

たつなみ 2024（令和 6）年 8 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 467 号

たつなみ

2024（令和 6）年 8 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>



2024 年 8 月

立秋 8月7日

処暑 8月22日

日	月	火	水	木	金	土
8月3日(土)～4日(日) ふるさと区民まつり JRA馬事公苑 11:00～21:00				1	2	3
				●定例会 脳トレ クイズ会	「花」塗り 絵	区民まつり 麻雀教室 カラオケ
4	5	6	7	8	9	10
区民まつり	●定例会					
	脳トレ ゲーム	カラオケと 頭の体操	ウクレレ演 奏で歌う	カレンダー 作り	夏祭り 盆踊り ヨーヨー釣 り会	ぬり絵 カラオケ
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
				●定例会		
	スカット ボール	俳句の会	京子先生体 操教室	折り紙教室	ボールを 使った 筋トレ体操	カラオケ ぬり絵
18	19	20	21	22	23	24
					会報誌発送	
	ADL体操	写経 お誕生日会	カレンダー 作り	三味線で唄 おう	絵手紙教室	カラオケ ぬり絵
25	26	27	28	29	30	31
	輪投げ	大橋孝峰DT ワールド	風物詩塗り 絵	魚釣り ゲーム	みんなで一 緒に遊ぼう 「ゆらゆら 玉入れ」	理容 ぬり絵
				8月のお誕生日 19日 白川眞壽江 様 おめでとうございます。		★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。

たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2024年 8 月 1 日 (木) ●定例会

令和6年 8 月 5 日 (月) ●定例会

8 月 15 日 (木) ●定例会

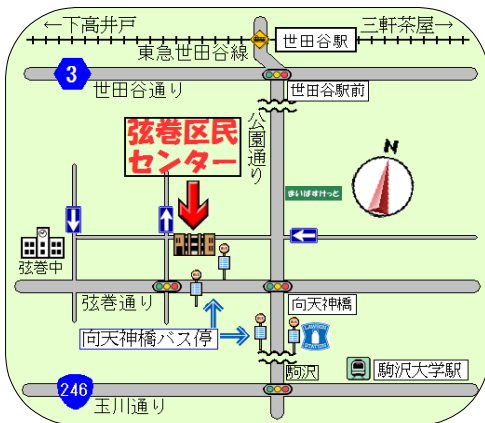
12 : 00 ごろ ~ 14 : 30 ごろ

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い
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) バイクの日

5 日 (月) 親子丼の日

15 日 (木) 刺身の日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

8月15日は「刺身の日」

少し嬉しくなってしまう記念日です。

室町時代後期の書記官である中原康富が文安5年8月15日（1448年9月13日）の日記（康富記）に「鯛なら鯛と分かるようにその魚のひれを刺しておくので刺身、つまり「さしみなます」の名の起こり」とあるそうで、この「鯛指身」が刺身に関する初めての記録だそうです。

日本はたまたま四方を海に囲まれ、新鮮でクオリティが高い魚介類をいつでも手に入られるという恵まれた環境なので生の魚介類を食べることができます。さらに近年では、冷蔵技術の進歩により魚を捕獲して直ちに処理し、流通過程でも、刺身をいただく瞬間まで管理できている環境になりました。さらに、サケや一部のイカのように、寄生虫を持つ魚も、冷凍処理で寄生虫を殺す事で生食できるようになりました。

それでも注意しなければならないことがいくつかあります。

魚を処理するときに、鱗や内臓を取り出したら水でよく洗います。これは、海水魚に良く見られる食中毒の原因菌の腸炎ビブリオが、真水の中では増殖できないとされているからです。有毒魚や、寄生虫がいる川魚、一部の貝類などの生食で事故が発生しやすいので正体のわからない魚の試食は避けるべきです。タコは吸盤にバクテリアなどが多く存在し、衛生管理されたタコでなければ食中毒の危険もあります。鮮度の落ちやすい魚や鮮度が悪い魚、不衛生な調理では、食中毒や蕁麻疹、アナフィラキシーショックを発生させる危険があります。体質や生の魚肉に体が慣れていない一部の人々が刺身を食べることによって、グリセリドなどの脂肪分を十分に分解できずに腹を下すなどの変調を起こすこともあるそうです。とまあ、様々な危険をあげつらうと恐ろしくなりますが、日本の捕獲、流通、処理を管理していく技術は相当凄いとあらためて感謝です。つづく

第45回せたがやふるさと区民まつり

2024年8月3日(土)～4日(日)

