

たつなみ 2024 ( 令和 6 ) 年 4 月 1 日 発行 ( 毎月一回 1 日 発行 ) 第 463 号

# たつなみ

2024 ( 令和 6 ) 年 4 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	4	5	6
	●定例会 脳トレ ゲーム			●定例会		
	脳トレ ゲーム	マジック ショー	ウクレレ演 奏で歌う	脳トレ	ボールを 使った運動	麻雀教室 水彩画
<b>7</b>	8	9	10	11	12	13
	スカット ボール	俳句の会 理容	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	ちぎり絵	水彩画
<b>14</b>	15	16	17	18	19	20
				●定例会		
	写経	工作 「かざ車」	カレンダー 作り	折り紙教室	昭和歌謡	水彩画
<b>21</b>	22	23	24	25	26	27
					会報誌発送	
	ADL体操	大橋孝峰DT ワールド	風物詩塗り 絵	三味線で唄 おう	ボーリング 大会	水彩画 料理教室
<b>28</b>	<b>29 昭和の日</b>	30				
	詩歌の書き 写し	お菓子作り 教室				
					<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 4月1日(月) ●定例会  
令和6年 4月4日(木) ●定例会  
4月18日(木) ●定例会

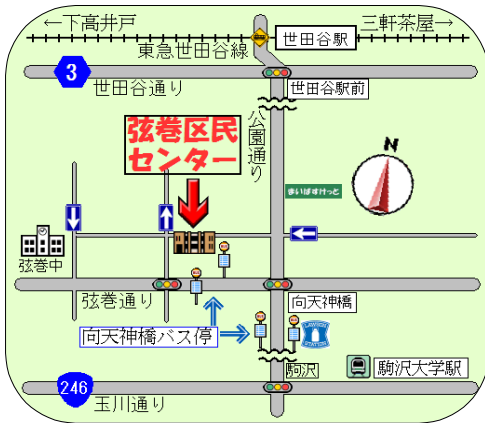
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

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、

- 1 日(月) ほぼカニの日
- 4 日(木) 猪肉の日
- 18 日(木) お香の日

**いよいよ再開します。**

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

### 4月4日は「猪肉の日」

4(=し)月4(=し)日なので、猪肉の日になったようです。

ぼくは、20代のころ中伊豆で「イノブタ」の牡丹鍋をいただき、生姜と味噌と大根たっぷりの鍋は結構旨いと感動。真似をして豚肉を使った似たような鍋をよく作ります。

けれど、猪は今まで食べた記憶がありません。ジビエが流行っているので出かけていけば食べられるのでしょうか、お肉屋さんで売っているのを見たことはありません。

ところが、インターネットで調べるとcookpatやkurashiruその他でレシピがたくさん紹介されているので驚きました。

どうやって猪肉を手に入れているのでしょうか。レシピを読むと親戚からもらっているとか専門店で買ったとかが多いようです。インターネット通販もいくつか見つかりました。

しかし、難点は、結構高い！100g1,000円前後が相場のようなです。

だから、一生縁がないままなのかもしれません。ちなみに、豚肉で作っている中伊豆の「イノブタ」の牡丹鍋だろう！と思われるレシピをご紹介します。

#### 【材料】

昆布とかつお節でひいた出し汁、味噌（できれば合わせみそ）、おろし生姜、酒（甘い方が好みの方は+味醂も）、大根、お好みの具材や野菜、猪肉、七味、柚子。

#### 【作り方】

- ①鍋に出し汁、味噌、生姜、酒（+味醂）、スライスした大根を入れ火にかける。
- ②大根に火が通ったころ合いに、具材や野菜を投入する。
- ③具材が食べごろになったら、弱火にしてスライスした肉を投入する。
- ④肉に火が通ったら、お好みで七味や柚子をトッピングしていただく。つづく

## 4月から「たつなみ会通所介護事業所」は、 次のように変更になります。

1. 利用時間が9：30～15：45（6時間以上の利用）に変更されます。
  2. このためご自宅へのだいたいのお迎え時刻は、現在より15～30分早くなります。
  3. また、ご自宅へお送りする時間も現在より15～30分遅くなります。
  4. 介護職員の賃上げするため、処遇改善加算を利用させていただきます。4月と5月は、「介護職員処遇改善加算（Ⅲ）」と「介護職員等特定処遇改善加算（Ⅱ）」を申請します。
- ※）6月以降は、新制度に移行するため申請内容が決まり次第お知らせいたします。



### 総合防災訓練

3月11日（月）

東日本大震災から23年。毎年この日に総合防災訓練を実施しています。  
特に今年は、1月1日に能登半島地震からの復興もまだまだこれからですので、とても身近なテーマになりました。



