

たつなみ 2024 (令和 6) 年 11 月 1 日 発行 (毎月一回 1 日 発行) 第 470 号


たつなみ

2024 (令和 6) 年 11 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>



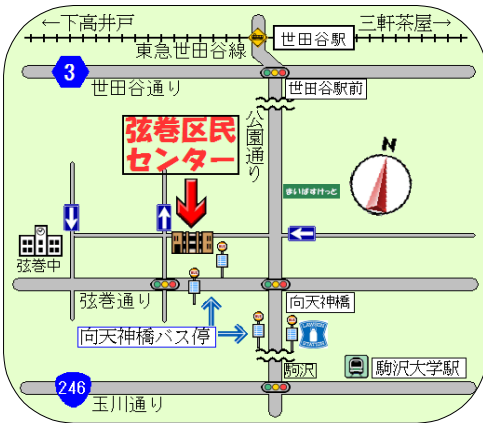
日	月	火	水	木	金	土
<h2 style="margin: 0;">第38回弦巻区民センターまつり</h2> <p style="margin: 0;">11月16日（土）～17日（日） 弦巻区民センター 作品展示で参加します。</p>					1	2
					皆で「ふくろう」作り しましょう	麻雀教室 カラオケ
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
				●定例会		
	脳トレ ゲーム	マジック ショー	ウクレレ演 奏で歌う	カレンダー 作り	ボール体操	カラオケ ぬり絵
10	11	12	13	14	15	16
						弦巻区民センターまつり
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	香先生のフ ラダンス	書道	弦巻区民セ ンターまつ り見学
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
弦巻区民センターまつり				●定例会	会報誌発送	
	写経	理容の日 風物詩塗り 絵	カレンダー 作り	折り紙教室	ゲーム会 昭和の歌の 会	ぬり絵 お楽しみ会
24	25	26	27	28	29	30
		区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ
	スカット ボール	大橋孝峰DT ワールド	頭の体操	脳トレ お楽しみ会	お誕生日会 手作りバー スデーケー キ	ゲーム会 お楽しみ会
		<h3 style="margin: 0;">11月のお誕生日</h3> <p style="margin: 0;">29日 林 文子 様 おめでとうございます。</p>			<p style="margin: 0;">★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 11月7日(木) ●定例会
令和6年 11月21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、

- 7日(木) 立冬
- 21日(木) カキフライの日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

11月21日は「ラーほうの日」

山梨県の郷土料理「ほうとう（鱒飴）」。野菜一杯のみそ仕立て鍋で、煮込んだものものすごく幅広の麺と南瓜のトロみがついた鍋料理です。なお、南瓜が溶けてしまうのが嫌で、別に茹でて後からのせて提供しているお店もありました。いただくと冷えた体もポカポカになってしまい、これからのシーズンにはぴったりです。

麺は一見うどんの様に見えますが、生地を打つときには塩を使っていません。讃岐うどんでは小麦粉重量の3%以上の塩を使って、大切なコシ（硬さは違う弾力）を出します。だからうどんは沸騰したお湯で茹でて塩を抜いてからいただくこととなりますが、ほうとうはこの塩抜きをしません。

つまり、うどんではなくすいとんの親戚なのでした。



さて「ラーほう」ですが、石和温泉で有名な山梨県笛吹市が新名物にしようと作り出した、新ソウルフードだそうです。笛吹市観光商工課が提示している条件は、①山梨県内で作られたほうとう麺を使用すること。②ラーメンスープを使うこと。③提供店でオリジナルレシピを作って提供してもOKです。以上の3点です。（つまり、ラーメンスープ以外でも可ということ）

左の写真は、新中国料理 大三元のラーほうで本格的鶏白湯スープで白菜、鶏肉、長葱が煮込まれてスープの下にはニンニクがゴロゴロでした。

9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。
------------------	----------------	--------------