11:00～21:00

JRA馬事公苑と東京農業大学「食と農」の博物館、けやき広場



電車でお越しの方

◇東急田園都市線桜新町駅下車
徒歩15分

◇小田急線経堂駅下車 徒歩20分



バスでお越しの方

◇JR渋谷駅より用賀駅行き・祖師ヶ谷大蔵駅行き・成城学園前駅西口行き・調布駅南口行きバス「農大前」で下車

◇東急田園都市線用賀駅より渋谷駅行き・祖師ヶ谷大蔵駅行きバス「農大前」で下車

◇小田急線千歳船橋駅より渋谷駅行き・用賀駅行き・等々力操車所行きバス「農大前」で下車

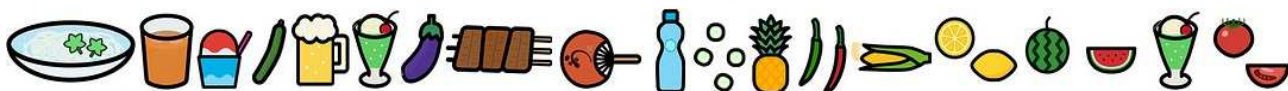


第45回せたがやふるさと区民まつり会場レイアウト図



弦巻区民センターで定例会を久々に開催しました。

とても盛況のうちに、また機会を作っていこうということになりました。



ホームヘルパー派遣



7月12日（金）

フルーツポンチ

「フルーツポンチ」は、銀座千疋屋が命名したようです。もともと江戸時代にオランダから輸入されたポンスというお酒に砂糖やナッツメグを混ぜ、その後甘酸っぱい果汁も投入するようになり、アルコール抜きのポン酢の語源になりました。

そんなことはともかく、……。



しっかり手袋をはめて、白玉団子を作ります。



スイカをくり貫くように身を取り出し、



皮を器にします。



フルーツソーダを混ぜたら完成。



みんなでカンパイ。

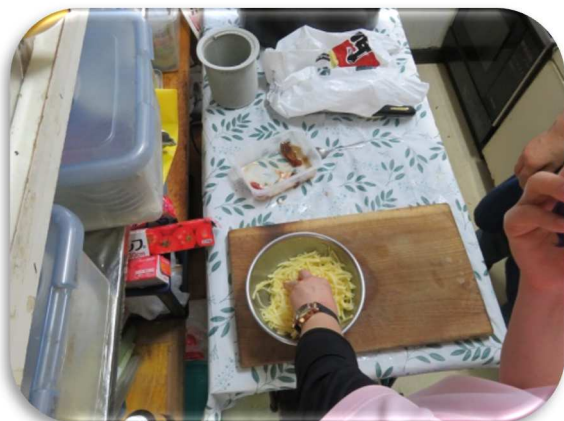


お料理教室特集

6月21日（金）

ピザ

調理スタッフが、お料理教室に参戦しました。



チーズを用意します。



ソーセージとトマトを切ります。



材料を載せて焼きます。

6月28日（金）

どら焼きクレープ

クレープの写真をながらいただくという変わり種お料理教室。



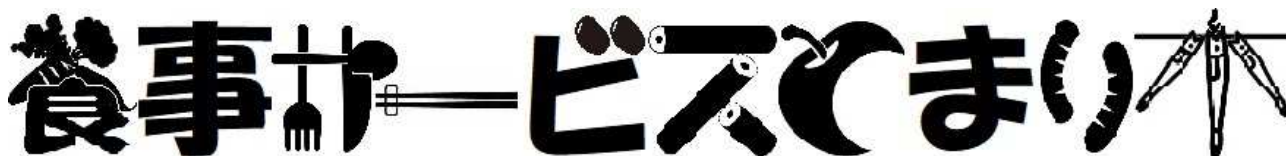
生地を作り、焼きます



餡子と生クリームとフルーツ



いただきま〜す



夏バテとその解消&防止する食材と摂り方

高温多湿な日本の夏は体力が奪われます。ここ最近また記録的な猛暑日と熱帯夜が続いていて、体力が低下している人も多くいらっしゃることでしょう。

それ以上の体力低下を防ぎ、身体のバランスを取り戻すには食生活はとても大事です！食事を通してできる暑さ対策のポイントとは何かを見て行きたいと思います。

そもそもまず「夏バテ」とは暑さによる体調不良のことをいい、主な症状は食欲不振と睡眠障害と言われます。

「食欲不振」は食べてないのに食欲がわからない状態のことです。精神的なストレスが原因のこともあります。これが続くと吐き気や発熱などの症状も誘発しやすいです。

「睡眠障害」は眠りに何かしらの問題のある状態のことです。日中眠くなったり意欲が湧かなかったりします。

他にも倦怠感、下痢・便秘、体重が減る、むくみ、頭痛、イライラ、めまいなどの症状が栄養不足や胃腸機能の低下、血行不良などを原因として起こります。様々な病気へと発展する可能性もあり、軽視してはいけません。

