

たつなみ

2025 (令和 7) 年 4 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>



特定非営利活動法人 (NPO) たつなみ会に
なって25周年を迎えます。



2000年4月30日 (日)
川遊び

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		風物詩塗り絵	マジックショー	●定例会 「美文字」の教室	いきいき体操	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	料理教室 書道	脳トレ
13	14	15	16	17	18	19
				●定例会		
	ADL体操	カレンダー作り	頭の体操	サクラの塗り絵	「よいは」 口腔トレーニング (ストローゲーム)	ぬり絵
20	21	22	23	24	25	26
					会報誌発送	
	輪投げ	脳トレ	ウクレレ演奏	魚釣りゲーム	お菓子作り or 散策	脳トレ
27	28	29 昭和の日	30	 昭和の日		
	理容 詩歌の書き 写し	写経	ポッチャ			
					★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。	

たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2025年 4月3日(木) ●定例会
令和7年 4月7日(月) ●定例会
4月17日(木) ●定例会

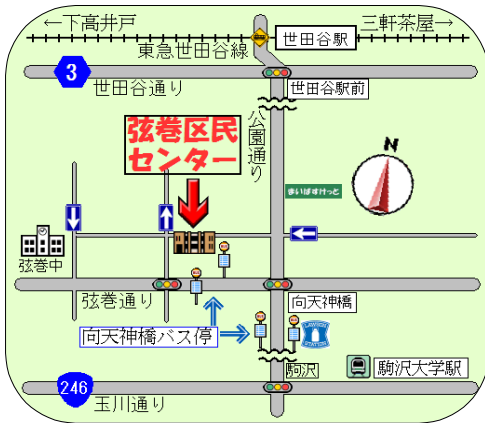
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

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、

- 3日(木) たつなみ会「NPO」登記の日
- 7日(月) 世界保健デー
- 17日(木) 世界ヘモフィリアデー

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

2000年4月3日(月) NPOたつなみ会登記日

たつなみ会の設立は準備期間を経て、1984(昭和59)年8月に法人格を持たない任意団体(集会室や事務所等は代表が個人名で借り、車両等は会員の個人車)として設立されました。

そのころは「デイサービス」も「福祉有償運送(移送サービス)」も「ケータリング」も「グループホーム」も世の中にはまだありません。けれども障害がある人も高齢の人も社会参加をしながらいきいきと暮らしていくためには「本人達だけではなく地域の人たちと協同しながら生活していくことが必要だ」と考え実践していった人たちが出現し始めていました。

それを区市町村や都道府県が条例を作って制度化しつつあり、1989(平成元)年には国も「ゴールドプラン」で必要性を認め、1990(平成2)年に社会福祉八法改正となります。ただしこの改正された制度で「デイサービス」等の事業を認められたのは、社会福祉法人か稀に協同組合だけでした。

にも拘らずたつなみ会を始め、必要性を痛感している個人やグループは独力で社会参加の場を作り続けていました。そのころの会報誌「たつなみ」の記事を読むと「バザーだより」というコラム欄があり、毎月出店会場の紹介や販売する予定の掘り出し物や手作り品自慢等が楽しく発表され続けていました。つまりそうやって運営費を捻り出してきたのです。

2000(平成12)年、とっくに分かっていたこととは言え、いよいよ深刻な高齢化問題に対処するため「介護保険制度」が導入されます。今度は、とにかく法人格を持っていれば事業に参加できる制度になりました。厚生省は、任意団体として活動していた個人やグループの存在を認識し、注目していて、1998年頃より特定非営利活動法人(NPO)の認可を受け、介護保険制度に参加するよう呼びかけました。

それに応えて、2000年3月17日に特定非営利活動法人たつなみ会を設立。4月3日に登記して現在に至りました。ちょうど時間となりました～。つづく

特定非営利活動法人（NPO）設立 25 周年

代表理事 相羽美子

初秋の候…40 数年前、今は亡き山田辰夫さん、松本潤さん、榎本様が「今度、障害者と健常者と一緒に行動を共に何かできることを考えているので参加してほしい」とお誘いを受けましたが、私には想像も出来ない事でした。

