

たつなみ 2024（令和 6）年 1 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 460 号

たつなみ

2024（令和 6）年 1 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 元日	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5	6
					お正月遊び 歌留多取り 双六	新春 麻雀大会 水彩画
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
	初詣	俳句の会	京子先生体 操教室	脳トレ	ちぎり絵教 室	水彩画
14	15 ボロ市	16 ボロ市	17	18	19	20
				◆定例会中止		
	スカット ボール	書初め	ウクレレ演 奏 お誕生日会	折り紙教室	新春 ボーリング 大会	水彩画
21	22	23	24	25	26	27
					会報誌発送	
	写経	大橋孝峰DT ワールド	風物詩塗り 絵	新春 スカット ボール	三味線で唄 おう	水彩画
28	29	30	31	<h1 style="text-align: center;">ボロ市</h1> <p style="text-align: center;">1月15日（月）～16日（火） 9：00～20：00 世田谷中央病院の向かい側 ビバフローラ玄関脇</p>		
	ボーリング	「おめでタイ」焼き作り	カレンダー作り			
 <p>本年も宜しく お願い致します。</p>		<p style="text-align: center;">1月のお誕生日</p> <p>24日 川上いそ江 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

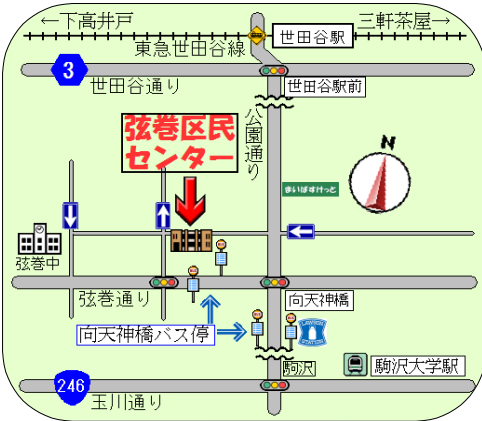
2024年 1月18日(木) ●定例会
令和6年

◎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、
18日(木) 都バスの日



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

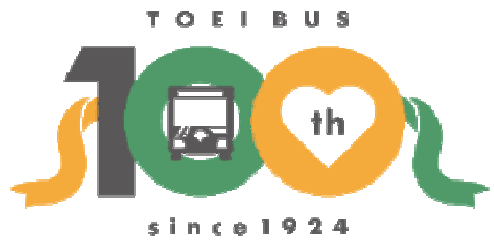
都営バス（略称「都バス」）が、100周年

1924 (T13)年1月18日に関東大震災により壊滅的な打撃を受けた東京市電気局の路面電車（市電）の応急措置で代替輸送機関としてスタートした東京乗合自動車（都バス）が、100年たって現在も都バスとして営業しています。

で、世田谷となんの関係があるのか？実は、世田谷区にも都バス路線が存在しています。新代田駅前と新宿駅西口を結んでいる「宿91」です。世田谷区内の停留所は、その「新代田駅前」「代田六丁目」「大原町（新宿駅西口行きのみ）」の3つだけです。それでも、お隣の目黒区は、10年前に路線が廃止され東京都23区で唯一都バスが走っていない区になってしまいました。

さて「宿91」は、現在全長約8km強の距離ですがかつて「環7」の高円寺陸橋からどんどん南下して「大森操車場」を終点とする20km弱の長大路線でした。しかし、この路線のネックは「環7」そのもので青梅街道や大原交差点など渋滞ポイントが多数存在し、工事や事故でも大渋滞することが日常茶飯事です。一応1時間半の運行設定でしたが遅延することが慢性化の状態でした。しかも営業成績もあまり良い方ではなかったらしく、南に向かっては、「野沢銀座」を終点としたり、「駒沢陸橋」を終点としたりした後、2013年に現在の「新代田駅前」が終点になりました。

「環7」の高円寺陸橋から北上する路線として「王78」新宿駅西口～王子駅18km強は、都バスの23区内の最長路線として、また最大所要時間65分で現在も運行されています。だから「宿91」の路線短縮はちょっと残念ですね。ちょうど時間となりました。つづく