この夏バテの大きな原因は「自律神経の乱れ」「栄養不足」「水分不足」です。これらによって体の機能が正しく働かなかったり、しっかりと代謝できないことにより様々な症状がでるのです。

【夏バテを解消・防止する食事の摂り方のポイント】

○量より質を大切に

夏バテで胃腸が弱っている時に大量に食べると胃に負担をかけ夏バテをかえって悪化させることもあります。少量でよいので多種類の食材をとることが大事です。できれば胃に負担が少なく、栄養価の高いものを選びましょう。

○冷たいものと糖質ばかりを摂り過ぎない

冷たい飲み物や食べ物も大量に摂取すると胃に負担をかけてしまうので注意しましょう。また糖質の分解には疲労回復に良いとされるビタミン B1 が使われるので、糖質を摂りすぎるとせっかくとってビタミン B1 が不足し疲れが残ってしまうことになります。

○食欲が湧く食事をする

香辛料には食欲を増進させる効果があります。また胃液の分泌を促す成分を含んでいるので消化を助ける効果も期待できます。代表的なのがカレー粉やにんにくです。梅干しの酸味成分には唾液に分泌を促す効果もあります。

【夏バテに効果的な栄養素】

◎たんぱく質	身体をつくり筋肉や内臓の疲労を回復させたり身体の持久力を向上させます。一度にたくさん食べてもすべて吸収されないので、なるべく毎日食べたほうがいいです。＜例＞魚・肉・大豆など
◎ビタミン B 群	体の中で必要なエネルギーを作り出す時に使われる栄養素です。主に疲労回復 に効果があると言われます。糖質や乳酸を分解するのにも使われます。＜例＞豚肉・うなぎ・レバー・大豆製品・ゴマ・玄米など
◎クエン酸	ビタミン B 群同様エネルギーを作り出す時必要な栄養素です。疲れの原因となる乳酸を抑える働きもあります。＜例＞オレンジ・グレープフルーツ・キウイフルーツなどの果物・梅干し・お酢など

◎その他ビタミンやミネラル	体のいたる所の代謝に係り、各部位や機能の働きを支える栄養素です。〈例〉オクラ・枝豆・パプリカなどの夏野菜・海藻類
---------------	--

上記栄養素をバランスよく摂ることが重要で、そのためには工夫が必要です。

その工夫とは、食欲を高める香辛料や香味野菜と一緒に摂ること、また暑い時こそさっぱりしたものばかりでなく中華料理やエスニック料理のように香辛料が使われていて野菜や肉もたっぷり食べられるメニューを選ぶことです。また次のようなことも意識すると良いでしょう。

- ・ビタミンB群は玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンという栄養素と一緒に摂ると吸収率が高くなる
- ・ビタミンCやクエン酸を多く含む果物は手軽に生のまま食べられて100%ジュースでも代用がきくまた食欲のない朝や夏バテ中も比較的摂りやすい
- ・ビタミンB群とCは水溶性のため、それらを多く含む食材はできるだけ汁ごと飲みほせるスープやカレーといったものにとすると良い
- ・麺類を食べるなら冷やし中華など具沢山にしてできるだけバランスよく栄養がとれるようにする
- ・「生姜」には発汗作用があり、身体を温めると自律神経が正常に働くようになる「しそ」には食欲増進効果の他、抗酸化作用もあり疲れをとりやすくする

