

# たつなみ

2024 ( 令和 6 ) 年 12 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>



前シーズンのボロ市

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	風物詩塗り 絵	輪投げ	マジック ショー	うめとぴあ 見学	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	クリスマス 工作	脳トレ
15 ボロ市	16 ボロ市	17	18	19	20	21
				●定例会		
	写経	カレンダー 作り	頭の体操	折り紙教室	X'masトナ カイマフィ ン	ぬり絵
22	23	24	25	26	27	28
					会報誌発送	
	理容 Christmas ソング名曲	大橋孝峰DT ワールド	クリスマス 料理教室 ウクレレ演 奏	ゲーム 遊び会	ビンゴ忘年 会	脳トレ
29 お休み	30 お休み	31 お休み	<h2 style="text-align: center;">年末年始休業のお知らせ</h2> <p style="text-align: center;">2024年12月29日（日）から 2025年1月5日（日）まで お休みさせていただきます。</p>			
						
<p style="text-align: center;"><b>第44回</b> <b>区民ふれあいフェスタ</b> ～障害のある人もない人もせたがやで共に生きる～ 会場：うめとぴあ(松原6-37-10)カフェスペース 作品展：11月26日（火）～12月8日（日） たつなみ会も出展いたします</p>						
			<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 12月2日(月) ●定例会  
令和6年 12月5日(木) ●定例会  
12月19日(木) ●定例会

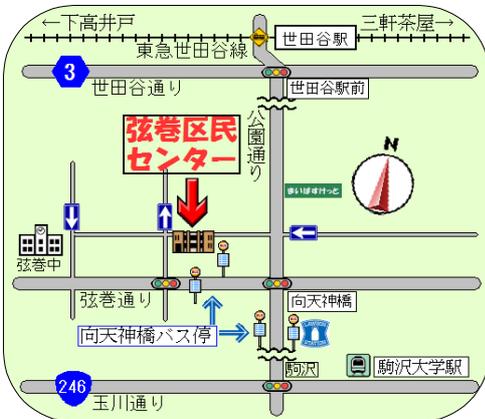
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

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) 日本人宇宙飛行記念日
- 5日(木) 国際ボランティア・デー
- 19日(木) 日本初飛行の日

**1月は、ボロ市開催日等のためお休みします。**

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

12月・1月・2月19日は「信州・まつもと鍋」の日

12月・1月・2月の19日を「信州・まつもと鍋」の日とすることを松本市、松本大学、JA松本ハイランド、JA松本市がつくるプロジェクトチームが2014年5月ごろに決めたんだそうで、取り合えずどんなものなのかを調べたところ、これが材料からしてハードルが高いこと高いこと…。

「松本一本ねぎ(大きめカット)、信州岩垂原SPF豚(スライス)、信州産鶏胸肉(一口サイズカット)、信州まつもとの白菜(大きめカット)、信州まつもとのごぼう(スライス)、信州まつもとのながいも(輪切り)、信州まつもとの人参(お好みカット)、信州まつもとのえのき、信州まつもとのしめじ、信州まつもとの水(水道水・湧水)、和風だしの素」。

つけだれは「信州まつもと産ふじりんご(皮ごとすりおろし)、ポン酢」で作ります。

さらに具材としてまつもと巾着は「油揚げ(巾着サイズ)+つまようじ、信州まつもとのながいも(とろろ)、信州松本山賊焼(小さくカット)、信州まつもとのごぼう(小さくスライス)」です。

まだまだ具材として「まゆだま飯」を作ります。

最後のメの信州まつもと雑炊の材料は「信州まつもとの味噌、信州まつもとの酒粕、信州まつもとのごはん、信州産たまご、信州産ながいも(とろろ)、信州松本山賊焼(一口分)、松本一本ねぎ」です。ところで信州山賊焼きは、鶏のむね肉やもも肉を、にんにくを効かせたタレで味付けし、片栗粉をまぶして揚げたものです。

と、まあ東京で真似することは絶対にできなさそうで残念。前月号で紹介しました「ラーほ一」も山梨県産の「ほうとう」麵を使うことになっていましたが、これほど厳しい条件ではありませんでした。

