

たつなみ 2025（令和 7）年 2 月 1 日発行（毎月一回1日発行） 第 473 号

たつなみ

2025（令和 7）年 2 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>



昨年2月の風景

上段：梅に雪の2月5日（月）、河津桜八分咲きの2月15日（木）

下段：河津桜の蕾と開花を同時に堪能できた2月8日（木）

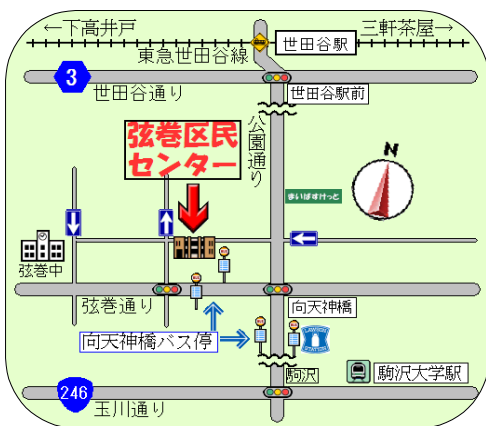
日	月	火	水	木	金	土
						1
						麻雀教室 ぬり絵
2	3	4	5	6	7	8
	●定例会			●定例会		
	節分 マジック ショー	風物詩塗り 絵	ウクレレ演 奏で歌う	大人の塗り 絵	絵手紙教室	脳トレ
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	お誕生日会 カレンダー 作り	バレンタイ ンデー チョコク ワッサン	ぬり絵
16	17	18	19	20	21	22
				●定例会	会報誌発送	
	脳トレ ゲーム	写経	輪投げ	折り紙教室	ボール体操 お誕生日会	脳トレ
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	
						
	詩歌の書き 写し 理容の日	カレンダー 作り	頭の体操	昭和の歌の 会	しりとりに 楽しみ会	
		2月のお誕生日 6日 関根昭江 様 18日 鮑津正子 様 おめでとうございます。			★申し訳ございません さんが、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

2025年 2月3日(月) ●定例会
令和7年 2月6日(木) ●定例会
2月20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(月) 立春
- 6日(木) 海苔の日
- 20日(木) 歌舞伎の日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

2月6日 海苔の日

701年(大宝元年)に制定された大宝律令において海苔が年貢として納める海産物の一つとして指定されました。これにちなんで大宝律令が施行された702(大宝2)年1月1日(新暦に換算した2月6日)を全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966(S41)年に、大「海苔の日」と制定しました。

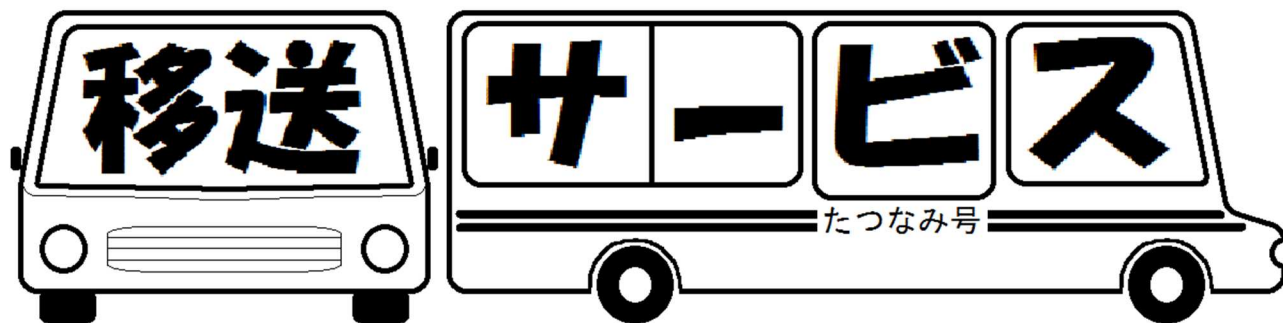
海苔は古代から日本人に好まれている伝統的な食品であり、この記念日には、海からの贈り物である海苔に対する感謝の気持ちが込められています。

海苔はタンパク質、食物繊維、ビタミン、カルシウム、EPA、タウリン、ベーターカロテン、アミノ酸などが豊富に含まれていて、栄養に富んでいます。日本のほか、中国、韓国、イギリス、ニュージーランドで養殖もされています。