最初は、世田谷区の障害者担当の職員に相談したのですが「障害者支援は障害者に対する支援です」取り付く島もなく、前途多難の出足です。

相談役の長谷川幹先生に相談、手探りの中月 1 回の会議を持ちながら、弦巻区民センターでの活動の場を拠点に障害者の方の日常生活には何が必要か…健常者との交流をどのようにすれば良い関係が持てるか、いろいろと教えていただけました。とりあえず障害者が家に閉じこもらないで月 1 回の会議に参加して頂きお話を聞いて心を開いて話ができる努力することでした。

そんな「たつなみ会」も現在は特定非営利活動法人「たつなみ会」となって 25 年を迎えます。

現在は通所介護サービスをして日々、一人暮らしの方々や日中家に一人でいる方たちが通所して来て下さいます。たつなみ会に来て職員の方々が企画をして下さる事業内容を 1 日行い楽しく過ごしています。たつなみ会はスタッフの努力と協力で健全な通所介護所として皆様から喜ばれています。

移送サービス事業も皆様の通所に必要な大きな役割を果たしています。

国の介護保険制度が出来て年を取ると誰もが介護保険に入り一人暮らしで家事の事が不自由な人はケアマネージャーと相談してヘルパーさんが身の回りのことを助けてくださいます。



誰もが社会で自分なりに生きるために工夫と知恵を持たないとむつかしい時代になりました。

これからも特定非営利活動法人「たつなみ会」が地域に密着した活動をお約束いたします。そして地域に必要な通所介護事業所をお約束致します。

設立のお祝いで、

故山田和子 氏（中央）

相羽美子 代表理事（左）、長谷川幹 理事（右）

介護保険との25年

「介護保険ってなあ〜に？」との会話でスタートしたたつなみ会と介護保険との関わり

理事 増井初枝

はなから介護保険事業に参加するなどとは思っていませんでした。利用者さんとの居心地の良い関係を保ちながら誰でも何時でも利用できる通所サービスを目指していたからです。

しかし暫くすると「このままだと私たちはたつなみ会へ来ることが出来なくなってしまうの？」と言う利用者さんからの心配そうなお声！勉強不足の私は「そんな事無いですよ…」とその場凌ぎの返答を繰り返すのみで情け無い事甚だしいばかりでした。

そんな時、役所との協議、打合せ、書類作成等、諸々を担い、私達の背中を推して下さる方が現れて事がトントン拍子で進み、めでたく2000年4月3日特定非営利活動法人たつなみ会として介護保険事業所をスタートさせる事が出来ました。



しかし、ここからが大変、世田谷中に介護保険事業所が溢れる時代がやって来たり、当会は発足以来の福祉事業と介護保険事業の二刀流で歩み続けて来ましたが、福祉事業に対する公的支援の打ち切りや小規模介護事業所の切り捨て(?)の気配等、厳しい荒波にさらされ続けて今や沈没寸前となってしまいました。

この逆境から何とか立ち直る為に努力して自立を目指すのは当然のことですが、最近よく見聞きするスポーツ選手のヒーローインタビューの如く「皆さん、これからも応援宜しくお願い致します」と叫びたくなるこの頃です。



♥♠♦♣ ケアルーム NOW ♣♦♠♥

3月10日（月）
総合防災訓練を実施しました。



3月3日（月）
お雛祭り



3月7日（金）
マジックショー



3月6日（木）
春よ来い



スタッフの研修発表コーナー

たつなみ会のスタッフが研修していることをお知らせして、ご指摘などをいただいたり、また、何かのお役に立てばと、発表の機会をいただくことにいたしました。トップバッターは内容の発表を一刻も早くしなければならぬレポートからになりました。