これからも、この街と皆さまで

100周年記念ロゴ



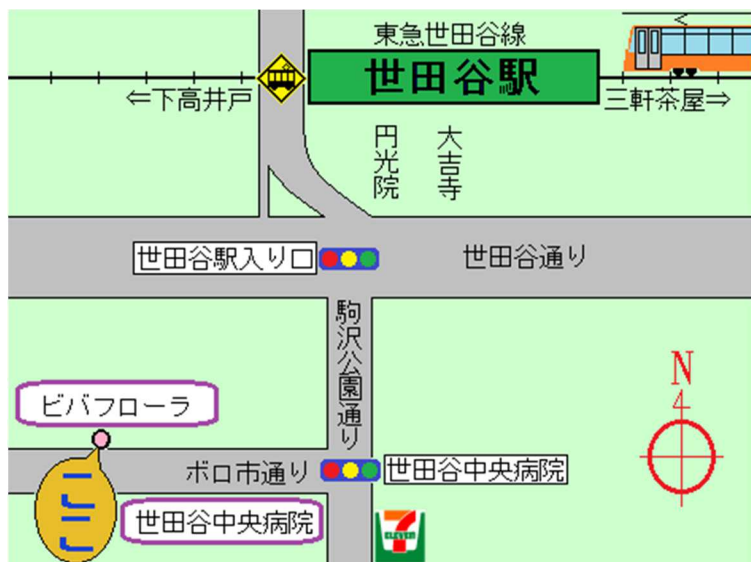
あけまして
おめでとう
ございます

〒154-0017
東京都世田谷区世田谷 3-5-19
特定非営利活動法人たつなみ会

11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。



たつなみ会の出店場所

世田谷中央病院通用口の向い側

ピバフローラの玄関脇です。





ケアルーム MEMORY 2023



2023 年の前半編

毎月1枚ずつ思い出そうと努力しましたが、いろいろありすぎて選ぶのになかなか苦労しました。

と、いうより、写真を見返すほどに感傷に浸ってしまって……。



1月17日
書初め



2月24日
唄の集い



3月14日
貼り絵でお花見



4月4日
世田谷観音



5月5日
松陰神社



6月20日
スイーツ作り



ケアルーム MEMORY 2023



2023 年の後半編

後半は、暑っチッチで長~~~~かった「夏」からスタート。

野球も熱~~~~い年でした。まず、3月21日WBCでJAPANが優勝。4月1日センバツ高校野球で戦うごとに強くなっていった山梨学院が初優勝。8月23日夏の甲子園では、1回戦からずっと決勝戦級のチームと戦い続けてきた仙台育英を慶応が破り107年ぶりに優勝。そして、11月5日には、最強のバッファローズを倒して阪神タイガースが38年ぶりに奇跡の日本一。



7月4日
索餅作り



8月15日
一緒に踊ろう盆踊り



9月19日
にんさぼギャラリー見学



10月31日
ハロウィン



11月8日
京子先生の体操教室



11月21日~12月3日
区民ふれあいフェスタ

食事のバイブスでまい

お正月の「おせち料理」について

お正月に食べる「食べ物ランキング」

- 1位：かまぼこ(83.2%：以下%)
 - 2位：雑煮(73.5)
 - 3位：黒豆(68.9)
 - 4位：伊達巻(65.8)
 - 5位：カズノコ(58.6)
 - 6位：栗きんとん(52.2)
 - 7位：昆布巻(51.3)
 - 8位：エビ(46.4)
 - 9位：紅白なます(43.9)
 - 10位：煮しめ(43.5)
- となりました。



お正月お節料理以外に何を食べますか？（お節料理以外で食べたいもの）

- 寿司
- すき焼き
- 焼肉
- ラーメン
- カレー
- 天ぷら
- ピザ
- 餃子



肉料理	魚料理	野菜料理・主食	鍋・汁もの
ローストビーフ	カルパッチョ	ふろふき大根	ねぎま鍋
ローストチキン	魚のマリネ	ごぼうの唐揚げ	寄せ鍋
チキンソテー	アクアパッツァ	赤飯	すき焼き
からあげ	南蛮漬け	海鮮ちらし寿司	おでん
肉じゃが	ポキサラダ	五目ご飯	
チキン南蛮	鮭のちゃんちゃん焼き	鯛めし	
豚の角煮	鯛の昆布締め	はらこ飯	
	カツオのたたき		
	カニ		

お正月は縁起のいい食べ物を食べる人が多いですが、マグロも商売繁盛で縁起のいい食材なんだそう。寿司はもちろん、ポキやマグロステーキ、ねぎま鍋にしてもおいしいので、お正月にぴったりね！