区民 第44回 ふれあいフェスタ

～障害のある人もない人もせたがやで共に生きる～

期間：11月26日（火）～12月8日（日）正午まで
 時間：10：00～17：00
 会場：うめとぴあ1階カフェスペース



たつなみ会は作品展に参加いたします。
 また、期間中に自主生産品販売会が開催されます。



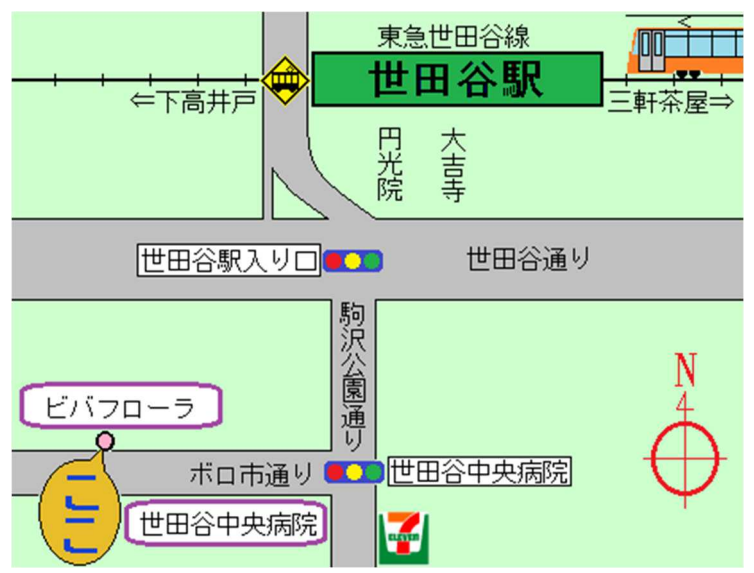
昨年の区民ふれあいフェスタ

ボロ市

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

たつなみ会出店会場
 ビバフローラ玄関脇
 世田谷区世田谷 1-32-18

問合せ
 NPO たつなみ会
 03-5450-3751



9月23日（月）秋分の日の振替休日

ニーサンズライブ

2017年7月17日（月）海の日以来7年2か月ぶりの登場でした。



♥♠♦♣ ケアルーム NOW ♣♦♠♥



9月6日(金)
コスモス



9月24日(火)
三味線で唄おう



10月11日(金)
ボールを使う体操

♥♠♦♣ ケアルーム NOW ♣♦♠♥



9月27日(金)



10月11日(金)

手作りスイーツ



10月4日(金)

ネイルサロン



9月18日(水)

手作り餃子



9月28日(土)

八女市黒木町の0川さんからブドウをいただきました。

食事がービスでまい

秋の終わりに食べたい！

11 月が旬の食材（魚・野菜・果物）をご紹介します

秋の終わりに近づく 11 月。和名では霜月といい、霜が降り始めるころという意味があります。秋から冬への移行期であるこの時期は、秋の食材と冬の食材を楽しめる時期です。

旬の食材は、うま味や栄養がたっぷり。寒い冬にむけて、おいしい食材を堪能しませんか。そこで今回は、11 月が旬の食材をご紹介します。

秋が深まり食材のうま味が増す 11 月

10 月よりも寒さが増す 11 月は、魚であれば産卵期を迎える前であり、野菜であれば寒さに耐える時期です。この季節が旬の食材は、栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップしています。栄養価も高いため、気温の変化による体調不良を防止するためにも旬の食材を積極的に食べていきたいですね。

11 月が旬の食材は何がある？

栄養やうま味がたっぷりの 11 月に旬を迎える食材をご紹介します。

マグロ・サクラエビ・ししゃも・白菜・ほうれん草・ブロッコリー・長芋・キウイフルーツ・ざくろ・ラフランス（西洋なし）

11 月が旬の魚

サクラエビ

サクラエビは、春と秋の年に 2 回旬があり、秋は 11 月ごろから旬を迎えます。国内では、静岡県の駿河湾でしか捕れません。

サクラエビは、かきあげにしたり、パスタに入れたりするとおいしくいただけます。特に秋に捕獲されるサクラエビは、若いものが多く殻が柔らかいため、生食で食べるのもおすすめです。

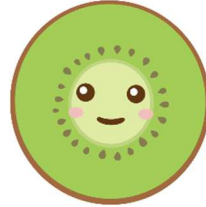
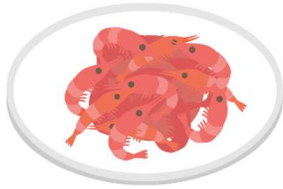
サクラエビは、殻付きのまま食べることができるため、殻に含まれるカルシウムを豊富に摂取できます。また、赤色の色素はアスタキサンチンという栄養素です。アスタキサンチンは抗酸化作用に期待ができ、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

マグロ

マグロは、秋から冬にかけて旬を迎えます。マグロの種類によって旬が異なりますが、秋はメバチマグロが旬です。

目が大きいことから名前がつけられたメバチマグロは、さっぱりとした味わいが特徴で、身も柔らかいため、刺し身に向いています。鉄分が豊富で、必須脂肪酸（DHA・EPA）もたっぷり含まれています。

DHA・EPA は、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があり、成人病の予防などに役立つとされています。



11 月が旬の野菜

長芋

11～12月に旬を迎える長芋。でんぷん質が主成分のため、本来であれば火を通さなければなりません。しかし、長芋にはでんぷん質を分解する酵素を多く含んでいるため、生でも食べることができます。

長芋に含まれる酵素は、穀類や魚・肉類などの消化を助けてくれるため、単体で食べるよりも他の食材と一緒に食べるのがおすすめ。同じく11月に旬を迎えるマグロの山かけにすると良いでしょう。

白菜

寒くなってくると食べたくするのが鍋ですね。鍋に入れる食材としてかかせないのが、白菜です。白菜も10月～11月ごろから旬で、冬に入るとピークを迎えます。

この時期の白菜は、柔らかくなり風味もアップ。鍋や煮物、浅漬けだけではなくサラダにしてもおいしいですよ。

白菜に栄養はあるのか？と思う方もいるかもしれませんが、カリウムがたくさん含まれています。カリウムは塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防に期待できます。また、ビタミンCも含まれているため、風邪予防にもおすすめの食材です。