## ひな祭りに向けて



2月9日（金）  
ちぎり絵で、早くも準備開始。



2月15日（木）  
折り紙でも準備開始。



2月27日（火）  
3月3日まであとわずか、  
準備のラストスパートでした。

## ネイルサロン

みなさんおしゃれには興味津々です。



2月20日（火）

おしゃれの基本、爪をきれいにすることから。  
積極的です。



2月20日（火）

きれいに塗れたら乾かします。



2月27日（火）

1週間たっても「ほら、きれいでしょう」

## ソメイヨシノ開花



3月15日（金）

前日発表で桜の開花は3月22日の予想でしたがもう5分咲き。（板橋区小茂根）

普段お料理を全くしていないスタッフが担当した

## 料理教室

3月1日（金）



まず、映像を使って説明しました。



ホットプレートにしっかり油を敷きます。



画像を見ながら  
材料を仕込んでいます。



えっ!!!  
ホットプレートで割り箸を焼きます??



な〜んだ、  
お箸は枠だったのでした。



枠のお箸を外すと、  
どうやらチジミのようでした。

# 食事がービスでまい

## 育てて栄養たっぷり！マイクログリーンについて

### マイクログリーンってなに？

発芽して1～3週間くらいの若芽野菜を指します。5cmにも満たない小ぶりの野菜です。なお、1種の野菜を指した言葉ではなく、様々な野菜の若芽野菜の総称です。似ているものにベビーリーフやスプラウトが挙げられますが、



ベビーリーフ・・・発芽後1ヶ月のものを指す  
スプラウト・・・栽培方法が水耕栽培

という違いがあります。

マイクログリーンは土壌栽培です。ブロッコリー、ケール、バジル、アマランサス、ルッコラ、赤キャベツなどを用います。

### 栄養価の高さから注目されている

1980年代にはすでに栽培されていたマイクログリーンですが、2014年に「マイクログリーンの栄養価が高い」という研究報告をUSDA（アメリカ合衆国農務省）が発表し、ブームに火をつけました。ビタミンC、ビタミンK、ビタミンE、ルテイン、カロテノイドが、通常の野菜よりも多く含まれています。

もちろんマイクログリーンは、様々な野菜の若芽の総称のため、野菜の種類によって微量栄養素は異なります。

例えば赤キャベツはビタミンCが豊富で、ビタミンEは低いことが挙げられています。また大根は、キャベツ、コリアンダー、アマランサスと比較すると、ビタミンEが豊富ですが、ルテインが低いという結果が挙げられています。

ただし、お気付きの方もいるかと思いますが、栄養を摂取するためにはマイクログリーンをたくさん食べる必要があります。栄養豊富であるという報告はありますが、マイクログリーンは5cmにも満たない若芽野菜ですから量が必要なのです。



## 難点は消費とコスト面にある

食の安心・安全志向や健康志向が高い人にはブームになりそうなマイクログリーンですが、野菜として定着するには難点が多いのも特徴です。例えばマイクログリーンは鮮度が短いのがデメリットです。鮮度を保てるのは収穫後7日間。そのため日本の流通経路を考えると、スーパーマーケットで消費者につなげるのはなかなか難しいものがあります。レストランや有機野菜などを取り扱う小売店などとの直接契約に限られてしまうでしょう。

また植物工場などで簡単に栽培できる水耕栽培と違い、土壌栽培であるマイクログリーンは、温度や日光調整が必要になり、手間とコストがかかると言われています。経営面でみると、手間とコストがかかり、鮮度が持たないとなるとデメリットだらけのようにも思えてしまいますが…。

### ★消費者の「食」への安心・安全志向にも答えられる

農業経営において、マイクログリーンの難点はビジネスとして成り立たせるには少々ハードルが高いように感じます。しかしブームの発端であるアメリカでは、このブームによって通常の野菜栽培からマイクログリーンに切り替える農場が増えていると言われています。

その理由は「消費者の食への安心・安全志向に答えるため」です。

遺伝子組み換え食物や化学農薬・肥料をNGとする取り組みの一環として、マイクログリーンに着手する農家もいるのです。

簡単に儲かるとは言えない農作物ではありますが、これからの農業を表す代表的な野菜の1つになるかもしれませんね。

### ★生産者と消費者を結ぶ取り組みの大切さ

そんなアメリカであっても、マイクログリーンの出荷先はオーガニックな取り組みを行っているスーパーマーケットやレストランへの直接出荷で、一般家庭に浸透するのはまだまだ先の話かもしれません。

