

たつなみ

2024 (令和 6) 年 2 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>



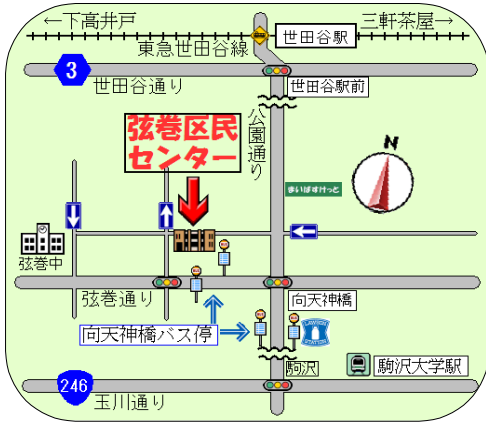
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				◆定例会中止		
				脳トレ 唄 お誕生日会	ボール・棒 使ったゲー ム 体操	麻雀教室 水彩画
4	5	6	7	8	9	10
		◆定例会中止				
	脳トレ ゲーム	バレンタイン 工作 「ハート」	ウクレレ演 奏 理容	カレンダー 作り	ちぎり絵 絵画教室	水彩画
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
				◆定例会中止		
	輪投げ	俳句の会	京子先生体 操教室	折り紙教室	昭和歌謡	水彩画
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
					会報誌発送	
	ADL体操	ネイルサロ ン	カレンダー 作り	三味線で唄 おう	スカット ボール	水彩画
25	26	27	28	29		
	詩歌の書き 写し	手作りお菓 子教室	風物詩塗り 絵	マジック ショー		
<p>2月1日 ゆでたまごの日</p> <p>2月5日 煮たまごの日</p>		<p>2月のお誕生日</p> <p>6日 関根昭江 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。</p> <p>★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 2月1日(木) ◆定例会中止
 令和6年 2月5日(月) ◆定例会中止
 2月15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、

- 1 日(木) ゆでたまごの日
- 5 日(月) 煮たまごの日
- 15 日(木) 春一番名付けの日

弦巻の昼食会は、3月一杯まで一旦休止です。

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

ほとんど！？失敗しない、ゆでたまご作り

- ① 生玉子が冷蔵庫に入っている場合には、1時間冷蔵庫から出して放置するか、10分間水につけて常温に戻す。
- ② 玉子の尖ってない方の殻の内側に気室があるのでスプーン等で軽くたたき、その部分にひびをいれる。
- ③ 鍋に水1cm位と酢大匙一杯を投入する。
- ④ その鍋に玉子を投入して、そっと転がして玉子に酢水をまぶす。
- ⑤ その鍋を沸騰するまで強火にかける。
- ⑥ 沸騰したら、鍋にしっかり蓋をして「2分間」沸騰を続ける。
- ⑦ 蓋を外さずに、弱火に落として「3分間」放置する。
◇ ここまでで、白身が固まりました。
- ⑧ 蓋を外さずに、火を止めて玉子を蒸らす。
- ⑨ 黄身をお好みの硬さにするため、30秒～9分間、蓋をしたまま蒸らすが、
◇ 黄身がほとんど固まらない状態がお好みならば、30秒間位蒸らす。
◇ 黄身をとろとろの半熟にしたければ、1～5分間蒸らす。
◇ 黄身をしっかりと固め、硬茹でを作りたいならば、9分間蒸らす。
- ⑩ お好みの状態に蒸らしたら、直ちに鍋の蓋を取り、水をジャージャー投入して一気に冷やす。これで、玉子と殻の間に隙間ができる。
- ⑪ 鍋に水を1cm位入れ、ガチャガチャ振ると、殻にひびが入り剥き易い。

