

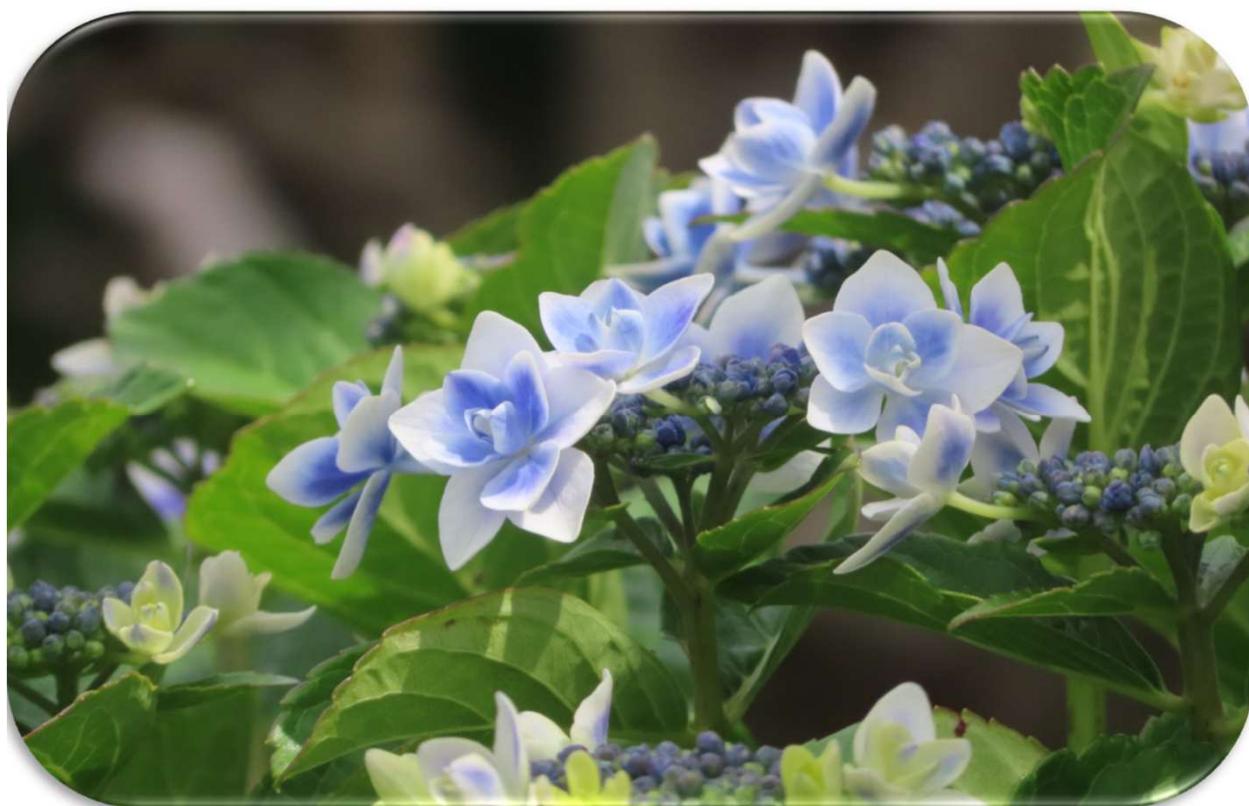
たつなみ 2025（令和 7）年 6 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 477 号

たつなみ

2025（令和 7）年 6 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>



2024年6月1日（土）
喜多見で見つけた
額紫陽花 “コンペイトウ”

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	●定例会			●定例会		通常総会
	脳トレ ゲーム	風物詩塗り 絵	頭の体操	てるてる坊 主づくり	筋力トレー ニング	麻雀教室 ぬり絵
8	9	10	11	12	13	14
	ボーリング	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	音楽鑑賞	脳トレ
15	16	17	18	19	20	21
				●定例会		
	写経	カレンダー 作り	輪投げ	早口言葉広 場ことば	ボーリング 料理教室	ぬり絵
22	23	24	25	26	27	28
					会報誌発送	
	ADL体操	詩歌の書き 写し	ウクレレ演 奏	カラオケ 合唱	おやつ作り	脳トレ
29	30					
	詩歌の書き 写し 理容					
					<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