クッキングスタッフ：新居正也

現在の野菜の高騰で安いB品の野菜でも葉の汚れを綺麗にお掃除すれば十分使えます。

B品の出来があまりに良くない時には、A品の野菜を使います。

通常はフルーツベジというお店で仕入れます。

肉は花マサが一番です。(注)個人の意見です)

3月6日の新居レポート

※) 食材の仕入れに行き、八百屋さんに尋ねると「ほうれん草と小松菜の価格を書く時が困る」

※) ほうれん草と小松菜は鉄分、食物繊維、ビタミンが取り、お浸しや炒め物にも使えます。

店舗		ほうれん草		小松菜		キャベツ 1/2 玉	
A	フルーツベジ	128 円	茨城産			188 円	
B	イオン	199 円				199 円	
C	大久保	138 円	群馬産	158 円	埼玉産		
D	西友	199 円	千葉産	159 円	群馬産	169 円	愛知産
E	東急	198 円	茨城産	198 円	茨城産		
F	肉の花マサ	198 円	群馬産	158 円	茨城産	320 円	

【事務局より追加】

A品：サイズ、色、糖度、傷や変色の有無など、出荷規格を満たしたもの

B品：少しだけサイズが合わない、小さな傷や変色などがあるが、普通に食べる分には問題のないもの（つまり味覚の差ではないことに注意！）

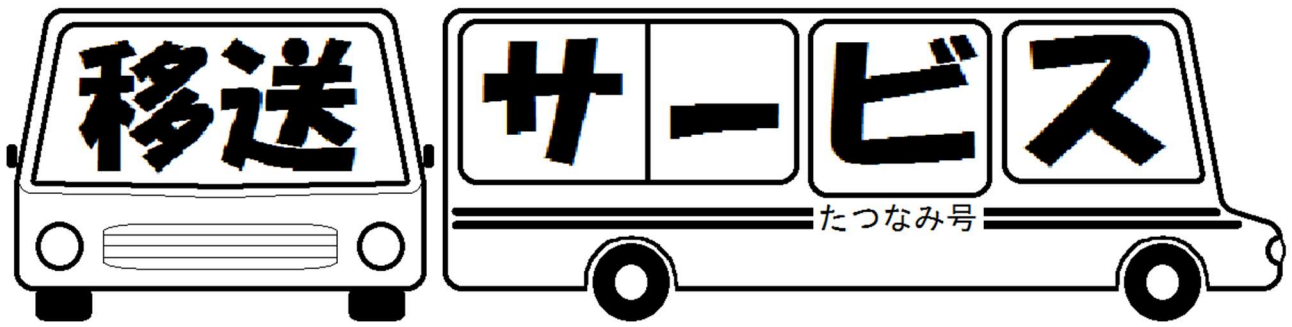
規格外品（C品）：大きな傷や割れがある、虫や鳥獣に食われて大きな穴が開いているなど、可食部が少なかったり味が劣るもの

ex.) キュウリの出荷規格（新潟県の場合）

A品		B品	
品種固有の形状を有し、色沢良好なもの。		同左	
適度に生育しているもの。		同左	
曲りの程度が2cm以内であるもの。		曲りの程度が4cm以内であるもの。	
肩おち、尻太り、尻細りが目立たないもの。		肩おち、尻太り、尻細りの程度が微妙なもの。	
腐敗、変質していないもの。		同左	
病害、虫害、傷害がないもの。		病害、虫害がなく、傷害の程度が軽微なもの。	
清浄であるもの。		同左	

階級	区分	1個の長さ	1個の重量	箱当たり定数	容器	量目
M		23cm 以上 25cm 未満	120g 以上 140g 未満	42 本	抜型（平型） ダンボール箱	5kg
S		21cm 以上 23cm 未満	100g 以上 120g 未満	52 本		
2S		19cm 以上 21cm 未満	80g 以上 100g 未満	60 本		