お正月の「お雑煮」について

お雑煮の期限や由来？

お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたと言われていています。当時、お餅は農耕民族である日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。里芋やお餅、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水（わかみず）と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたのが始まりだと言われていま

す。
室町地代には、宴の最初に食べる縁起の良い料理としてお雑煮がふるまわれており、時代に合わせて日本の文化に少しずつ浸透していることがわかります。

さまざまな具材を煮合わせて、煮雑ぜ（にませ）たことが語源となり、お雑煮と呼ばれるようになったと言われていま

す。
また、お雑煮を食べるときは、両端が細長くなっている祝い箸というものを使いますが、これは取り箸と食い箸を意味しているわけではありません。一方を人が使い、もう片方を神様が使う「神人共食」を表す、新年の初めに使う、とても縁起の良い箸なのです。

お正月に食べる理由

お雑煮の起源や由来について調べてみると、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物であることがわかりました。お雑煮の具には、お餅が欠かせませんが、これは正月に年神様（正月にやってくる神様）をお迎えするために、前年に収穫したお米から作った餅をお供えし、そのお下がりとしてお雑煮を頂く、ということから始まったといわれています。

昔の人は、お雑煮を食べる際、旧年の農作物の収穫が無事であったことに感謝し、新年の豊作や家内安全を祈っていました。このようにして、お雑煮は正月に欠かせない料理となり、農耕民族である日本の文化に、深く根付いていったのです。

お餅の意味

- ◆丸餅は、家庭円満。
- ◆餅はよく伸びるため、長生きの象徴。
- ◆のし餅を切った角餅は、敵をのす（倒す）。
- ◆角餅は、土蔵が建つことから家が栄える。

お餅以外の他の具材の意味

- ◆里芋は、子芋をたくさんつけるため、子孫繁栄。
- ◆大根は、角が立たないように丸く切って、家庭円満に過ごす。
- ◆にんじんは、赤色であるため魔よけの効果がある。

にんじんは、彩りのためにお雑煮の中に入っていると思っていた方もいたでしょう。でも実際はこのように、昔の人々は具材ひとつひとつに意味を込めて、お雑煮を頂いていたのですね。

お餅の違い

関西地方では、丸餅を使用するケースが多いです。一方で、東京や寒冷地などの関東地方では、角餅を使用する傾向にあります。江戸時代は、日本人の人口が江戸に集中していたため、手でひとつずつ丸めて作る丸餅よりも、短い時間で量産ができる角餅が作られていた、と言われていま

す。一方の関西地方では、円満の意味を持つ丸餅が、縁起ものとして食べられています。他にも、関ヶ原の合戦の影響によって、西日本が丸餅、東日本が角餅にわかれたとする説もあります。このように、関西（西日本）と関東（東日本）では、お餅の形についても、違いやこだわりがあることがわかります



ケアルーム DELICIOUS MEMORY 2023



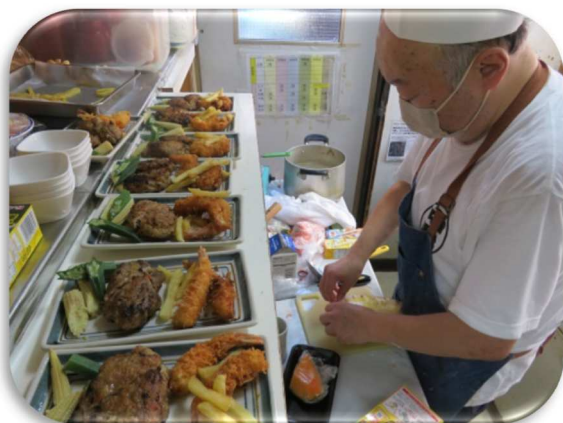
忘れちゃいけない、お昼ごはん。
毎日のお料理写真は、たつなみ会ホームページ「とまり木のランチ」に掲載していますが、Lunchに至るまでの風景を集めてみました。



11月10日
調理中のシチュー



11月13日
盛り付け開始



10月20日
チーズハンバーグと海老フライ



11月17日
お誕生日会の盛り付けが佳境に…



3月21日
春分の日のご馳走盛り付け終了



5月17日
いただきます

2024年の干支は「甲辰（きのえたつ）」どんな年になる？

2024年の干支は辰ですが、本来の干支は十干と十二支を組み合わせた60種類あり、2024年の正式な干支は十干の「甲」と十二支の「辰」が組み合わさった「甲辰（きのえたつ）」です。年末になると干支をもとに翌年の予想がされますが、2024年はどんな年になるのでしょうか。甲辰（きのえたつ）は、十干十二支の41番目の年にあたり、十干の1番目である「甲」と十二支の5番目である「辰」が重なる年です。