2025年 6月2日(月) ●定例会
令和7年 6月5日(木) ●定例会
6月19日(木) ●定例会

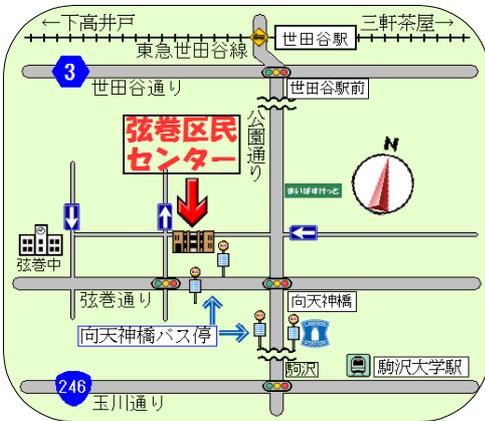
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

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) オムレツの日
- 5日(木) 芒種
- 19日(木) ベースボール記念日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

食品業界に大人気の「19日」

なぜか、毎月「19日」を記念日にしている食品が多数あります。

- 松阪牛の日** 松阪牛(まつさかうし)の個体識別管理システムの運用が開始された2002年8月19日にちなみ、毎月19日に。
- イクラの日** 19を「イク(19)ラ」と読む語呂合わせから毎月19日に。
- シュークリームの日** シュークリームの語感と似ていることから毎月19日に。
- 熟カレーの日** 19で「熟(じゅく)」と読む語呂合わせと、カレールウは給料前の毎月20日前後がよく売れることから毎月19日に。
- いいきゅうりの日** 「1(い)い9(きゅう)り」と読む語呂合わせから4月を除いた毎月19日に。ちなみに4月19日はJAあいち経済連の西三河冬春きゅうり部会が「良いきゅうりの日」を登録しているのを除いている。
- クレープの日** 数字の9がクレープを巻いている形に似ていることから。毎月9日、19日、29日と、9の付く日を記念日に(と、欲張ります)。
- 魚がし日本一・立喰い寿司の日** この記念日と次の記念日は6月19日限定です。日本初の立ち喰いスタイルチェーン店1号店の「魚がし日本一新橋駅前店」が開店した1989年6月19日から。
- 桜桃忌** 1948年6月13日に自殺した作家・太宰治の遺体が発見されたことから。桜桃忌の名前は桜桃の時期であることと晩年の作品『桜桃』にちなむ。この記念日は、食品とは違う目的ですが、桜桃=サクランボなので取り上げました。 ちょうど時間となりました。つづく



ケアルーム NOW



こいのぼり

5月1日（木）
まずは塗り絵で



5月5日（月）こどもの日

やっぱり塗り絵じゃ我慢できないよ。と、松陰神社へ



♥♠♦♣ **ケアルーム NOW** ♣♦♠♥

4月25日（金）

1年ぶりに外食に参りました。
上用賀の「さわやかは一とあーす世田谷」で

ここはパン屋さんでもありますので、



一人1個ずつ好きなパンを選びます。



メインはパスタやリゾット etc.
……なのですが、
やっぱりスプーンとフォークより
なんとと言っても、お箸が一番。



あ～ら、パンなら手づかみも OK よ！



お料理教室

4月28日（月）



玉子をよく混ぜて、
鉄板で焼き焼き……

お料理教室

5月5日（月）こどもの日



混ぜ混ぜして
一人分ずつに取り分けて……

それぞれ、ランチの中の1品になりました。



4月28日（月）



5月5日（月）こどもの日



ケアルーム NOW



プログラムいろいろ



4月30日(水)
ボッチャにチャレンジ



4月25日(金)
外食の帰りに
経堂の緑道公園で

5月12日(月)
ADL体操



5月10日(土)
脳トレ

5月9日(金)
手作りスイーツ

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。

ケアスタッフ：米澤幸純

防災対策 (1/2)

初めに

防災対策と聞くとすぐ地震を思い浮かべますが、地震以外の災害も考えなければなりません。日本は国土の位置、地形、地質、気象などの自然的条件から、地震、台風、豪雨、火山噴火などによる災害が発生しやすい国土となっています。