事務局より) 生産者の皆さんには、A品、B品の差は「消費者の好み」だから手間暇かけると伝達されるらしいのですが、実際には箱に詰めやすい形やサイズが規格されているのは、流通の都合であり消費者のご意見ではないのでは…と疑っています。



4月5月は小学生の交通事故が増加する時期です

4月に入るといよいよ新学期が始まります。

なぜ4月～5月の小学生の交通事故が多いのか

ではなぜ4月～5月の小学生の交通事故は多いのでしょうか。1つには1人で外出する機会が増える小学1年生が、親御さんの手を離れて通学する、いわゆる「1人デビュー」するから。

また1つには季節が暖くなり、気分が高揚する時期に少しずつ学校に慣れてゆき緊張感が解かれるから。と言われていています。保護者の方は、子どもと一緒に交通ルールを確認したり、危険な場所を一緒に見に行ったりして安全の確認をしてあげてください。

子どもの交通事故はどのくらい？

月別でみる小学生が歩行中に発生した死者・重傷者数は4月、5月、10月の順で多くなっていました。また、学年別でみる死者・重傷者数は警察庁の資料によると、小学1年生は6年生と比べ約3.7倍となっています。

子どもの交通事故が多い時間やシチュエーションは？

では、どんなときに起きる交通事故が多いのでしょうか。割合でみると、学校の登校中よりも下校中や遊びに出掛けた(私用)時が多いようです。登校中は車の交通規制や集団登校で子どもが守られている場合が多いのに対し、下校中や遊びに出掛ける時はおしゃべりに夢中になったり興味が散漫になるためだと考えられます。事故の多い時間帯は、下校から遊びに出掛ける午後3時と4時台となっています。

交通事故を未然に防ぐためのドライバーの注意点は？

小学生の歩行中の事故の原因として1番多いのが「飛び出し」。この飛び出しによる事故を起こさないために、事故がおきやすい場所等を知っておきましょう。

1. 飛び出しが起きやすい場所

学校付近や、住宅街、通学路の標識がある場所、スクールゾーンの表示がある場所、公園の周りは多くの子どもの行動範囲です。最も安全に走行しなければなりません。

2. 飛び出しを見逃しやすい場所

停止中の車やスクールバスのカゲなどは、子どもは背が小さいため障害物に隠れて見えない事があります。また子どもも左右を確認しづらい場所なので、飛び出し事故がおきやすい場所です。飛び出しがあるかもしれないという危険意識をもって安全に通行しましょう。

3. 横断歩道の手前は最重要注意

歩行者優先である横断歩道の手前では、信号がなくても減速・一時停止をして安全を確認してから通行しましょう。特に右左折時に横断歩道を通る際は、曲がってくる車を子どもが認識できていない場合があります。この場合、子どもが渡っている信号は「青」なので、十分に車が注意しなければいけません。また、車の死角から飛び出しが起きる可能性が高い場所でもあります。

ボランティアドライバー募集中

ふれあい昼食会のレシピより

うれしいプレゼント

「激あま！シャキシャキ！魅惑のたけのこ新世界」とTV放送された福岡県八女市黒木町の日本一の筍。昨年4月小川さんからたつなみ会に取り立てを直ちに水煮にした、プレゼントをいただきました。

もちろんその翌日のケアルームとまり木の昼食は、筍ご飯。

そして、水煮の筍をお裾分けしていただき、ふれあい昼食会でも予定していたグリーンピースご飯と新玉ねぎと春キャベツの味噌汁のメニューを急遽変更して、筍ご飯に若竹汁、そして筍のムニエルを提供できました。



福岡県八女市黒木町の日本一の筍

筍ご飯 (筍そのものを味わいます)

材料

米	酒	水	塩	筍 (根元部分)	木の芽
---	---	---	---	----------	-----

作り方

1. 米をよく研ぎます。
2. 筍を一口大に切り分けます。
3. 酒少々と水を合わせて米の1.22倍入れ、しばらく放置して吸水します。
4. 吸水した米に筍と塩一つまみを投入して、普通にご飯を炊きます。
5. お茶碗に盛り付けて、木の芽を散らします。