ただ、マイクログリーンそのものは、必要な管理さえ行えば消費者自身が育てることもできます。

そこで農業体験の一環として、生産者から消費者へマイクログリーン栽培を教えるビジネスができないでしょうか。

栽培方法を教え、消費者自身が育てられるようになれば、マイクログリーンも将来的に身近な野菜になるかもしれません。

**「その日に売るものだけを、その日に集荷」  
こんなシステムができると良いですね**

# クルーズ 大作戦

3月3日（日）9：00～10：00  
に実施いたしました。



ポスターや桃太郎旗を貼り付けて



9時前には、さんさんごごに受付開始



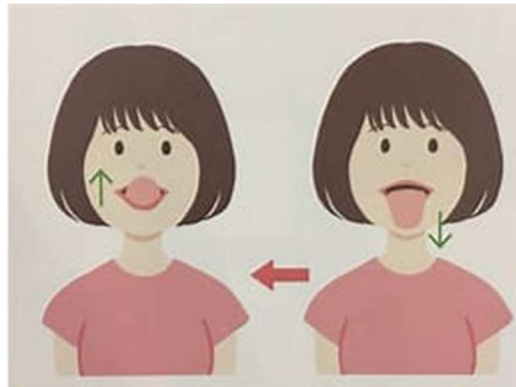
世田谷線上町駅からも東急のスタッフが



終了間際まで終わった人とこれからの人が

## 口の動きを高める体操

### オーラルフレール対策のための口腔体操



1. 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
2. 舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
3. 舌を左右に伸ばす。
4. お口の周りをぐるりと舌を動かす。

## 表紙の説明

京都西本願寺の「龍の手水舎」です。（石）

京都の駅からも歩いて行ける浄土真宗のお寺です。皆さんも修学旅行などで参拝されていると思います。世界文化遺産に指定された寺院です。

文永九年（1272）に浄土真宗の開祖 親鸞の墓地として建立された大谷廟堂は、元亨元年（1321）第三代 覚如によって本願寺と号する寺院に改められた。天正年間（1573～1593）に激化した日蓮宗、浄土真宗、延暦寺の宗派对立によって一時本拠地を大坂へ移転。さらに戦国時代には教団が強大な勢力を誇っていたことから織田信長とも対立し、十年にも渡る抗争となる。正親町天皇の勅使 近衛前久の仲介によって一旦は休戦が成立したが、大坂の本願寺は信長によって燃やされてしまった。信長の死後、豊臣秀吉が大坂の本願寺の跡地周辺に大坂城を築城することになり、天正十九年（1591）秀吉から寄進された現在地へと移転。これを機に東本願寺と分派した。現在も正式名称は「本願寺」であり、東本願寺に対して「西本願寺」、または「お西さん」の通称で呼ばれる。

平成六年（1994）にユネスコ世界遺産に登録された。

御影堂	寛永十三年（1636）の建立
阿弥陀堂（本堂）	宝暦十年（1760）の建立
白書院、黒書院、対面所	畳を上げると能舞台に変わる。狩野了慶、狩野探幽筆とされる障壁画がある
飛雲閣	京都の四閣に数えられる桃山様式の建築。妙覺寺の大門、大徳寺の方丈・唐門（通常非公開）と共に聚楽第の遺構という説がある
唐門	元和四年（1618）の移築。伏見城の遺構とされ、「日暮らし門」の通称で知られる。京都三唐門の一つ

沢山、国宝に指定されています。「京都のいろはより引用」

## 編集後記

・桜の開花が話題になっていますね、春は来ています、ただ、体調は、季節について炒ってないので皆さん気をつけてください、衣類で調節しましょう。（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

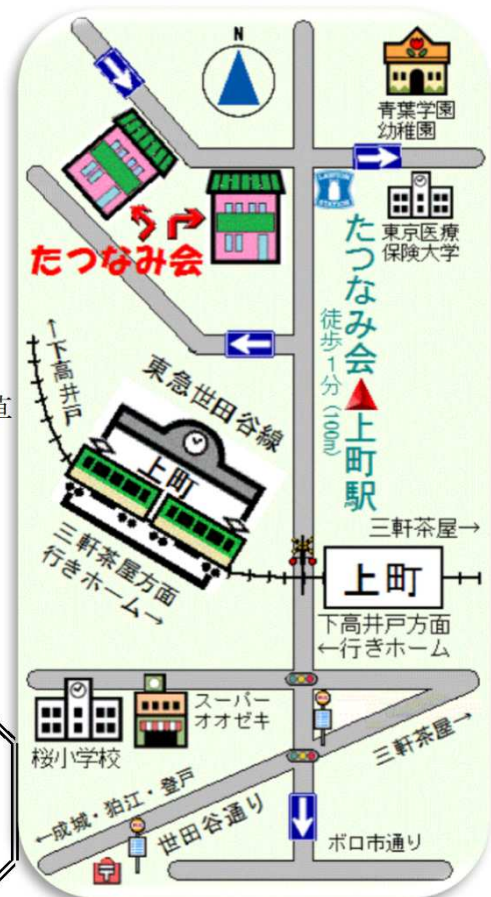
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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5月号の発送作業を4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>