最近、よくテレビ新聞ラジオなどで見聞きする「首都直下型地震「南海トラフ」、などへの備えが重要なのは明らかですが、短時間、局所的に大量の雨が降るゲリラ豪雨、近隣で発生した大規模火災などにより日常生活に必要な電気、ガス、上下水道、通信などのライフラインが正常に使えなくなることへの対策を日ごろから心掛けることも忘れてはいけません。

政府広報ではホームページ、youtubeなどの媒体で防災への備えの重要性を発信していますし、地域のイベントでは、公園内にあるかまどベンチ（災害時の炊き出しに使う）、マンホールトイレ（下水道が損傷した際、マンホールに設置する簡易トイレ）、スタンドパイプでの放水（道路上にある消火栓に専用器具を接続し消火活動をする）などの体験がよく行われています。

災害は、いつ・どこで起こるのか想定できません。そして、災害時に命を守るためには、防災対策や備蓄が必要です。

特に高齢者、障がい者の単独世帯や同居家庭にとっては、災害時の備えが重要になります。自力で避難できなかつたり、移動に時間がかかたりするためです。

いざという時に慌てないために、備えましょう。

一般的な防災の考えは

「備えよ常に」

そして、防災対策の三助「自助」「共助」「公助」を理解し実行することです。

「自助」自分で自分と家族を守る。大規模災害発生時から72時間は緊急を要する救命活動が最優先されます。まず、自分自身と家族を守ることが絶対条件です。

「共助」自身の生命の安全が確保されたら、地域の人達や地域団体、事業者が助け合っ
て被災状況下での地域の守る活動を行います。

「公助」国、自治体（消防、自衛隊など）による本格的な災害復旧活動、避難所等の確保や避難路の整備等の活動。

「自助」、「共助」、「公助」のうち、私たち自身にできるのは「自助」と「共助」です。

一人ひとりが、「自分の身は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日ごろから災害に備えておくことが重要です。

災害発生時 自宅が安全なら自宅避難が基本

災害時 高齢者の避難の基本

災害時に身を寄せる避難所での生活は、慣れない環境で寝なければならないなど、心身への負担が大きい。風邪、インフルエンザなどの感染にも注意が必要で高齢者は自宅の建物が安全であれば、在宅避難を基本します。

在宅避難のデメリットは、居住地での最新情報の取得が困難となること、自宅の備蓄物資が足りなくなった場合、避難所へ支給物資の食料、飲み物の受取に出向くこととなります。

また、体調不良、処方薬が足りなくなった場合は避難所へ出向き受診、相談を受けることが必要となります。

備蓄品の一部を非常用持ち出し袋に入れておけば、避難所に行く必要性が出てきた場合も、速やかに行動できる。併せて、お薬手帳や避難途中に使う杖なども、分かりやすい場所に置いておきましょう。

在宅で介護を受けている場合はおおむね1週間分の必要な物品を考えて用意しましょう。介護用品は災害時には手に入りにくくなります。紙おむつなどは十分あるか確認しましょう。

食べ物をのみ込む嚥下（えんげ）機能が衰えている人は、食べ慣れたものを3日～1週間程度分、準備しておく。お茶などを飲む際に、とろみ剤を使っている場合はとろみ剤の備蓄もわすれず。

災害時は、介護サービスや病院での診察が受けられない恐れもある。その場合、どう対応したらいいか、事前にケアマネジャーや主治医などに相談しておくとういことです。

予測される大災害を想定した場合は「最低でも1週間分の食料の用意が望ましい」とされています。

災害に備えた食料備蓄、常温で長期保存できる非常食があります。最近の非常食はおいしさも考慮されて製造されている製品が多いそうです。

日常レトルト食品を利用されている方は、普段食べている食材を多めに買い置きし、買い足しながら古いものを消費していく「ローリングストック法」がおすすです。



ローリングストック法とは、

日常的によく食べるものを買って貯めし、定期的に消費したのち、また消費した分を買って足すというのを繰り返すという日常備蓄法です。

馴染みがあり安心感のある食べ物を備蓄することができます。

枕元に置きたい防災グッズ

懐中電灯	部屋の中、出口を照らすことができます。小型のものでも十分です。
スリッパ	足元の安全を確保できます。
手袋	けが防止。逃げ道をふさぐものをよけることができます。滑り止めがあるものを用意するといいでしょう。
ホイッスル	閉じ込められたときなど、大声を出すと体力を消耗します。鳴らすことで助けを呼ぶことができます。