さて、生海苔にはポルフィラン多糖という成分があり、人間が持つ消化酵素では分解できないため、腸内で消化されずに排出されてしまう特徴があります。フランスのロスコフ生物学研究所の研究チームが「日本人だけが腸内細菌「バクテロイデス・プレビウス」を持ち、ポルフィラン多糖を分解する酵素を有している」「生海苔を消化できるのは日本人だけ」と科学雑誌「Nature」で発表いたしました。

ウヒョ！日本人すごいじゃないの。外国人は海苔を消化できない、美味しく食べられるのは私たち日本人だけ！

と、一瞬感動しましたが、山本山HPによると『この多糖類＝ポルフィラン多糖という成分は、あくまで海苔の原料「生海苔」に含まれているものであって、加熱段階でそのほとんどが壊れてしまうのです』とあり『日本人にしか消化できないのはあくまで「生海苔」だけで、焼海苔や味付け海苔など私たちに馴染みがある「海苔」については当てはまらない』とバツサリ。海苔を商売しているだけに世界中に売れるように調べますわな。つづく



かなりの注意が必須！電動キックボード

颯爽と公道を走る「電動キックボード（特定小型原動機付自転車）」が増えています。

運転免許は不要で、16歳以上であれば使用できます。車道通行が原則で、自転車道は通行できますが、歩道は通行できません。また、交差点では必ず2段階右折をしなければなりません。ヘルメットの着用は努力義務となっています。

自転車のライダーには、決死の覚悟で顔面を引きつらせながら赤信号なんぞ知ったこっちゃねえ！と、かっ飛ばしている人が時々いますが、電動キックボードのライダーは直立した姿勢なので、一瞬さわやかに見えてしまうことがあります。



しか～し、自動車ドライバーとしては、以下の点に十分注意が必要です。

電動キックボードは運転免許が不要ですから、16歳以上であれば誰でも利用できます。しかも、事前に交通ルールや安全走行に関する講習を受けることもないため、必ずしも安全意識が高いとは言えません。そのため特に見通しの悪い交差点などで一時停止の標識・標示に気づかないか、もしくは気づいてもそれを無視して飛び出してくることがありますので、生活道路など見通しの悪い場所が多い区域では、自分の自動車のほうが優先であっても、スピードを控えめにして慎重に走行しましょう。

電動キックボードは車道の左側端を通行しますが、左側端には駐車車両等の障害物が多いため、頻繁に進路変更をしがちです。その際に電動キックボードが合図を出しても、後方から見えないことが多くあります。



一方、電動キックボードに乗っている人は後方の車は合図に気づいているはずだと思込み、後方確認せずに進路変更してくる可能性があります。

前方左側を電動キックボードが通行しているときは、電動キックボードの動きから目を離さないようにするとともに、追い抜きや追い越しをするときはスピードを落とし、側方間隔を十分にとりましょう。



怒涛の年末年始

年末編



12月27日(金)
ビンゴ大会



12月23日(月)
ヘアカット



12月20日(金)
塗り絵



怒涛の年末年始

年末編



12月19日(木)

折り紙

怒涛の年末

スイーツ編



12月20日(月)

