

たつなみ 2024 ( 令和 6 ) 年 10 月 1 日 発行 ( 毎月一回 1 日 発行 ) 第 469 号

# たつなみ

2024 ( 令和 6 ) 年 10 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
		風物詩塗り絵	ウクレレ演奏で歌う	●定例会 「美文字」の教室	ネイルサロン	麻雀教室 ぬり絵
6	7	8	9	10	11	12
	●定例会					
	脳トレゲーム	俳句の会	京子先生体操教室	カレンダー作り	ボールを使う体操	カラオケ ぬり絵
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日			●定例会		
	お誕生日会 スカット ボール	カレンダー作り	理容の日 頭の体操 カラオケ	折り紙教室	書道	ぬり絵 カラオケ
20	21	22	23	24	25	26
					会報誌発送	
	ボーリング	大橋孝峰DT ワールド	輪投げ	秋季運動会	昭和の歌を 唄う	カラオケ ぬり絵
27	28	29	30	31		
	ADL体操	写経	ポッチャ	 皆で作ら しょう		
	10月のお誕生日				★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。	
	18日 橋本紀美子 様 19日 木下公子 様 22日 三戸房子 様 おめでとうございます。					

# たつなみふれあい昼食会にお越しください

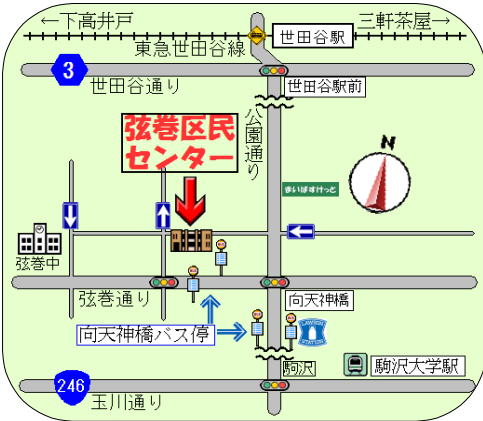
2024年 10月3日(木) ●定例会  
令和6年 10月7日(月) ●定例会  
10月17日(木) ●定例会

◎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(木) ドイツパンの日  
7日(月) いい岩魚の日  
17日(木) 沖縄そばの日



## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

### 沖縄そばの日について記事にしようと思ったら…

この定例会は、毎月：第1月曜日・第1木曜日・第3木曜日に開催しています。

ところで、例えば10月17日が何曜日になるかは毎年変わってゆきます。というのは、1年は365日で、52週間と1日になるからです。でも必ず1年が365日という訳ではなく、うるう年と言って、4年に1回366日になる年が挟まります。地球が太陽の周りを一周する日数が、約365.24219日だからでそれを調整する必要があるためです。

改めてうるう年のルールですが、

①西暦年が100で割り切れる年は、西暦年が400で割り切れる年をうるう年とする。(2000年はうるう年だが、1900年や2100年はうるう年ではない)

②西暦年が100で割り切れない年は、西暦年が4で割り切れる年をうるう年とする。

つまり、400年間で100回ではなく、97回だけうるう年とするルールです。それにより、400年間の平均の1年の日数は、365.2425日になり、実際の1年の日数の約365.24219日にかなり近づけ、数千年がかりで約1日だけずれる計算になります。

すご～い！グレゴリオ暦は、非常によく作られているのです。

しか～し、問題があります。1週間を7日としているために、例えば今年2024年10月17日は木曜日となるのですが、来(2025)年は金曜日、再来(2026)年は土曜日、2027年は日曜日、2028年はうるう年なので火曜日、……となってゆき、次に10月17日が木曜日になるのは2030年になります。

だから何が言いたいと言えば、前回「沖縄そばの日」の記事にしたのがいつだったかを簡単に思い出せなかったことが問題だと言いたかったのです。正解は、2019年でした。さて、その前は何年でしょうか？答=2013年です。では、さらにその前は何年でしょうか？答=2002年でした。つづく



## 芸術の秋

(写真は夏に撮影したのですが…)



9月5日(木)  
お花の塗り絵



8月23日(金)  
絵手紙教室



8月28日(水)  
風物詩の塗り絵

## スポーツの秋

(写真は夏に撮影したものです…)



8月30日(金)  
TV体操



8月29日(木)  
魚釣り大会

アヒル釣り大会



8月30日(金)  
みんなで一緒に遊ぼう「ゆらゆら玉入れ」





## 食欲の秋

(写真は昨年撮影したのですが…)



2023年10月4日(水)



2023年10月10日(火)



2023年10月16日(月)



2023年10月18日(水)



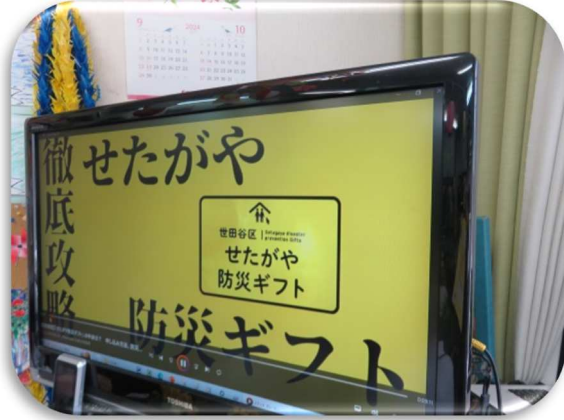
2023年10月23日(月)