食べに行くとして石和温泉より松本の方が遠いんだけどなあ。つづく



ぜひ、お越しください。  
 ことに、販売のお手伝いは大歓迎。  
 リサイクル品、持ち帰り用の買い物袋等  
 をご寄附いただけると、大感激です。

東急世田谷線  
**世田谷駅**  
 三軒茶屋⇒

←下高井戸

円光院 大正寺

世田谷駅入り口 世田谷通り

駒沢公園通り

ピバフローラ

ボロ市通り 世田谷中央病院

世田谷中央病院

7-Eleven



第44回

区民

# 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～

**会場** 保健医療福祉総合プラザ **うめとぴあ** (世田谷区松原6-37-10)

**開催日** 令和6年12月8日(日)

**時間** 10:00～13:25(予定)

**内容** 10:00～11:00 世田谷区障害者週間記念区長表彰式  
世田谷区障害者雇用促進協議会感謝状贈呈式  
11:30～13:25 障害者団体発表会

12月3日から9日は  
障害者週間  
です



▲「母をイメージするもの～バスケットが好きだから～」  
東北沢つといの家



▲桜上水福祉園 石原 幸昇



▲奥沢福祉園



ダンスや合唱、  
手話の発表などを  
お楽しみください



## ◆障害者団体発表会(1階研修室C)

**日時** 令和6年12月8日(日)  
11時30分～13時25分

## ◆障害者週間記念作品展(カフェスペース)

**期間** 令和6年11月26日(火)～12月8日(日)  
**時間** 10時～17時(※最終日は正午まで)

心が動く作品が、  
きっとあります



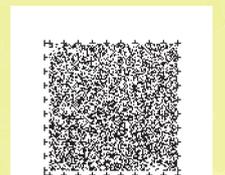
## ◆自主生産品等販売会(カフェスペース)

**期間** 令和6年11月27日(水)～12月8日(日)  
※11月30日(土)12月1日(日)除く  
**時間** 10時～15時

パン、クッキー、ビーズ  
作品などを日替わりで  
販売いたします



詳細はホームページで  
ごらんいただけます。



主催：第44回 区民ふれあいフェスタ実行委員会・世田谷区  
問い合わせ：第44回区民ふれあいフェスタ実行委員会事務局

電話：5432-2385 FAX：5432-3021  
担当：世田谷区障害福祉部障害施策推進課

上のマークは、目の不自由な  
方のための「音声コード」です。



## 秋季運動会

10月24日(木)



準備体操



競技開始



應援団



優勝チーム表彰



優秀選手表彰



表彰状大乱発??

# ハロウィンスイーツ

10月31日(木)



カップに注いで…



まだまだ、カップに注いで



なんか描いている！！



完成了ました。



## 芸術の秋

11月1日（金）



切りますよ。



折りますよ。



製作が進行しています。



完成が近づいています。



出来ました。





# ケアルーム NOW



11月14日（木）  
香先生のフラダンス



10月21日（月）  
ボーリング



11月11日（月）  
ADL体操

# 食事がービスでまい

最近の

## ふれあい昼食会のレシピ

2024（令和6）年10月3日（木）

### キッチンたつなみ 2nd

チキンライス：米・水・玉ねぎ・ウインナー・コンソメ・コーン缶詰・ケチャップ・バター・乾燥パセリ

コンソメスープ：コンソメ・わかめ・塩こしょう

オムレツ：牛ひき肉・玉ねぎ・卵

野菜サラダ：トマト・葉物野菜・ドレッシング

小松菜ともやしの和え物：小松菜・もやし・白だし

ひじきの煮物：ひじき・油揚げ・人参

デザート：梨、栗、落花生

## 炊飯器で作るチキンライス

材料(4人前)

米 2合	玉ねぎ 1/2個	ウインナー 6本	コーン 80g	水 適量	ケチャップ 90g	コンソメ顆粒 小匙2	有塩バター 20g
---------	-------------	-------------	------------	---------	--------------	---------------	--------------

