

たつなみ 2024 ( 令和 6 ) 年 9 月 1 日 発行 ( 毎月一回 1 日 発行 ) 第 468 号

# たつなみ

2024 ( 令和 6 ) 年 9 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>



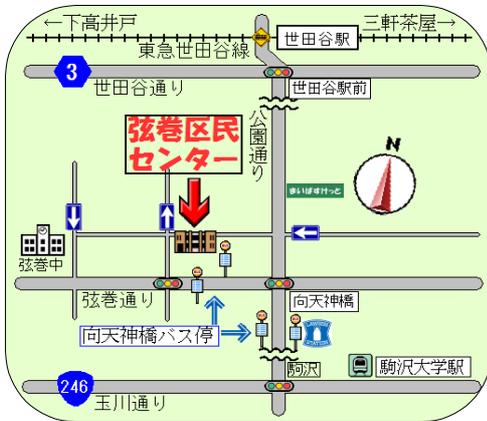
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	●定例会			●定例会		
	脳トレ ゲーム	写経	ウクレレ演 奏で歌う	クイズ会 AND 「花」塗り 絵	「コスモ ス」 工作	麻雀教室 ぬり絵
8	9	10	11	12	13	14
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	ボールを使 う体操	カラオケ ぬり絵
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
				●定例会		
	スカット ボール	ゲーム	料理教室 カレンダー 作り	折り紙教室	書道	ぬり絵 カラオケ
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
					会報誌発送	
	ニーサンズ ライブ	頭の体操	風物詩塗り 絵	三味線で唄 おう	ゲーム 遊び会	カラオケ ぬり絵
29	30	<p align="center"><b>令和6年度 にんさぽギャラリー</b>                      世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1F                      (うめとぴあ)                      2024年9月14日(土)～30日(月)                      に出展します。</p>				
	ボーリング					
				<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 9 月 2 日 (月) ●定例会  
令和6年 9 月 5 日 (木) ●定例会  
9 月 19 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、

- 2 日 (月) おおきにの日
- 5 日 (木) スナックサンドの日
- 19 日 (木) 愛知のいちじくの日

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

### 9月19日は、苗字の日

現在は、民法第790条により「嫡出である子は、父母の氏を称する。ただし、子の出生前に父母が離婚したときは、離婚の際における父母の氏を称する。2 嫡出でない子は、母の氏を称する。」とされ、生まれると必ず氏（＝法律上の呼び方で名字や苗字のこと）を称することが義務づけられています。だから何とも思っていなかったのですが、明治維新後、新政府は1870（M3）年9月19日に平民に苗字を公称することを許可しました。

ところが、せっかくの許可を「税金を多く取り上げるためだ」「そんなの名乗るとお咎めがあるんじゃないか」のような理由で苗字の届け出は進みません。これでは戸籍制度によって国民を把握管理するという目的が果たせず、特に陸軍省は徴兵事務に支障をきたしました。

というような政府の都合により1875（M8）年に平民苗字必称令を布告。日本国民は（天皇家を除き）全員苗字を持つことが義務化されました。

さて、公文書もすべて手書きしていた時代です。国民すべてが役所に届出をした当時、全ての役人が読み書きを自由にできたわけではなかったようです。だから現在ではJIS第4水準にもない漢字や、間違えて登録したケースが存在するようで、現在でもたまに見かけます。

有名な例に「サイトウ」があります。もともとは「斎藤」が由来だったのに「斉藤」「齋藤」「齊藤」も役人の書き間違いで誕生したようです。しかも「斉」は当時「さい」ではなく「せい」と読んでいたので、単純な誤字としか考えられないようです。

「佐藤」と「鈴木」が多い理由もこの届出の時に政府が例示した苗字だったためとする説が有力です。そして、江戸時代の苗字の種類は3万種ほどでしたが、現在の苗字のバリエーションは12万種で、増加した9万種は明治期に創出されたらしいのです。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) 出店しました。



8月3日(土)～4日(日)  
釘本祥子理事の「介護よろず相談コーナー」と  
ミニリサイクルバザーで出店しました。



8月4日(日)  
区内の子ども神輿、纏い、山車、神輿、大太鼓が集結

大変な好天に恵まれすぎて、いや~~~~~、ともかく暑い暑い。改修前の馬事公苑メインストリートの両側には、立派な八重桜の大木が並んであちこちに木陰がありましたが、なんと、ご丁寧に、全部切られていました。

42℃まで測定できる手持ちの体温計で気温を測定すると「hi」。つまり、42℃オーバーで計測不能●日陰でも、41.2℃だったのでした●●

こちらも夏です。

香先生のフラダンス  
7月25日（木）



まずは、よ〜〜く鑑賞していると、



だんだん、だんだん……



いつの間にか踊りだしました。



8月14日(水)  
京子先生体操教室



7月26日(金)  
ビデオを見ながら、TV体操



8月15日(木)  
折り紙教室



7月15日(月) 海の日  
お誕生日会とお昼ごはんです。



7月26日(金)  
グレープゼリー



8月2日(金)  
アイスクリームパフェ

# 食事からビスでまい

9月号なんですが敢えてご紹介します。

## カラフル夏野菜で夏バテ予防&おすすめレシピ！

暑い日が続くとどうしても食欲が落ちてしまって元気がでないという方も多いのではないのでしょうか。そこで本記事では、夏野菜が持つ夏バテ予防の効果とともに、おすすめの夏野菜と彩り豊かで食欲が増すレシピを紹介します！

