

たつなみ 2024 ( 令和 6 ) 年 6 月 1 日 発行 ( 毎月一回 1 日 発行 ) 第 465 号


# たつなみ

2024 ( 令和 6 ) 年 6 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>



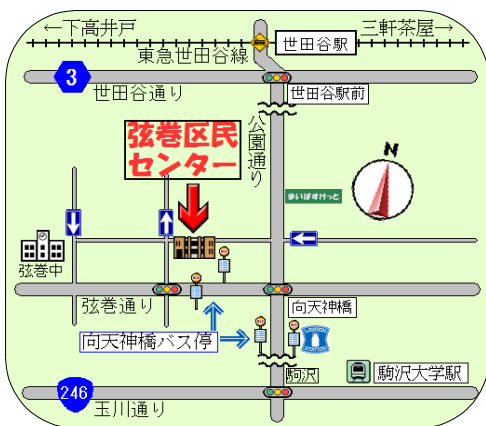
日	月	火	水	木	金	土
<h1 style="margin: 0;">告示</h1> <h2 style="margin: 0;">たつなみ会通常総会</h2> <p style="margin: 0;">日時：2024年6月8日（土）17：00開会 会場：たつなみ会ケアルーム 審議事項：事業・決算報告、事業計画、収支予算、その他</p>						1
						麻雀教室 水彩画
2	3	4	5	6	7	8
	●定例会			●定例会		通常総会
	脳トレ ゲーム	「花」塗り 絵	ウクレレ演 奏で歌う	脳トレ 唄	絵手紙教室	水彩画
9	10	11	12	13	14	15
	スカット ゲーム	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	ボール体操	水彩画
16	17	18	19	20	21	22
				●定例会	会報誌発送	
	写経	大橋孝峰DT ワールド	カレンダー 作り 理容	折り紙教室	ゲーム大会 カラオケ	水彩画
23	24	25	26	27	28	29
	ADL体操	書道	風物詩塗り 絵	ポーリング 大会	パウンド ケーキ作り	水彩画
30					<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 6月3日(月) ●定例会  
令和6年 6月6日(木) ●定例会  
6月20日(木) ●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 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、

- 3日(月) くるみパンの日
- 6日(木) 六連の日
- 20日(木) ペパーミントの日

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

6月6日は六連（ロクレンではなく「むつれ」）の日

6月6日は、記念日が目白押しです。

梅の日：上賀茂神社と下賀茂神社に天皇が梅を奉納した故事に因む。

おけいこの日・いけばなの日・邦楽の日・楽器の日：いずれも芸事の手習いは6歳の6月6日から始めると上達するという言い伝えに因む。

シニアピアノの日：6月6日に加え66歳から始めようと日本シニアピアノ協会が制定。

メロンの日・ロールケーキの日・吹き戻しの日・北川製菓ドーナツの日：「6」がそれぞれの形に似ている。

らっきょうの日：「6」がらっきょうの形に加え「六」が根菜が土の中で育つイメージ。

ベビーシャワーの日：「6」が妊婦の姿に見える。

つけまの日：（66）が両目につけまつげをした形に見える。

補聴器の日：6（ ）6 が向かい合わせの耳に見える。

電動アシストViViの日：66をローマ数字で書くとVIVIとなる。

大麦の日：6月06日で、6月の「0（おー）6（む）」ぎの日。

人事労務の日：6（ろう）6（む）の語呂合わせ。

かえるの日：ケロ（6）ケロ（6）の語呂合わせ。

娘婿を励ます日：ム（6）スMEM（6）コの語呂合わせ。

アンガーマネジメントの日：怒りをマネジメントする。ム（6）カム（6）カの語呂合わせ。

飲み水の日：世界環境デー（6月5日）の翌日だから。

兄の日：弟の日3月6日、妹の日9月6日、姉の日12月6日とともに制定。つづく

4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。



# ケアルーム NOW



5月10日 (金)  
え~~~~っ!!!!

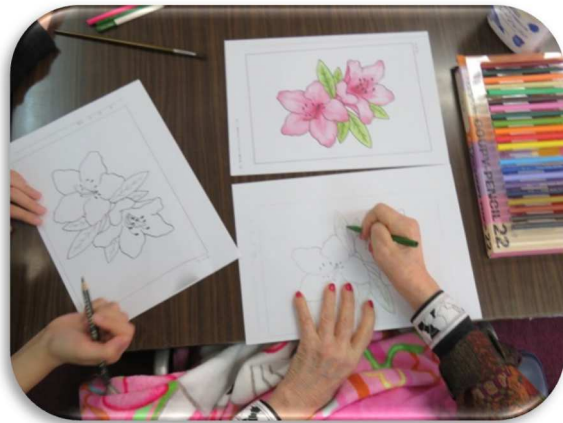


な~~~~んだ。

5月15日 (水)  
ボッチャ



5月10日(金)  
塗り絵





## 料理教室編

5月10日(金)