2023年10月28日(土)



9月2日（月）  
総合防災訓練を実施しました。



例年9月1日の「防災の日」に行ってきましたが、  
今年はその日が日曜日のため、  
翌日の9月2日（月）に振り替えて行いました。



# 食事がービスでまい

## 冷凍食品について

### 冷凍食品は身体に悪いと言われる理由と買うときの注意

冷凍食品の何が体に悪いのか、健康を損なわないように冷凍食品と上手に取り入れていく方法などを紹介していきます。

冷凍食品は、添加物や原材料を見つつ、栄養バランスに注意すれば過度な心配は無用です。

### 冷凍食品が身体に悪いと言われるわけ

冷凍食品は体に悪いというイメージが付いていますが、具体的にどのような問題点があるか詳しくみていきましょう。

日本は、外国に比べて食品添加物をたくさん使用しているといわれています。マーガリンやショートニングなど欧米などで禁止されている食品添加物も、日本では当たり前のように使われているのが現状です。

添加されている量は少量だから食べても問題はない、といわれていますが、長期間食べ続けることへの弊害はまだ確認されていないので、添加物を摂り続けることに抵抗を感じる方も多いのではないのでしょうか。

ですが、冷凍食品に限らず、日本国内の食品には多くの添加物が使用されています。

添加物には食感を良くするもの、長期間保存できるようにするもの、見た目や味を良くするものなどがあり、これらを使わなければ食中毒の危険性も出てきますし、食感も味も損なわれた食品になってしまいます。

コンビニでおにぎりの原材料表示を見てみましたが、たかが海苔・ごはん・具のシンプルなおにぎりでも、酢酸Naや増粘剤、加工でんぷん、着色料などが入っていました。2~3日作りたての味をキープするためには、これらの添加物がなければ味が落ちてしまうのでしょうか。



最近では、着色料や合成化学調味料を使っていない冷凍食品もあるので、安全なものを食べたいという方は安心して活用できますよ。

冷凍食品は、最近カット野菜やフルーツなど種類も徐々に増えてきましたが、揚げ物・肉類・麺類の加工品がほとんどを占めています。




電子レンジで温めるとすぐに食べられるという手軽さが売りですが、冷凍食品にだけ頼ってしまうとカロリーや塩分、糖質がオーバーするため、栄養のバランスが崩れてしまい冷凍食品は体に悪いというイメージが付いてしまっています。

お母さんのご要望から生まれた「お弁当にGood!」シリーズ

「おいしい」はその基準に、3つの食品添加物を使用しないお弁当おかず

冷凍食品が安心!



- ※自家づくりに対して最も厳にされる食品添加物のうち、着色料・保存料・塩酸調味料を使用しない。(加工原料まで手続届出確認)
- ※大人の方にも消費いただける範囲を考慮して、MSGフリー、防腐剤、着色料、すべてに配慮を心がけています。
- ※ニトリレイフースの店舗でおいしいきも販売。

特に高齢者や子ども、生活習慣病に罹っている方や妊娠中の方は注意が必要です。

冷凍食品を使う際に最低限気をつけたいこと、そこで、冷凍食品を使う際は食品添加物が少ない、または使われていないモノを中心に利用してくださいね。

冷凍野菜やシンプルな材料で作れるうどんは添加物をほとんど必要としないので、普段使いしても安心です。

冷凍食品メーカーでは、着色料や化学調味料を使っていない冷凍食品が多いので安心して購入することができます。

心配は無用?

冷凍食品のメリット

冷凍食品は  
保存料不使用



栄養や  
美味しさを  
キープできる



新鮮なまま  
冷凍加工される





家事

ほかにも、通販ではオーガニック野菜の冷凍食品を買えるところもあるので、添加物が気になる方はチェックしてみましょう。

最近は工夫された美味しい冷凍弁当も数多く販売されていますね。

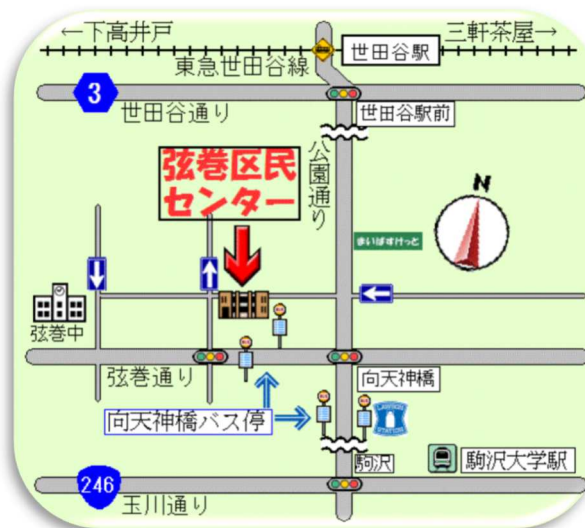
例えば、冷凍クリームパスタに冷凍ほうれん草を加える、クリームグラタンに冷凍ブロッコリーを入れる、冷凍チャーハンにミックスベジタブルを入れて炒めるなど、工夫次第で野菜もたくさん摂ることができますよ。

