

たつなみ 2024 (令和 6) 年 3 月 1 日 発行 (毎月一回 1 日 発行) 第 462 号

たつなみ

2024 (令和 6) 年 3 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>



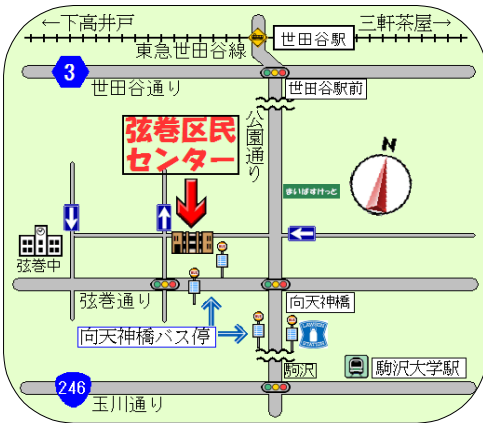
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					料理教室 ボール・棒 使ったゲー ム 体操	麻雀教室 水彩画
3	4	5	6	7	8	9
クリーン作戦	◆定例会中止			◆定例会中止		
	脳トレ ゲーム	Let's go 頭の体操ク イズ会	ウクレレ演 奏で歌う	ボーリング 大会	ちぎり絵 絵画教室	水彩画
10	11	12	13	14	15	16
	東日本大震災の日					
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り 理容	昭和歌謡	水彩画
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
				◆定例会中止	会報誌発送	
	写経	書道の教室	カレンダー 作り	折り紙教室	ボーリング 大会	水彩画
24	25	26	27	28	29	30
	スカット ボール	ハートア スでランチ 会AND花見 散策	風物詩塗り 絵	三味線で唄 おう	緑道 散歩	水彩画
31					<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 3月4日(月) ◆定例会中止
 令和6年 3月7日(木) ◆定例会中止
 3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) 真っ白なそば・更科そばの日
- 7日(木) メンチカツの日
- 21日(木) アジフライの日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

弦巻の昼食会は、4月から再開します。

2023(令和5)年4月3日(月)
 広島菜ご飯 味噌汁
 豚ヒレ肉のミンチーオニオンソース
 ミニ天麩羅(ウド・コウ・さつまいも)
 味噌マヨひきき 新玉葱のポン酢和え
 フロッキー・トリナのサウダ
 油麩の煮物 バナナケーキ
 神武天皇祭 ペル-日本友好の日
 清水寺・みずの日 日本橋開港記念日
 いけすくの日 ミーサの日 菜穂の日
 後援運用の日 沼津第の日 テーサイトの日

2023(令和5)年4月20日(木)
 穀雨・四川料理の日
 ハ女の菊ご飯 ハ女のわかたけ汁
 麻婆豆腐 空豆チヌ アスジャが炒め
 蒸し野菜のフレンチサウダ
 薑汁撞奶(カンジツツンナーイ)



写真は、すでに忘れてしまった昨年4月のお料理です。
 今年は、何を作ろうか悩み始めています。



節分



1月18日（木）
折り紙を始めました。
鬼だ！



2月2日（金）プレ節分
1日早いのですが、
恵方巻です。



2月3日（土）節分
今日も恵方巻です。



2月2日（金）プレ節分
恵方巻の正しい食べ方！

バレンタイン・デイ



2月6日（火）
またまた、折り始めました。
ハートだ♥



2月7日（水）
きれいに展示すると、
なるほど、こうなるんだ。



2月13日（火）
折り紙だけじゃありませんぞ。



2月14日（火）
素敵なプレゼントでした。

スイーツ特集



1月23日(火)
お好み焼き
これ、結構ボリュームがありました。



1月30日(火)
鯛焼き
わっ、大漁だ！



2月13日(火)
オレンジゼリー

♥♠♦♣ ケアルーム NOW ♣♦♠♥

春が近づいているはずでした



2月5日（月）
満開の梅に、大雪が積もる。
きれいでしたが、
明日の雪かきが、楽しみ過ぎて……



2月8日（木）
大雪から3日たち、
何と河津桜が開花し始め



2月15日（木）
それから1週間で
もう5分咲きになっています。

食事がービスでまい

食をめぐる問題点

現在、食への問題点が多数取り上げられています。食生活の不規則化や病気の要因、罹患者の増加など様々あります。飽食かつ食文化の変化によってこのような問題点が多数起きているのです。

また、食品の安全性の低さも問題になっています。日本では、若者が都会へ流れてしまい、農家の人手不足や後継ぎがいない問題が深刻化しています。そのうえ、地球温暖化や環境破壊の影響で食材の栽培量が減少しています。