### 夏野菜が夏バテ予防に効果的！

夏こそ野菜の摂取が重要なのです！夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにおすすめなのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。

また、夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。

夏は食欲が落ちがちなシーズンですが、摂りやすいスムージーやスープ、野菜ジュースなど、手軽においしく野菜をプラスして、夏バテを予防しましょう。

### 夏野菜に多く含まれるカリウムは生活習慣病の予防にも！

熱を持った体を冷やしてくれるカリウムはどんな成分なのでしょう？

カリウムとは人体に必要なミネラルの一種で、高血圧の原因となるナトリウム（塩分）を排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。

カリウムが不足すると、塩分調整ができなくなることに加え、脱力感・食欲不振などの夏バテにも繋がる症状がみられることがあります。また、筋無力症・精神障害・不整脈などの症状がみられる場合もあるのです。

### おすすめのカラフル夏野菜！

野菜にも旬というものがあります。旬の時期は収穫量の多い期間のみならず、その野菜の栄養価が高くなる期間とも重なることが多いです。夏野菜の代表ともいえるトマトは、旬の時期とそうでない時期でβ-カロテンの含有量に2倍の差があるというデータもあります。

### 夏バテ予防におすすめのレシピ

夏の暑い時期はなるべく火を使わずに、簡単に作れる料理で済ませたいという方も多いのではないのでしょうか？ここでは夏野菜を使って簡単にできる、冷たくておいしいレシピを紹介します。



材料(2人分)

トマト 3と1/2個 (280g)	大葉 (しそ) 6枚	ツナ缶 小1缶	トマトケ チャップ 大匙2	おろし ニンニク 小匙2	醤油 大匙1	ごま油 大匙1
-------------------------	------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------	------------



作り方

1 トマト は2cm角 に切る。	2 大葉は 千切りに する。	3 ツナ缶の油を切り、トマト ケチャップ、おろしニンニ ク、醤油、ごま油とともにボ ウルに入れて混ぜ合わせる。	4 トマトと大葉の半量も加え、 味がなじむように全体をあえた ら器に盛り付け、大葉の残りを トッピングしてできあがり。
---------------------------	-------------------------	---	---

(石)

7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。

## 2024（令和6年）年年度にんさぼギャラリー 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ（うめとぴあ）1F

2024年9月14日（土）～30日（月）に出展します。



昨年の様子



### にんさぼ ギャラリー 2024

個人作品展示  
9/3(土)～11(日)

区内介護事業所作品展示  
9/14(土)～30(月)

世田谷区内で元気にいきいきと生活している認知症の本人等が制作した作品を展示しています。ぜひ会場で彩り豊かな世界をお楽しみください！

会場  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ（うめとぴあ）1階 カフェスペース 世田谷区松原6-37-10

時間  
午前9:00～午後5:00

お問合せ・出展申込  
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
受付時間  
☎03-6379-4315 月～金（祝日除く）午前8:30～午後5:00  
※注：世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 別棟：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室

うめとぴあでは平日の11:00～15:30がLunchタイム。カレー、パスタ、うどん、おにぎり等の軽食とケーキ、アイスクリーム、コーヒー、ジュース等がいただけます。

## ローリングストックについて

8月8日日向灘6弱、8月9日神奈川県西部5弱と「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されました。地震のみならず、これからは台風の季節です。平常通りの生活を送りながら備えを考えていくローリングストックするポイントについて知っておきましょう。



ローリングストックでは、レトルト食品やインスタント食品、フリーズドライ食品、乾物、さらにはお菓子まで、幅広い食料が貯蔵の対象になります。

家族の食事の好みに合っていて普段から消費できるものなら、基本的にどんな食品でもローリングストックに用いることができます。

備蓄食料は、最低3日～1週間分を用意しておくで安心です。

ローリングストックという備蓄方法で、いつも使う食材を多めに購入・消費・追加のサイクルを繰り返しましょう。備蓄食料を選ぶ際は、不足しがちな栄養素を補うもの・常温で日持ちするもの・非常時に持ち出せるものなどを考慮します。

このところ私もレトルトのカレーを買って食べて美味しかったら又購入と、口に合う物をストックするようにしています。お水、お茶は2リットルのペットボトル1ケースの半分飲み終わったら次の1ケースを購入と少しずつですがローリングストックを始めています。（石）

## 表紙の説明

今年の節分に、杉並区高井戸吉祥院（通称：高井戸不動尊）にお参りに行き、途中の「第六天神社」の入り口に龍の石柱があり写しました。（石）

## 編集後記

・毎日毎日猛暑ではなく酷暑が続いて、「熱中症防災警戒アラート」がスマホに届いています、10年に一度の暑さとなっていますが、昨年も5月連休から暑さが厳しく今年は各地で40度越えが沢山出ています。水分補給を忘れずに夏を乗り切りましょう。（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10月号の発送作業を9月27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>

