにくい体質を作ることに繋がるのです。

★記憶力が良くなる

実は、卵には脳を活性化する作用もあります。卵に含まれている「コリン」という栄養成分が、記憶力や学習能力に関係していることが分かっているのです。

コリンが体内に入ると、「アセチルコリン」という成分が作られますが、この成分には記憶力などを向上させる効果があります。実際に、コリンを豊富に摂取したところ、学習能力が25%アップしたという研究もありますよ。

★老化予防&美容効果

卵に多く含まれているビタミン群には、活性酸素の発生を抑える抗酸化作用があります。活性酸素が過剰に発生すると、体の細胞を老化させてしまうため、抗酸化作用のある卵を適度に取り入れていきたいですね。

また、卵にはコラーゲンも豊富に含まれています。上記で、タンパク質が多いとはお伝えしましたね。実はコラーゲンはタンパク質の一種なのです。そして、コラーゲンには、皮膚の弾力や肌のうるおいを保つ効果がありますよ。

卵黄の栄養

卵黄に含まれている主な栄養成分は、ビタミン類やミネラル、そして脂質です。中でも、ビタミン類やミネラルは、卵の美容効果や記憶力向上の効果に大きく関わっているため、もし美容や記憶力向上の効果を得たい場合は、特に卵黄が大切になります。

また、卵の脂質は「リン脂質」と呼ばれていて、脳や細胞膜、さらには神経組織の構成にも大きく関わっている重要な成分です。上記では、カロリーは卵白(白身)より卵黄の方が高いとお伝えしましたが、その理由は、卵黄の方が栄養成分が豊富だからなのです。

卵白の栄養

卵は、卵黄の方に栄養が偏っていることは事実ですが、卵白(白身)にもしっかりと栄養成分は含まれています。

卵白(白身)に含まれる栄養で、特に多いのはタンパク質とカリウムです。この2つの栄養成分に関しては、卵黄より卵白(白身)の方が多く含まれています。

タンパク質は、疲労回復を促す効果や、太りにくく痩せやすい体質を作るためにも大切な栄養成分です。また、カリウムは、むくみの予防や改善に役立ちます。

卵黄と卵白(白身)、どちらにも大切な栄養成分が含まれているわけですね。卵を食べる際は、両方ともを上手に取り入れるようにしましょう。

クリーン大作戦

3、6、9、12月の第1日曜日に実施しているゴミ拾いのイベントです。

世田谷線



駅と商店街のコラボレート

クリーン 大作戦

開催!!

日時

2023年12月3日(日)
9:00~10:00 雨天中止

集合場所

城山通り「たつなみ会」前

がへやんです!



参加者にプレゼント!

「せたがやせん
沿線ポイント」
または
「せたがやPay
ポイント」

このポイントは、イベントに参加している世田谷線沿線の10の商店街で、共通のポイントとして使えます。詳細は事務局へお問い合わせください。

誰でも参加はOK!
当日現地へ
お越しください。

世田谷線沿線の各拠点で、いっせいに掃除をします。

※商店街で掃除用具を準備しますが、参加者が多い場合は用具が不足することがあります。各自でゴミ袋と軍手をご持参いただくと助かります。

主催

世田谷区商店街振興組合連合会

関係団体

下高井戸商店街振興組合 / 赤堤商店街振興組合 / 山下商店街振興組合 / 豪徳寺商店街振興組合
城山通り商店会 / ポロ市通り桜葉会商店街振興組合 / 世田谷駅前商店街振興組合
若林中央商店会 / 三軒茶屋銀座商店街振興組合 / 太子堂商店街振興組合

問い合わせ先

世田谷区商店街振興組合連合会 TEL.3414-1432 FAX.3410-1651

協賛

KEIO



昭和信用金庫



世田谷信用金庫

お新さあと共に
スマート保険企画株式会社

一生涯のパートナー
第一生命



第一生命

携みつづける、変わるぬままで。

東京商工会議所 世田谷支部

特別協力



東急電鉄

話題の生成人工知能（AI）

生成人工知能（AI） 人の指示にしたがって文章や画像、動画を自動生成する人工知能（AI）。2022年以降、高精度で簡単に使えるサービスが続々と登場。人の仕事を代替したり短時間でコンテンツを量産したり、企業活動や人々の生活を大きく変革する可能性がある技術として注目が集まっている。

主な生成AI （かっこ内は開発企業）

チャットGPT （米オープンAI）	2022年11月公開。無料で利用でき、外部と連携したサービスも多い
バード （米グーグル）	今年に入り米国など一部で一般公開を始めた
メイク・ア・ビデオ （米メタ）	22年9月に発表した動画生成AI。別の大規模言語モデルも研究用で限定公開
ステーブル・ ディフュージョン （英スタビリティAI）	22年8月に無償で公開されたオープンソースの画像生成AI

ニュースでも話題になっているAI皆さんはお使いになりましたか？AI（人工知能 Artificial Intelligence（人工知能）の略です。コンピュータがデータを分析し、推論（知識を基に、新しい結論を得ること）や判断、最適化提案、課題定義や解決、学習（情報から将来使えそうな知識を見つけること）などを行う、人間の知的能力を模倣する技術を意味します。AIは、センサからの情報や画像・テキスト・音などの情報を受け取り、知的能力を模したアルゴリズムにより、処理実行を行います。

市場の製品や工業用製品におけるAI（人工知能）には、はっきりとした定義はありませんが、人工知能の研究は、大きく2つに分けることができます。ひとつは「人間の知能そのものをもつ機械を目指す研究」、もうひとつは「人間が知的能力を使ってすることを機械にさせようとする研究」です。実際行われている研究のほとんどは後者であるといわれています。

今後私たちの生活にどの程度役立つのでしょうか？（石）

表紙の説明

ロシアの寺院の写真です。（石）

編集後記

・2023年12月の会報誌を編集していますが、毎年、毎年思うことは同じで「家の中の片付けができない」「今年こそはと思いながら」できない、1日1か所片付ければ良いのにと思いながら年末を迎えています。（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

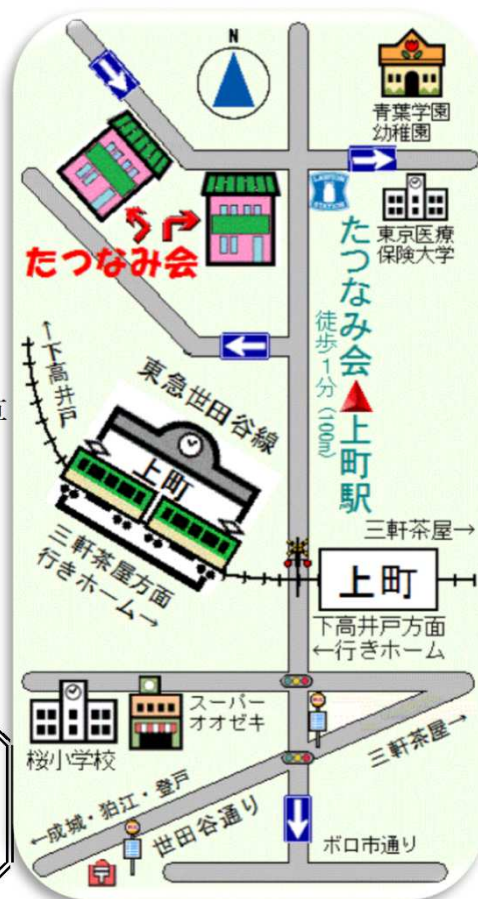
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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1月号の発送作業を12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](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>