ゆく年、くる年

年末編①



12月20日(水)
クリスマスマジックショー



12月19日(火)
手作りクリスマススイーツ



12月15日(金)
クリスマス会、唄と踊りの集い



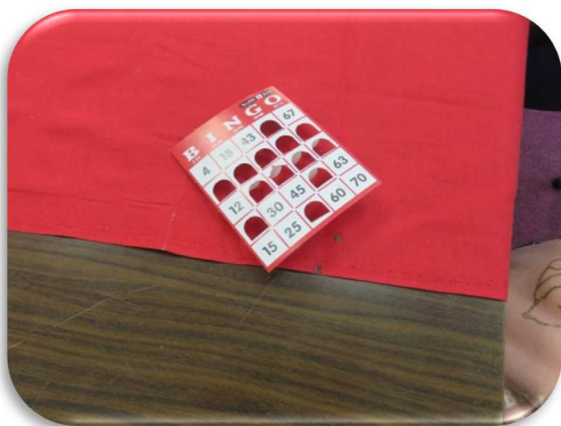
12月28日(木)
年末の最終利用日
手作りケーキで「良いお年を」





ゆく年、くる年

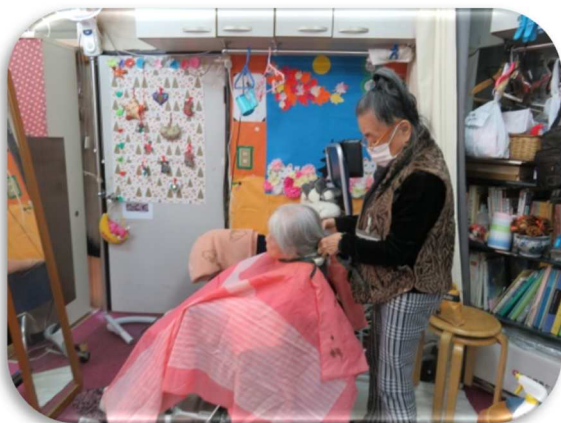
年末編②



12月26日(火)
年末と言えば、
恒例、ビンゴ忘年会



12月27日(水)
風物詩塗り絵



12月28日(木)
お正月に向けて、ヘアカット



ゆく年、くる年

年始編①



1月12日（金）
早くも桃の花が咲きました。



1月8日（月）成人の日
初詣は、豪徳寺へ



1月5日（金）
まずは、歌留多取り



続きまして、双六



1月5日（金）
まだまだ続きます、福笑い



1月6日（土）
メインはハヤシライスでしたが、
お節も一口ずついただきました。



ゆく年、くる年

年始編②

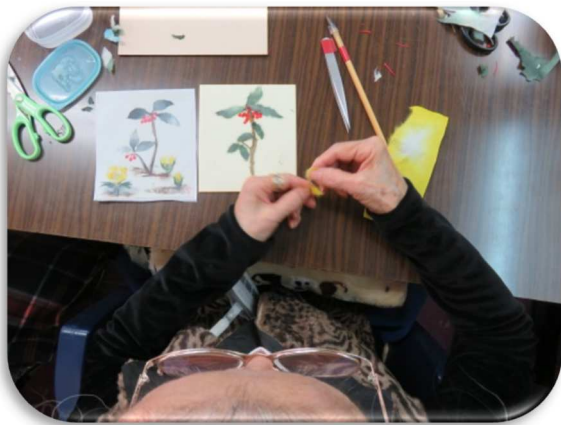


1月16日（火）
書初め



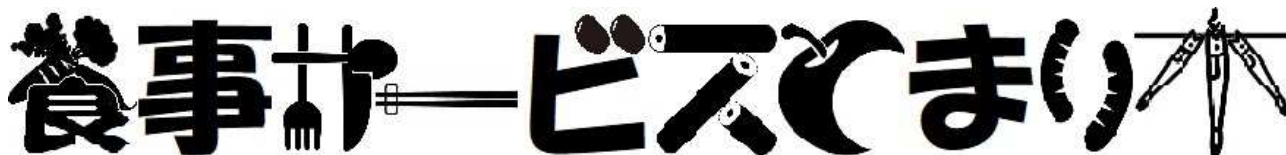
1月9日（火）
句会初めです。

1月15日（月）
スカットボール



1月12日（金）
ちぎり絵

能登半島地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。また、お亡くなりになられた方々へお悔やみを申し上げます。