「甲とは」

甲は十干の最初に出てくるもので、甲冑（かっちゅう）の「甲」の文字から鎧や兜を連想させ、種子が厚い皮に守られて芽を出さない状態や、物事に対して耐え忍ぶ状態を表す文字です。また、生命や物事の始まり、成長も意味します。

「辰とは」

辰は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。辰は竜（龍）のことでもあり、十二支の中で唯一の空想上の生きものです。東洋で権力・隆盛の象徴として親しまれていた龍は、身近な存在であったことから干支に選ばれたと言われています。

甲と辰が合わさる2024年は、辰年のキーワードである「変革（転機）」や「激動」が示すように、時代が動く年となるかもしれません。大きな出来事が起こると予想され、これまでの努力が実って夢が叶いやすい年と言い換えられます。なかには努力が成果につながらないこともあるかもしれません。しかし、くさらずに努力を続ければ水面下で着実に育ち、次につながる年になると言えるでしょう。

2024年7月には、国内で20年ぶりに新デザインの紙幣が発行されます。

初詣はいつ行く？

初詣は『新年に神社へ参拝するもの』のため『三が日の間に行かなければならない』という決まりはありません。由来である年籠りは大晦日から元日の朝にかけて行われていたものの、それと同じ時刻に参拝しなくても特に御利益に影響はないとされています。一般的には、正月飾りを飾っておく『松の内』の期間に行く人が多いでしょう。松の内は、関東では1月7日・関西では1月15日までと地域によって異なります。

ただし、元旦から仕事が忙しかった場合は、あとでゆっくり参拝すればOKです。少なくとも、節分が始まる前の『1月いっぱい』に参拝すれば問題ないでしょう。節分の翌日の2月4日は『立春』で旧正月にあたります。春の始まりの前には、神様に新年のあいさつを済ませておいたほうがよいという考え方も一つです。

2023年は全国「一宮」の参拝をしました。その折に添乗員の方から聞いた話です。その方は、初詣は毎年旧正月に初もうでに行かれるそうです。その年の恵方の方角の神社に行かれるとのことでした。（石）

表紙の説明

京都東山区泉涌寺（せんにゅうじ）の別格本山「雲龍院」の玄関で迎えてくれた「龍」です。（石）

編集後記

・世界で武力紛争が起こっています。日本の秩序持ちこたえられるのでしょうか？ますますAIに頼る世の中となり機械人間が多くなるのでは、「心」のない人が増えてくるのではないのでしょうか😱😱😱

・2023年の酷暑に絶え2024年の夏の暑さに耐えらる？冬の寒さは何とかしのげますが暑さに弱い私は今から対策を練っています。（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

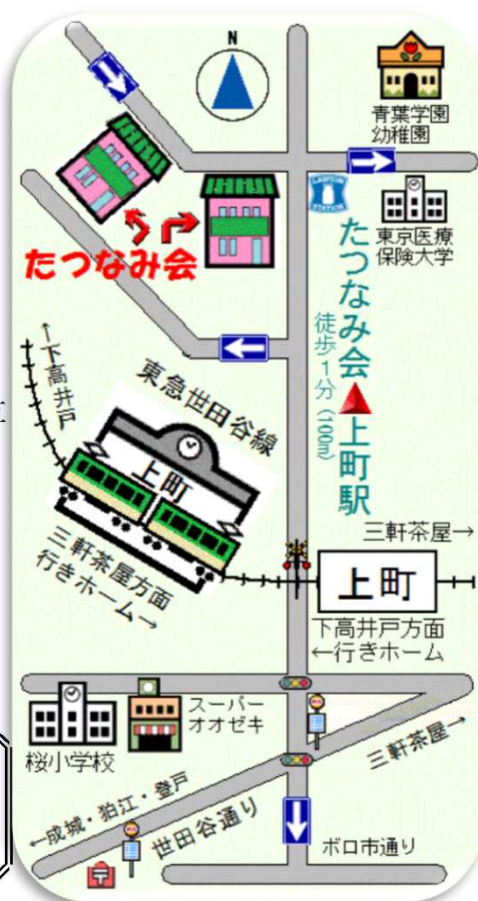
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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2月号の発送作業を1月26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>