トッピング：乾燥パセリ

作り方

1 準備. 米は洗って30分浸水し、ザルに上げて水気を切っておきます。	2 玉ねぎはみじん切りにします。	3 ウインナーは3mm幅の輪切りにします。	4 炊飯釜に米、ケチャップ、コンソメ顆粒を入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ入れ、全体を混ぜ合わせます。	5 コーン、有塩バターを入れ、表面をならし、炊飯器に入れて炊飯します。	6 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、器に盛り付け、パセリを散らして完成です。
--	---------------------	--------------------------	---	--	---



2024（令和6）年10月17日（木）

## キッチンたつなみ

沖縄そばの日

材料：

ポーク玉子ご飯：米、水、ポークランチョンミート、玉子、塩、胡椒、サラダ油

沖縄そば：沖縄そば、スペアリブ、水、泡盛、生姜、長ネギ、出汁昆布、鰹厚削り、沖縄カマボコ、紅生姜、青葱、塩、醤油、黒糖

にんじんシリシリ：にんじん、ツナ缶、サラダ油、味醂、醤油、煎り胡麻

たたききゅうりのピリ辛みそ：きゅうり、味噌、醤油、砂糖、ラー油、大蒜、煎り胡麻

もやしとカリカリ油揚げの和え物：もやし、油揚げ、細ねぎ、酢、醤油、ごま油、砂糖、塩、胡椒

南瓜のサーターアンダギー：南瓜、牛乳、バター、玉子、黒糖、ホットケーキミックス、サラダ油、グラニュー糖

## 沖縄そば

作り方：

豚スープ						鰹出汁
1	2	3	4	5	6	
お湯を沸かしスペアリブを入れ表面が白くなるまで湯がいてお湯を捨て、肉を流水で洗う。	鍋に水と泡盛を入れて沸かし、生姜、ネギ、豚肉を入れて中弱火でポコポコ1.5時間アクを漉きいながら煮る。	火を止めて1時間自然に冷めます。	肉を取り出し煮汁をザルで漉す。豚スープ完成。仕上がり1200cc強。	肉から骨を丁寧にとって、肉をスライスして、泡盛と醤油と黒糖に漬けておく。	鍋に水と出汁昆布を1時間以上漬けておく。	
鰹出汁			沖縄そば			
7	8	9	10	11	12	13
鍋に火を入れ、70℃以上になったら昆布を取り出し、鰹厚削りを投入。	出汁がひけたらざるで濾しておく。	お湯を沸かししておく。	豚スープと鰹出汁を混ぜ、沸かす。塩、醤油で味付けをしてスープ完成。	青葱を小口に刻み、蒲鉾をスライスする。	麺（1人分半玉）を湯通したら、湯切りして井ぶりに入る。	スープを注ぎ、スライス肉、刻みネギ、カマボコ、紅生姜を入れて成。



## 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

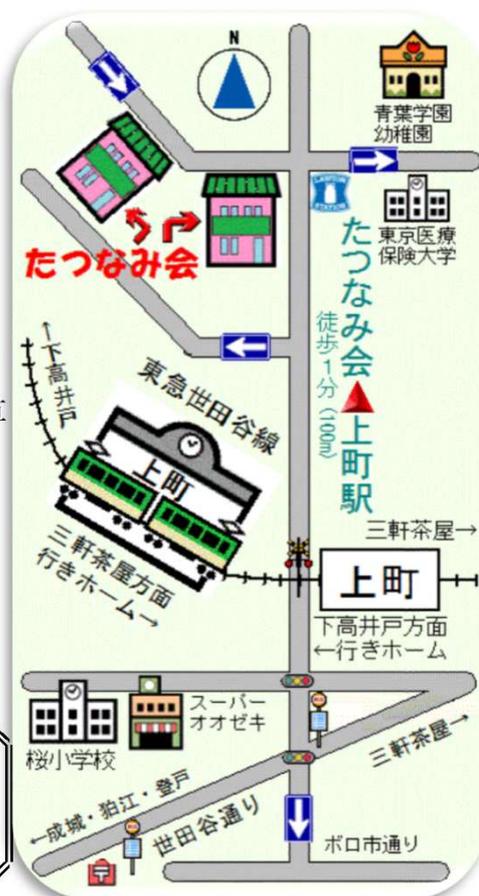
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 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1月号の発送作業を12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](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>