緊急時に備えたい家庭用食料品備蓄ガイド もう一度家庭内の食料品の備蓄品を考えて！

地震等の大規模な災害や、新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になるおそれがあります。

平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、満身に食料を調達できたのが発災後3日目以降という地域があったり、また、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要した地域もありました。

また、地震等の大規模な災害が発生した場合、被害が拡大すれば、避難所の不足や避難所までの道路網の寸断等により、自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もあります。

令和6年1月1日に発生した能登半島地震でも、孤立集落が多く道路も寸断され孤立集落も多く、人や物資の輸送が難しく、被災された方々は大変な思いをされています。

今、私たちも自分の家の中の食品の備蓄品を点検してみましょう。なぜ家庭備蓄が必要か？これからも、新型コロナウイルス感染症や新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時には、感染拡大防止等の観点から、不要不急の外出は控えることが重要であり、この期間、食料品を買う機会はあると考えられるものの、出来る限り、外出は避けなければなりません。

こうした事態に備えるため、日頃から、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。（首相官邸より引用）

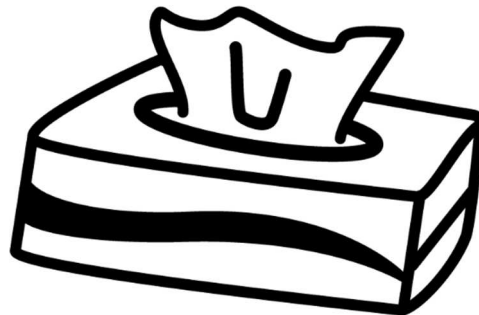
食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

（人数分用意しましょう）

- ・ 飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・ 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・ トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

◆ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

◆ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。



防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

【事務局より】

「お風呂の水をいつも張っておく」は、今それが「OK か?!」「NG か?!」論争になっています。

一戸建てや低層の住宅で、残り湯を貯めた場合には、3日もすると、不衛生な雰囲気が無視できなくなってしまう。だから、入浴後はいつも湯舟をきれいに掃除して新しい水を張っていれば、ある程度有効かも知れませんが、が……。

特に、中層や高層の住宅の場合は、止めておいた方が良さそうです。

一戸建てにしろ団地にしろ、配管が壊れてしまう、ということへの考慮が足りないように思えます。配管が壊れてしまったり、停電で排水ポンプが使えなかったときに排水してしまうと、出口が無くなった汚水がどうなるのでしょうか、よく考えてみましょう。

実際、マンションの上層階で水洗トイレをお風呂の残り湯で流してしまい、1階のトイレから汚水が溢れだして弁償の話が出ています。

さらに「上水道が壊れて断水が続く」は、ニュースになりますが、それほどの災害のときは、下水道も壊れてしまいます。能登半島地震でも、地面の液状化で道路のマンホールがコンクリート管ごと浮き上がっていますよね。東北大震災のときも、2か月過ぎてなお下水道が復旧していない地域がたくさんありました。

「配管が壊れたので、排水禁止」という通知が来た時に、大量のお風呂の水をどう処理しますか。

12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。
ご寄附	石綿正江様、林健二様	ありがとうございました。