難しく考えることはありません。必ず食事は欠かさないようにし、1品のみで栄養素も偏りがあるよう食事はしないようにすることを一番に念頭においてください。

「コンビニで手軽に買える夏バテ防止食材」もあります。

オレンジジュース	クエン酸が多く含まれ、酸味には食欲増進効果もあります。ビタミンB1を含む食材と一緒に摂るとクエン酸の吸収率アップ。摂りすぎに注意してください。
プチトマト	リコピンが豊富で疲れが溜まる原因となり細胞を錆びさせる活性酸素を抑えます。胃の働きも活発にしてくれます。
ミネラルウォーター	疲労感改善に効果的なミネラルが摂取できます。汗をかくと水分と一緒に失われるミネラルは熱中症にも関係が深いです。一度にたくさん摂ってもすべて吸収できないのでこまめに摂りましょう。
バナナ	カリウムが摂取できます。カリウムは身体の水分調整を行い脱水症を予防する他、筋肉を正常に動かすのを助けてもいるので摂るとだるくなりにくいです。ビタミンB1も含んでいます。糖質はあるので食べ過ぎに注意です。
枝豆	葉酸や鉄分を含んでいます。葉酸は血液循環を促して冷えから守り、鉄分は身体中に酸素を運び疲労回復を助けます。こちらも脂質・炭水化物も含むので食べ過ぎには注意です。
納豆	腸内を整える食物繊維や鉄分を摂ることができます。暑い時期は鉄分が不足しやすいので疲れやすい人にオススメです。
サラダチキン	抗酸化作用のあるイミダペプチドが摂れます。特に豊富に含まれているのは胸肉と、ささみです。
冷奴	豆腐なのでたんぱく質が摂取できます。弱った臓器を回復させ、オリゴ糖も含まれているので、腸内環境改善も期待できます。ネギなどの香味野菜を添えて食欲増進させるとなお良いです。
カレー	食欲増進や消化を助けるなどのたくさんの香辛料が入っています。野菜や肉がたっぷり入っているものなら栄養バランスも◎です。

こんなにたくさんの夏バテ有効食材が簡単に手に入るのです。まずはちょい足しから始めてみませんか？7月の終わりからは10年に一度の暑さになるとのこと、暑さを乗り切る自分なりの食事療法を考えましょう。夏野菜が身体を冷やしてくれると良いですね。

6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。
------------------	----------------	--------------

訪問介護介護（介護保険利用）の利用料金
(2024年6月版)

① 介護保険の料金表（1回の利用につき）

サービス内容略称・算定項目		単位数	介護報酬	利用者負担分		
			単位数×11.40	1割では	2割では	3割では
身体介護 1	30分未満	244	2,781円	279円	557円	835円
身体介護 2	30分以上1時間未満	387	4,411円	442円	883円	1,324円
身体介護 3	1時間以上1時間半未満	567	6,463円	647円	1,293円	1,939円
身体介護 4以上	1時間半以上は、579単位に30分増えるごとに82単位ずつ加算する。					
生活援助 2	20分以上45分未満	179	2,040円	204円	408円	612円
生活援助 3	45分以上	220	2,508円	251円	502円	753円
緊急時訪問介護加算		100	1,140円	114円	228円	342円
訪問介護初回加算（一月につき）		200	2,280円	228円	456円	684円
訪問介護生活機能向上連携加算Ⅰ		100	1,140円	114円	228円	342円
訪問介護生活機能向上連携加算Ⅱ		200	2,280円	228円	456円	684円
訪問介護処遇改善加算Ⅴ 9		142/1000		2024年10月～		

② 世田谷区介護予防・日常生活支援総合事業（1か月の利用につき）

サービス内容（利用対象者）	単位数	介護報酬	利用者負担分		
		単位数×11.40	1割では	2割では	3割では
週 1 回程度の利用（要支援 1・2）	1176	13,406円	1,341円	2,682円	4,022円
上記の日割り	39	444円	45円	89円	134円
週 2 回程度の利用（要支援 1・2）	2349	26,778円	2,678円	5,356円	8,034円
上記の日割り	77	877円	88円	176円	264円
週 2 回を超える程度の利用（要支援 2）	3727	42,487円	4,249円	8,498円	12,747円
上記の日割り	123	1,402円	141円	281円	421円
訪問型独自サービス初回加算	200	2,280円	228円	456円	684円
訪問型独自サービス生活機能向上連携加算Ⅰ	100	1,140円	114円	228円	342円
訪問型独自サービス生活機能向上連携加算Ⅱ	200	2,280円	228円	456円	684円
訪問型独自サービス処遇改善加算Ⅴ 9	142/1000		2024年10月～		