そうすると日本で食材を栽培することが難しくなり、輸入に頼ることが多くなります。

輸入では、食品の安全性が脅かされる問題も様々生じています。このような食への問題が多数あるなか、私たちひとりひとりになにができるのか一緒に考えてみましょう。

食をめぐる問題とは

1の1 朝食を食べない（特に20代男女）

現在、朝食を食べていない人が多くいるのが現状です。厚生労働省の統計で朝食を食べていないというのは、「なにも食べていない」「菓子・果物のみ」「錠剤などのみ」の場合のことを指しており、最も多い20代では、男性30%・女性24%が朝食を食べていません。年齢を重ねるごとに朝食を食べていない人は、年々減少していますが、全体的に男性のほうが朝食を食べていない人が多い印象です。

朝食を食べていない理由は、「寝坊してしまったから」「いつも食べないから」などと時間や習慣によるものが多いです。また「食欲がわからないから」などと体調面もあり、「ダイエットのため」などという意見もあります。

実家暮らしや既婚の場合には朝食を食べる人の割合が多いですが、未婚の一人暮らしや大学生の一人暮らしでは朝食を食べる機会は少なくなってきました。

20代に朝食を食べない人が多い理由は、一人暮らしや社会人になったばかりで忙しい、食べる時間があるなら寝ていたいなどの理由が多いです。



1の2 野菜の摂取量不足（偏食の弊害）



野菜は、1日に350g摂取するように「21世紀における国民健康作り運動」で目標としていますが、現在の平均は朝食53g・昼食70g・夕食157gと言われており合計280gと目標の350gまで達していないのが現状です。

そのうえ、上記でも説明したように朝食を摂取しない人が増えているので昼食と夕食のみだと1日に227gしか摂取できていないのです。

野菜の摂取不足に限らず、コンビニ弁当やインスタント食品、ジャンクフードなど手軽に食べられるものを摂取する人が増えています。

このような食事では、野菜をほとんど摂取することができないうえに栄養バランスが悪く脂質過多や塩分が高い高カロリーな食事になっています。添加物や保存料、着色料など身体に害のある成分も多く含まれているのでこのような食事に頼りすぎない生活をするのが必須になります。

1の3 生活習慣病の増加（30～60代男性の約3割が肥満）

生活習慣病とは、食事や運動不足、喫煙や飲酒など悪い生活習慣が原因で発症する疾患のことです。食習慣が原因で発症する疾患は、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、歯周病などがあり、進行すると心筋梗塞や脳血管障害などを発症するリスクが高まります。

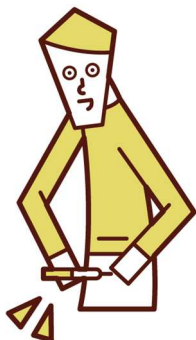
特に肥満は生活習慣病と密接な関係にあり、肥満の人は生活習慣病が悪化しやすいです。そうすると病気の進行に加えて動脈硬化を引き起こしやすくなるのです。このように肥満は、事前に防ぐことが重要で決して放置してはいけません。

生活習慣病と密接に関係している肥満状況の男女差ですが、男女ともに10年ごとの統計で年々増えている傾向にあります。男性の場合、30～60代は約3割が肥満で、70代でも約2割が肥満です。女性の場合60～70代は約3割が肥満で、年齢を重ねるごとに肥満の割合が増加しています。

高齢になるごとに身体への負担は大きくなり生活習慣病が悪化しやすくなります。回復も遅れ、最悪の場合は死に至ることもあるので気をつけましょう。



1の4 糖尿病患者の増加



糖尿病は、血糖値が高い状態のことを言います。原因としては、血液中の糖をエネルギーに変えて血糖値を下げるインスリンが足りない・効かないことが原因です。なぜインスリンが足りなくなることや効かなくなるのかと言うと遺伝的要因もありますが、生活習慣病やストレス、加齢などによるものが多いです。また内臓脂肪が多いとインスリンが効きにくい物質が分泌されてしまうからです。

糖尿病が強く疑われる人（糖尿病患者も含む）と糖尿病の可能性が否定できない人の合計は、1620万人（平成14年のデータ）でした。平成9年には1370万人だったため過去5年間で150万人も増加しています。

糖尿病になると合併症が起こる可能性が高くなります。きちんと血糖値のコントロールをすることで合併症が起きるのを防ぎ、合併症の進行を抑えることもできます。合併症には「糖尿病腎症」「糖尿病網膜症」「糖尿病神経障害」があり、「動脈硬化」も起きやすくなります。糖尿病についてもきちんと治療をする必要があります。