ボロ市

ご協力ありがとうございました。



12月15日（金）、16日（土）
お天気も良く、こんな写真を撮影してる間もなく
大盛況でした。



1月15日（月）
新年を迎えて、なお大盛況。

1月16日（火）
昨シーズンは、雨に祟られた因縁の1.16



なんと、今年はテントも吹っ飛びそうな
大風が一日中吹きつけて、……。
寒いわ、お客さんが来ないわ。

トホホな最終日になったしまいました。

節分飾りについてのお話

節分飾り「柊鰯（ひいらぎいわし）」の由来や意味とは？それぞれの地域性も節分には伝統的な「柊鰯（ひいらぎいわし）」という飾りがあります。

家の玄関先に飾る、葉のついた柊の枝に焼いた鰯の頭を刺したものです。柊鰯を飾る意味はズバリ「魔除け・厄除け」

鬼の嫌いな鰯の匂いと、トゲトゲした柊の葉っぱで鬼の目を刺し、邪気の象徴である鬼が家の中に侵入してくるのを防ぐと言われていました。

古来日本では「とがったもの」や「臭いもの（臭いの強いもの）」は厄除けの効果があるとされ、古くは平安時代から厄除けとして使われていたという記録があるほどです。

節分では葉のついた柊の枝に鰯の頭を刺した「柊鰯（ひいらぎいわし）」という節分飾りを玄関先に飾ります。柊鰯は「魔除け」の意味を持っています。柊鰯は鬼の嫌いな鰯の匂いとトゲのある柊の葉で鬼の目を突き刺すと言われ、邪気の象徴である鬼が家に入ってくないとされています。柊鰯は地域によって「焼臭（やいかかし、やっかがし、やいくさし、やっさし）、柊刺し（ひいらぎさし）」と呼ばれることもあり、柊鰯以外にも大豆の枝やトペラという常緑小低木の枝を飾る地域もあります。

柊鰯を飾るタイミングとして、正式と決まりはありません。2月3日の節分の日のみ飾ることが多いようですが、その他にも小正月から節分まで、節分から2月末まで……など、こちらも地域の風習によってさまざまです。

柊鰯の作り方はスーパーなどで売られている鰯の頭を焼いて葉付きの柊の枝を刺すだけで簡単です。柊の枝も節分時期には鰯と一緒に売り場に並ぶことも多いです。飾り終わった柊鰯は神社でお焚き上げをしてもらったり、酒と塩で清めて半紙に包んで処分しましょう。今ではなかなか見られない飾りですね。たまに節分の時お寺に行くと見ます。豆まきの声もしなくなりましたね。（石）



表紙の説明

富士御室浅間神社の『百福の龍宝珠』を撮りました。（石）

河口湖の脇にある富士御室浅間神社は、湖の爽やかな空気が感じられる神社です。

この神社には本宮と里宮（里宮とは、ふもとにあるお宮という意味）が隣接していますが、本宮は富士山最古の神社といわれています。

境内には国家・地域の繁栄を祈願する『百福の龍宝珠』や『不老長寿の像』があります。

富士浅間神社5社巡りツアーがあり参加しました。「辰年」今年の表紙は撮りためた「龍」の写真を掲載したいと思います。（石）

編集後記

・コロナのオミクロン株「JN1」の感染が拡大しています。マスク・手洗い・うがいを忘れないでください。

・2月3日は節分です、豆まきをして鬼をたいじして、福を沢山もらってください。

（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

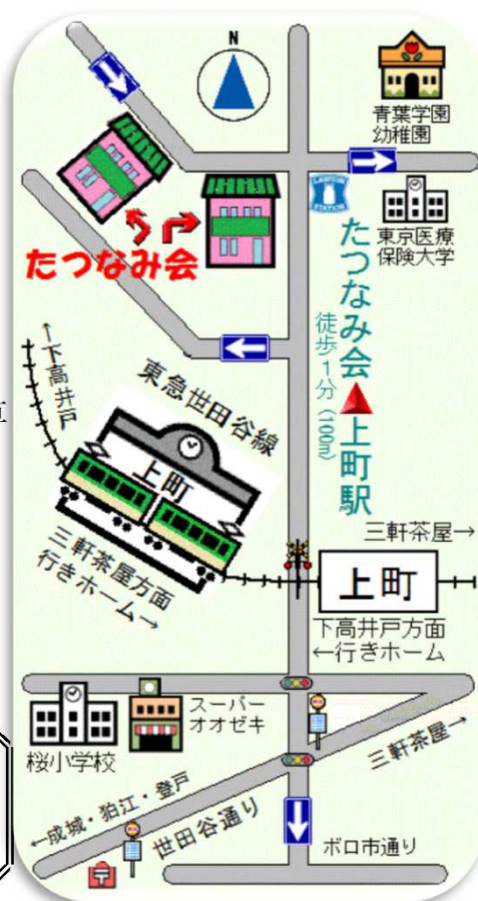
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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3月号の発送作業を2月23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>