トナカイマフィン



怒涛の年末

スイーツ編



12月25日(水)
クリスマスケーキ

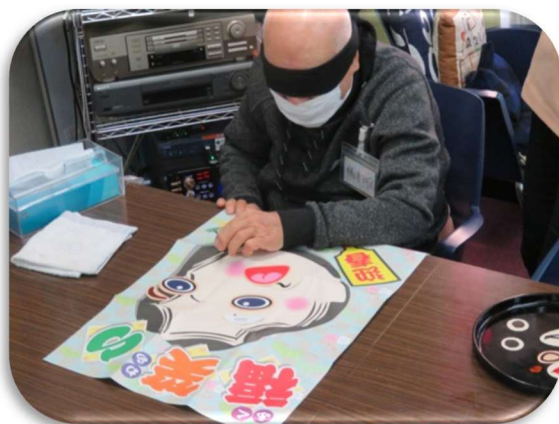


12月23日(月)
クリスマススイーツ



怒涛の年末年始

年始編



1月10日（金）
福笑い



1月10日（金）
トランプ



怒涛の年末年始

年始編



1月9日(木)
歌留多取り



1月9日(木)
カレンダーづくり

ふれあい昼食会のレシピより

1月のふれあい昼食会は、たつなみ会も出店しているボロ市開催日と重複してしまい、ご利用者の皆さんとボランティアの皆さんに相談してお休みしてしまいました。

去年は、会場の弦巻区民センターがリニューアル工事のため9～3月がお休みでしたので、今回は一昨年2月の節分レシピを紹介します。

2023年2月2日（木）キッチンたつなみ 2nd

Menu

●ご飯、●味噌汁、●豚肉の生姜焼き、●5種類の副菜（カボチャのサラダ、青菜の和え物、つくねの煮物、田楽里芋、白菜の浅漬け）、●鬼の金棒風！お豆腐ドーナツ



豚肉の生姜焼き

材料

生姜焼き用豚肉	生姜	つゆのもと	玉ねぎ	油	塩こしょう	キャベツ
---------	----	-------	-----	---	-------	------

作り方

1	2	3
ビニール袋に豚肉（塩こしょうを振る）・生姜・つゆのもとを入れもんで30分おいておく。	フライパンに油を少々ひいてビニール袋のお肉と玉ねぎを入れ焼く。	キャベツを添える。

5種類の副菜

材料

- ① カボチャのサラダ；カボチャ・玉ねぎ・きゅうり・マヨネーズ
- ② 青菜の和え物；青菜・醤油・すりごま
- ③ つくねの煮物；つくね・つゆのもと
- ④ 田楽里芋；里芋・つゆのもと・田楽味噌
- ⑤ カブ又は白菜の浅漬け；白菜・塩・かんたん酢・鷹の爪

鬼の金棒風！お豆腐ドーナツ

鬼の金棒に見立てた節分スイーツです。

ホットケーキミックスを使ってお手軽に。お豆腐を加えたドーナツはしっとり柔らかく仕上がります。



材料（約16個分）

絹ごし豆腐	玉子	ホットケーキミックス	ミルクチョコレート	アーモンドダイス（ロースト）	揚げ油
100g	1個	150g	100g	6g	適量

作り方

1	2	3
ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器で混ぜて、なめらかになれば卵も加えて混ぜ合わせる。きれいに混ぜればホットケーキミックスも加えて混ぜ合わせて、丸口金（直径1.3cmほどの大きさ）をつけた絞り袋に入れる。	揚げ油を170度に熱する。1の生地を7cm程度の長さに絞って油に落とし入れてこんがり揚げ（油に落とし入れた時にくるんとまがってしまった場合は菜箸で形を整える。）	ボウルにミルクチョコレートを入れて湯せんにかけて溶かす。ドーナツの2/3にチョコレートをコーティングして、アーモンドダイスを散らす。残りも同じように作る。チョコレートが固まれば出来上がり。

【豆腐は水切りせずそのまま使用します。口が大きめの口金がない場合は厚めのポリ袋か絞り袋に入れて、角を少し太めに切っても代用できます。】

毎月第1月曜日、第1木曜日、第3木曜日

ボランティアシェフを募集しています

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

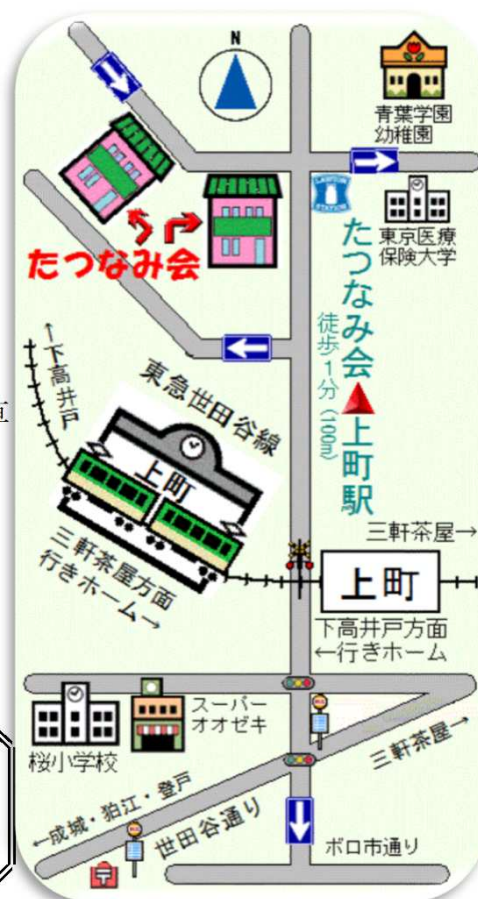
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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3月号の発送作業を2月21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>