一手間かければ栄養のバランスも良いのでは、商品や原材料などに注意すればメリットが多いのも事実…！冷凍食品は上手に取り入れていきたいですね。

早くも  
下半期に参加するイベント

第38回  
弦巻区民センターまつり  
11月16日（土）～17日（日）

作品展示で参加します。



第44回  
区民ふれあいフェスタ  
11月26日（火）～12月8日（日）

会場 うめとぴあ  
(保健医療福祉総合プラザ)

作品展示で参加します。



ボロ市

2024年  
12月15日（日）～16日（月）  
2025年  
1月15日（水）～16日（木）

リサイクル品販売で出店します。





## 令和の米騒動

「令和の米騒動」の原因は何ですか？

A 減反政策で生産が抑えられる一方で、小麦製品の値上がりやインバウンドの拡大で、米の消費が増えたことが挙げられます。

スーパーの棚から突然、米がなくなることで不安が高まり、政府は必要な量だけ購入するよう呼び掛ける事態になりました。

政府は「統計的には米は足りている。これから新米が出る時期だから、備蓄米は取り崩さない」の一点張り。

一体、米は足りているのでしょうか、それとも足りていないのでしょうか。調べてみると、日本の米政策の曲がり角から農家や米の卸売業者の課題まで、実は複雑な問題が絡み合っていることがわかってきました。

まず「令和の米不足」はから騒ぎだと言えます。理由は次の通りです。

- (1) 今年（2023年に収穫されて私たちが食べる米）の作況指数は101で平年並み、コメが本当に足りなくなることはありません。
- (2) 「外国人のインバウンド消費で米がなくなった」という説もありますが、月に大体300万人の外国人観光客が1週間滞在し、日本人並みに朝昼晩と米を食べると仮定しても、消費量は全体の0.5%にしかありません。

平年並みの米がある以上、十二分に市場の需要は賄えるはずなのです。しかし、「米が買えない」と困っている人がいるのは事実ですから、これは米の流通市場の問題としか考えられません。

第一に、政府が大々的に南海トラフ地震の危険性を叫び、気象庁は巨大台風の襲来を宣伝したため、家庭内備蓄のために米を慌てて買いに走った人々がいたことが原因と考えられます。確かに、米だけでなくトイレットペーパーやレトルト食品も売れていました。

ましてやこの暑さ。「異常気象で米の出来が悪い」というニュース映像ばかり見ていれば、消費者として買い溜めしておきたいという心理はわかります。

「米が入荷しても早朝になくなるので、働く母親は買う時間がない。米の代わりにうどんを食べている」という主婦もテレビに登場していました。

実際私も近所のスーパー、JAの米売り場をのぞいたらパックのお米がおいてありました。

2、3日前JAに行ったら「新米静岡コシヒカリ」が入荷されていました。

群集心理の恐ろしさを今回も感じました。ちなみに「たつなみ会」は全く問題無かったようです。

(石)

## 表紙の説明

常陸国「出雲大社」の参道に天に向かって昇っていく「昇龍」の写真です。茨城県笠間市にあります縁結びの神様で有名です。

(石)

## 編集後記

パリでのオリンピック、パラリンピックが終わりました。選手の活躍で沢山のメダルをもって帰国本当によくガンバってくれましたね、気持ちが明るくなりました。

(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

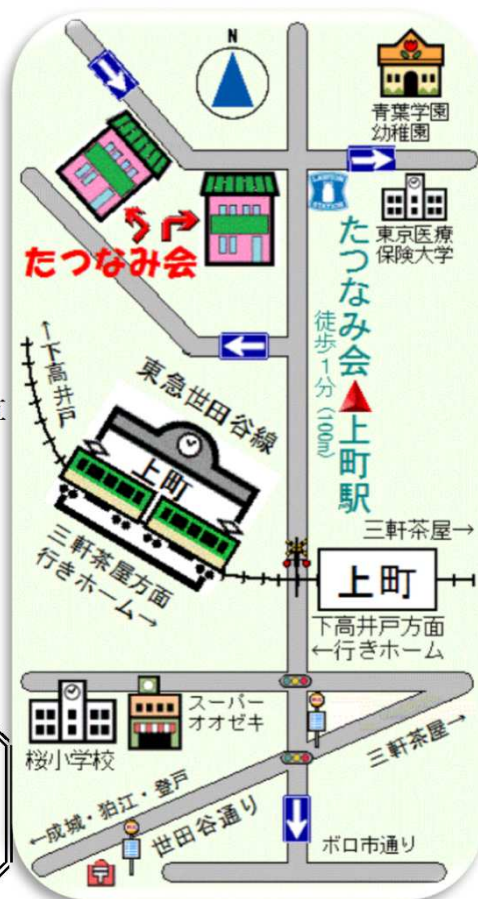
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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11月号の発送作業を10月25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>