皆様は如何でしょうか？なんとなく忙しくて朝御飯を食べないで、出かけてしまう、朝昼兼用で食べる、野菜嫌い等など老若男女を問わず食をめぐる問題は今後も増えます。

1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。

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

2024年3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、世田谷駅前

が～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」

ポイントの使い方

この「せたがやせん沿線ポイント」は、イベントに参加している世田谷線沿線の11の商店街で共通の割引券として使えます。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 / 世田谷ポイント協議会

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
ボロ市通り桜葉会商店街振興組合 / 城山通り商店会 / 世田谷駅前商店街振興組合 / 松陰神社通り松葉会商店街振興組合
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 | 世田谷区商店街振興組合連合会 TEL.3414-1432 FAX.3410-1651

協賛



昭和信用金庫



世田谷信用金庫

KEIO

共催



東急電鉄

東京商工会議所世田谷支部



お客さまと共に
スマート保険企画株式会社

唾液のはたらきについて

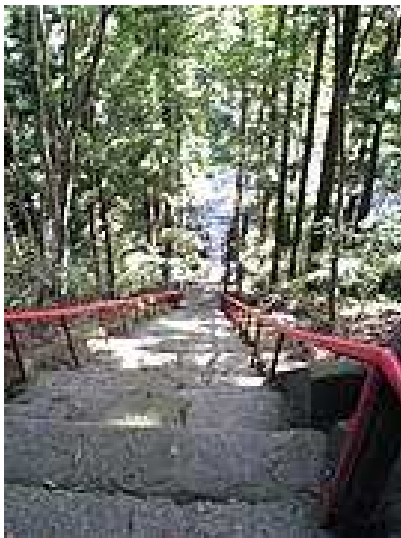
唾液は、1日1~1.50分泌され、歯や口の粘膜を守ったり、むし歯の予防をするなど、さまざまな効果があります

1. 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
2. 消化液としてはたらく
3. 食塊を形成し、飲み込みやすくする
4. 食物から味成分をとかり、味を舌で感じさせる
5. 発音をなめらかにする
6. 口の中をきれいにし、口腔粘膜を保護する
7. 歯を石灰化し、歯を守る
8. 口の中の細菌の増殖を抑制する
9. 酸やアルカリをやわらげる
10. 入れ歯を維持する

唾液マッ
サージを
しましょ
う。

表紙の説明

群馬県 妙義山南麓に鎮座する轟岩（とどろきいわ）を神体とする巨岩信仰の神社である。轟岩に隣接して拝殿が建立されており、本殿を持たない社殿形式となっている。境内には「中之嶽神社」大きな剣持大黒様表紙の写真は「甲子大国神社」の天井に描かれた「龍」



轟岩（参道）を上がると中之嶽神社



編集後記

・2月5日久し振りに東京に雪が降り庭の「桜草」が枯れてしまうかと思っていたらしっかり花芽をつけ今ではピンクの可愛い花を咲かせています。近所の紅白の梅も満開となり散り始めています、春が来ていますね、春を見つけに散歩しましょう。

・世田谷から「富士山」の見えるところがおおいいと思いますが皆様の近くから「富士山が見えるところはありませんか、2月は「ダイヤモンド富士」が見られる時期ですが、残念ながら見られませんでした。（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

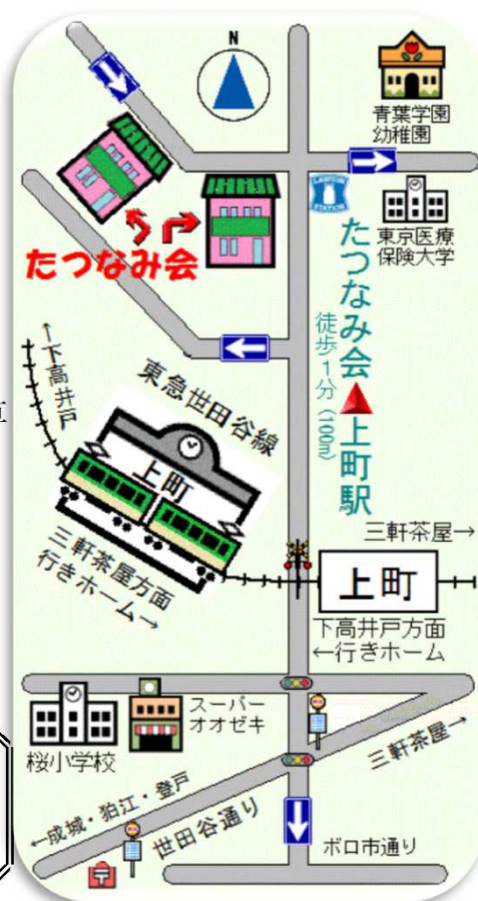
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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4月号の発送作業を3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>