※) 筍は、根本のほうが歯応えがあり、味も濃いので、存在感が嬉しく筍そのものを味わえるのですが、黒木の筍は根元まで柔らかく、どの部分も美味しかったのです。



白玉のマCHEDニア、筍のムニエル
蒸し野菜のフレンチサラダ、空豆チーズ、水晶鶏
筍ご飯、若竹汁

若竹汁

(鰹節の代わりに干し椎茸を丸ごと使う場合は、昆布と一緒に水に一晩浸けて出汁をひきます。干し椎茸を割って使う場合は、昆布と一緒に水に1時間つけて出汁をひきます)

材料

水	出汁昆布	鰹節厚削り	醤油	筍(穂先部分)	わかめ
---	------	-------	----	---------	-----

作り方

1. 水に1時間以上出汁昆布を浸けておきます。
2. 筍を薄切りにしておきます。
3. わかめは生か乾燥かによって処理が違います。生の場合はほとんどが塩漬けなので薄い塩水に浸けて塩抜きをします。乾燥の場合はさっと水にくぐらします。適当な長さに切り分けます。
4. 出汁昆布を浸けた水を沸かします。70℃ぐらいになったら出汁昆布を取り出し、鰹節厚削りを投入して沸かします。出汁がひけたら鰹節を取り出します。
5. 出汁を弱火にして、醤油で味つけます。淡口醤油の場合はしょっぱいので注意が必要です。醤油を投入すると焦げ易くなるので注意してください。
6. 筍とわかめを投入して一煮立ちしたら完成です。

筍のムニエル (10年以上前に思い付いた料理ですが結構評判が良いんです)

材料

筍	薄力粉	バターor マーガリン	ワイン	塩	コショウ	醤油
---	-----	-------------	-----	---	------	----

作り方

1. 筍を輪切りにして薄力粉を塗します。
2. フライパンにバターを入れ、弱火で溶かし、中火にして筍を両面炒めます。
3. 筍を取り出してバターが残ったフライパンにワインを入れ沸騰させ、塩、コショウ、醤油で味を調えムニエルのソースを作ります。

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

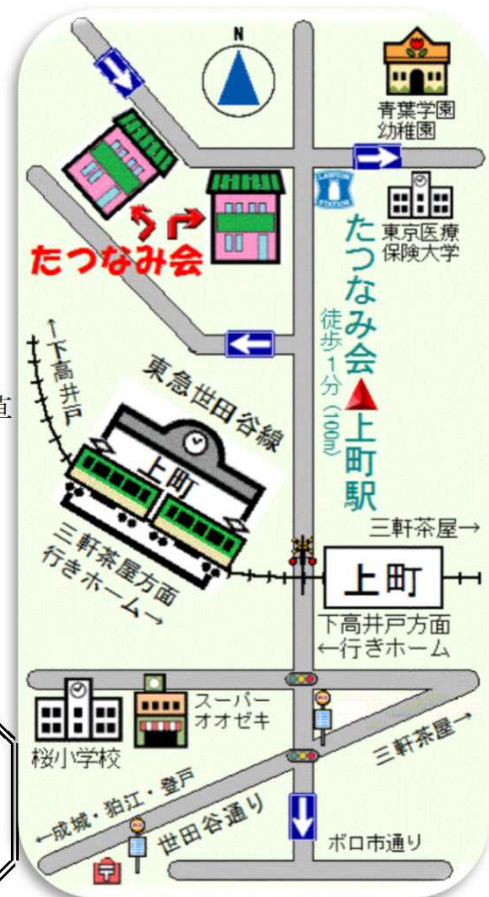
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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5月号の発送作業を4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](#)」をクリック

または、URL <http://tatsu73.com>

なおPC版は、URL <http://tatsu73.com/sp/index.html>