- ① 利用料（利用者負担分）＝単位数×地域区分・1級地（11.40）×利用者負担割合
- ② 6：00～8：00（早朝）と18：00～22：00（夜間）は、25%増しになります。
- ③ 22：00～翌日6：00（深夜）は、50%増しになります。
- ④ 利用時間は、居宅サービス計画に定められた目安の時間を基準としています。
- ⑤ 緊急時訪問介護加算は、ご利用者や家族等から要請を受けて、24時間以内にサービス提供責任者が介護支援専門員と連携を図り、必要と認められたうえで訪問介護を行った場合に算定されます。
- ⑥ 訪問介護初回加算は、新規に訪問介護計画を作成したご利用者（過去2か月間に当事業所のサービス提供を受けていない場合を含みます）の訪問介護を行ったときに算定されます。
- ⑦ 生活機能向上連携加算は、訪問リハビリテーションを行った際にサービス提供責任者が同行し、その療法士などご利用者の身体の状態などの評価を共同で行い、さらに、生活機能の向上を目的とした訪問介護計画を作成したときに加算されます。

身体が疲れていませんか？疲労がとれない原因とは？

家でできる疲労回復の方法

以下の習慣を毎日のルーティンに組み込み、継続しながら疲労回復に努めましょう。

1. 正しい姿勢で過ごす
2. 質の良い睡眠を取る
3. 食事の時間と栄養バランスに気を付ける
4. サプリメントで栄養を補う
5. 適度な運動をする
6. 瞑想で心を落ちつける
7. めるめの温度の湯船に入浴する

正しい姿勢で過ごす

コロナ禍の影響でリモートワークが一般的になり、自宅で長時間同じ姿勢で過ごす方が増えています。

長時間同じ姿勢でいたり、猫背やうつむきがちの姿勢になったりすると、体に疲れが溜まってしまいます。適度に体を動かし、正しい姿勢で過ごすことが疲労回復には重要です。

質の良い睡眠を取る

睡眠は疲労回復に効果的です。眠ることで体は自己修復をおこない、脳も休息モードに入ります。

理想的な睡眠時間は6～8時間ほど。十分に眠っており、快眠できているなら時間にこだわる必要はありませんが、健康のことを考えるなら7時間は確保しておくほうが賢明です。起床時間から逆算して就寝時間を決め、規則正しい睡眠サイクルを構築しましょう。質の良い睡眠を手に入れるなら、入眠しやすい環境を整えることが大切です。

たとえば、スマートフォンやパソコンから発せられるブルーライトは、脳を刺激して覚醒を促します。寝つきが悪くなってしまうため、寝る30分～1時間前からは使用を控えることをおすすめします。

また、寝室の光環境にも気を配ることも良質な睡眠には重要です。視神経は微弱な光にも反応するため、部屋が明るいと脳が活性化し、眠りが浅くなります。電子機器を充電しているときに光る小さなライトなどにも反応するので、寝室に機器類を持ち込まないようにしたり、電源を抜いたりしましょう。

このほか、街灯などの光が窓から入るようなら、遮光カーテンをつけたり、アイマスクをしたりして光が目に触れないように工夫することもおすすめです。

工夫をして疲労をためないようにしましょう（石）

表紙の説明

京都「龍」のふすま絵（特別拝観）（石）

編集後記

・東京は都知事選も終わり小池知事の勝利でした。今、熱中症やコロナ感染症、手足口病などなど流行しています、基本の予防を徹底しましょう。（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

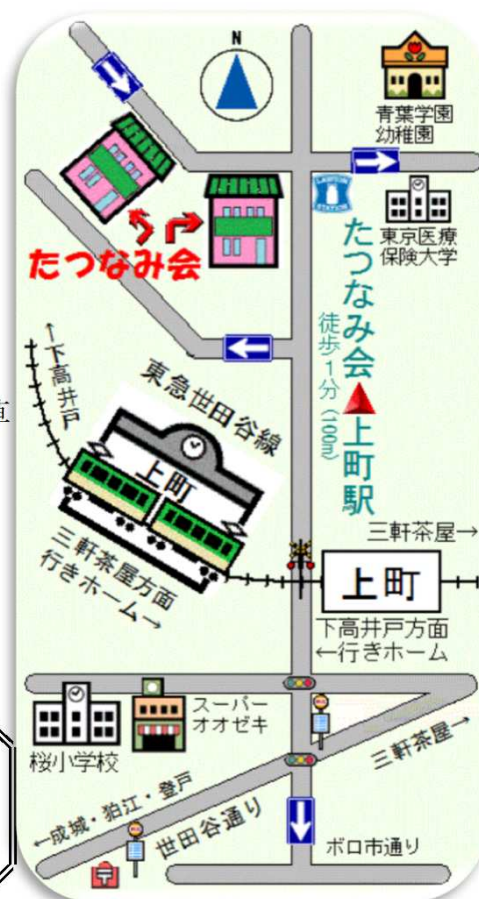
☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

☆ 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9月号の発送作業を8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](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>