11 月が旬の果物

キウイフルーツ

キウイフルーツは、その姿がニュージーランドの国鳥キウイに似ていることから名付けられたフルーツです。旬の時期は11～4月で晩秋から春ごろまで。

原産地は中国ですが、ニュージーランドで品種改良され、今の形になったといわれています。キウイフルーツは、ビタミンCがたっぷり。他にもビタミンE、ミネラル、腸内環境を整えてくれる食物繊維などが含まれています。

そのため、美肌づくりや疲労回復などさまざまな効果に期待できます。

ざくろ

ざくろはギリシャ神話にも登場するほど歴史が古く、5000年以上も前から栽培されていたといわれています。果皮は赤く、先端が尖っているのが特徴で熟してくると自然にはじけてきます。国内産のざくろもありますが、酸味が強いこともあり、市場に出回っているもののほとんどが輸入品です。国内産も海外のものも旬は9～11月ごろ。食べごろのざくろは酸味と甘みのバランスが良いのが特徴です。

ざくろには、ビタミンCやカリウム、クエン酸などが含まれています。疲労回復やむくみの解消をサポートしてくれますよ。

旬の食材は、その季節特有の体調不良を防止するための栄養がたくさん含まれています。特に秋は、旬の食材が多く、食べる楽しみが増える季節です。11月は秋の終わりですが、寒さが強まることによってさらにうま味がアップ。秋の終わりの味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

にんさぽギャラリー 2024

9月20日（金）

うめとびあに出かけました。



皆さんスマホで参加してみませんか？

せたがやデジタルポイントラリーは、スマートフォンを持って、協力店舗や施設(区内約280か所)をまわり、ポイントを集めて楽しむイベントです。

一人でもお友達とでも、いつでも気軽にご自身のペースで参加でき、貯まったポイントはせたがやPayのコインと交換できます。

地域には、緑あふれる公園、落ち着ける喫茶店、仲間との集いなど、楽しんだりホッと一息ついたりできるスポットがいっぱい！

毎日の「ちょこっと外出」をきっかけに、がんばりすぎないペースで、楽しく元気シニアを目指しましょう！



対象

区内在住の65歳以上の方で、区が実施するアンケート調査にご協力いただける方(令和7年3月31日までに65歳を迎える方も対象です。)

実施期間

令和6年10月1日(火曜日)から令和7年3月21日(金曜日)まで(申込受付は、令和6年9月2日(月曜日)10時から令和7年2月28日(金曜日)23時59分までを予定していますが、定員に達し次第、受付終了となります。)

定員

4,200名程度(先着順)

参加費

無料(通信料はご自身の負担となります。)(世田谷区HPより引用)

私も参加していますが、フレール予防にもなりますし、区内の公園やあんしんすこやかセンターの場所などいつもは行かないところに行けます。

1日どこかに行きポイントゲット何もなく歩くよりは期間中は皆さんもラリーに参加してみても如何でしょうか？登録は世田谷区のホームページから検索してみてください。

(石)

表紙の説明

茨城県日立市の「泉神社」は、天速玉姫命(あめのはやたまひめのみこと)ご祭神とする歴史ある神社。

美しい女神を祀ることから、縁結び・安産をはじめ、さまざまなご利益があるとされています。珍しい「龍木」です。

(石)



編集後記

・今年の夏は「沸とう京」と東京都のチラシがありましたが、本当に酷暑の夏でした。10月の半ばまで続いています。また、寒暖の差も大きく自律神経がおかしくなる方たちが多いそうです。来年はもっと暑くなるのではそのうち40度越えが当たり前になるかも

(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

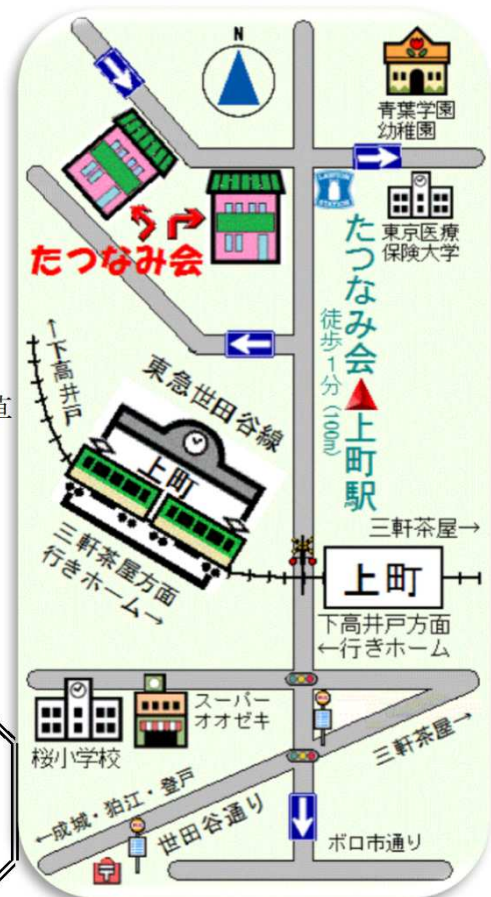
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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12月号の発送作業を11月22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>