チーちく



材料は、竹輪ととろけるチーズと串



ちくわを縦半分に切ったら串に刺します



チーズをのせてトースターで焼けば出来上がり  
直ちに『ガブリ』



## 料理教室編

4月30日（火）  
フレンチトースト

実は、この前段の方が長くて、前日より食パンを牛乳・玉子・砂糖液に漬け込みました。



ともかく切って、切って



それから焼いて、焼いて



ご覧の通りです。

# 食事からビスまでまい

## 今から学ぼう熱中症

(何回でも学ぼう熱中症)

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること（暑熱順化）について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

### 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

### 暑熱順化による変化

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

#### 暑熱順化による体の変化

##### 暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

##### 暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

### 暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。



日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

## 特に暑熱順化ができていない可能性が高いタイミング

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、特に熱中症に注意が必要です。



- ・ **5月の暑い日**：5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動をする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をするようにしましょう。



- ・ **梅雨の晴れ間**：梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。



- ・ **梅雨明け**：梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。



- ・ **お盆明け**：休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

このように暑熱順化ができていない可能性の高いタイミングの2週間前を目安に、暑熱順化するために運動や入浴を行うようにしましょう。

高齢者は水分補給を計画的にとりましょう。

# ADL 体操

5月13日（月）



モニターを使って説明しながら



実習の学生さんのご一緒に



ぬいぐるみの熊さんも一緒に



## トラブル続きの「マイナンバー・マイナンバーカード」Q&A

なぜ国はカードを持たせようとするのか、そもそもマイナンバーはなぜ作られたのか。知っているようで知らないマイナンバー・マイナンバーカードについて」

国民の8割がカードを申請しています。

最近いろんなトラブルが起きていることもあって、少し不安だな、と感じている人もいるんじゃないかと思います。

Q そもそもカードって、持たないといけないんですか？

A カードは義務ではありません。持つかどうかはあくまで個人の判断、つまり任意です。

ここまで持つ人が増えた背景としては2万円分のポイント・キャンペーンや健康保険証を廃止してマイナ保険証に一本化するといういわば“力技”によるところが大きいと思います。

Q なぜ、そうまでしてカードを持たせようとするんでしょう？

A その大事な点や理由について政府はしっかりと説明できてない。とにかく「持って下さい」ということでここまで来たんですが、それが最近のトラブルに対する国民の不安をさらに増しているように思います。まだ制度の一番重要な部分が多くの人に理解されていないですね。

そもそも「マイナンバー制度」というのは、3つの別々の制度が合体して作られています。

3つの制度”が合体？

1つは『社会保障と税の番号制度』。

2つ目は『国民ID制度』。

3つ目は『身元証明制度』

今後、この制度はどうなっていくのでしょうか??? (石)

## 表紙の説明

先日「琉球八社」を参拝してきました。「安里八幡宮です。  
(石)

## 編集後記

・上記にマイナンバーカードのことを書きましたが、先日、知り合いの有人が突然気を失い救急車で運ばれましたが、その方は、バックに、マイナンバーカードと緊急連絡先を書いたメモを入れていたので、すぐ家族と連絡が取れたそうです、私たちが何かの時の備えをしておかないといけませんね。

(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

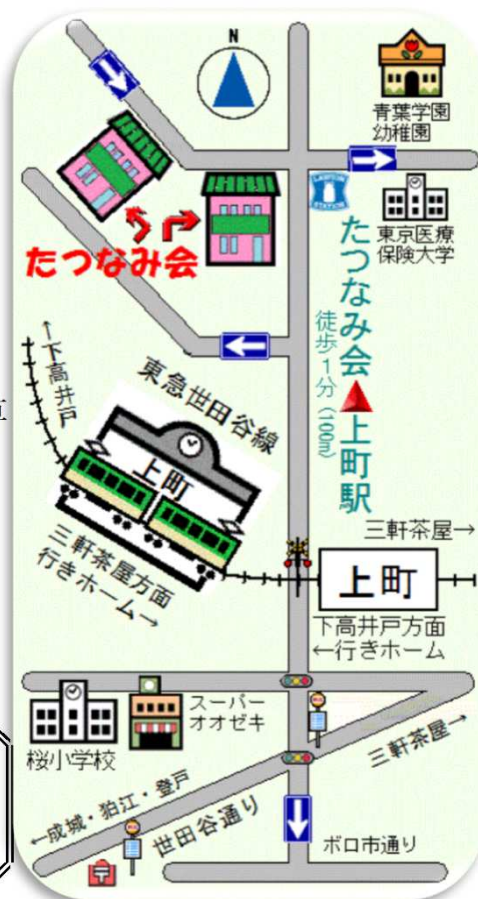
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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7月号の発送作業を6月21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>