眼鏡を使っている方はメガネを停電時の暗やみの中でも確実に見つけられる場所に置きましょう。ふとんとマットレスの間にはさむなど、失くさない工夫をしましょう。

続く

ふれあい昼食会のレシピより

水無月

和菓子には月日限定物がいくつかあります。正月 15 日までの花びら餅や春のお彼岸の牡丹餅と秋のお彼岸のお萩などです。

6 月限定の和菓子は三角形に切った白い外郎（ういろ）に、炊いた小豆をのせた「水無月（みなづき）」です。本来は、ピンポイントで 6 月 30 日に食べる習慣らしいのですが、私の記憶が正しければ連続 TV 小説で 20 世紀最後の作品になった「あすか」で「和菓子は時期遅れの提供は許されないけど、前倒しの提供は許される」というルールを知り、大目に見てもらって、毎年 6 月の第 3 木曜日の昼食会のメニューに添えてきました。



現在の形の水無月は昭和に入って京都の和菓子屋で作られるようになり、行事食に取り入れられたそうです。

その原点は、京都で 1 年のちょうど折り返しにあたる 6 月 30 日に、半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓（なごしのはらえ）」が行われます。

さらに、旧暦 6 月 1 日は「氷の節句」または「氷の朔日」といわれ、室町時代には幕府や宮中で年中行事とされ、御所では「氷室（ひむろ）」の氷を取り寄せ、氷を口にして暑気を払っていたそうです。「氷室」とは冬の氷を夏まで保存しておく所です。その氷を口にすると夏痩せしないと信じられていたそうです。

もちろんその時代の庶民には超高級品の夏場の氷を食べるなんて贅沢はできません。

そこで、夏越祓と氷の節句を結び付けて、氷室の氷片を模した三角形の外郎に邪気払いの意味をこめた赤色の小豆をのせて水無月となりました。

京都府は、京都で育まれた王朝文化、茶道文化などをもとに成立した芸術的な食べ物として「水無月」を「京もの伝統食品」に指定しています。指定にあたり、①すべて手作業で製造していること、②木型も手彫りであること、といった基準を定めているそうですが、農林水産省の HP「うちの郷土料理」では、家庭での手作りも薦めています。

水無月



材料

砂糖 120g	水 120cc	上新粉 140g	葛粉 30g	水 60cc	小豆の水煮 150g
------------	------------	-------------	-----------	-----------	---------------

※) 小豆の水煮は、あれば小豆の蜜漬け、または甘納豆

作り方

蜜作り	上新粉生地作り	葛粉生地作り	外郎生地作り
1 鍋に砂糖 120g、水120cc を入れて中火で混ぜながら熱し、砂糖が溶けたら火からおろして冷まします。	2 ボウルに上新粉を入れ、蜜を少しずつ加えてその都度混ぜる。小豆をくっ付ける糊用に大匙2~3 を取り分けておきます。	3 鍋に葛粉を入れ、水 60cc を少しずつ加えてその都度混ぜて溶かします。	4 葛粉生地を弱火で熱し、少し固まってきたら火を止め、よく混ぜる。葛粉生地に上新粉生地を加えて混ぜて漉します。
外郎作り		水無月作り	
5 バットにクッキングシートを敷き、外郎生地を流し入れて平らにならします。	6 蒸し器に湯をわかし、外郎を乗せて蓋をして、強火で5分蒸します。	7 一度火を止めて外郎の上に取り分けておいた上新粉生地大匙2~3を塗って、小豆を上に乗せます。	8 中火で30分蒸し、粗熱がとれたら型から取り出して冷やし、三角形に切り分けます。

【おまけ】水無月の謎

梅雨の季節の旧暦6月をなぜ「水の無い月」と書いて「水無月」としたのか？

水無月の由来は諸説あるそうですが、水無月の「無」は「無い」のことではなく当て字であり、連体助詞の「の」で、水無月＝「水の月」であるとする説が有力です。

同じように旧暦10月を「神無月（かんなづき）」と書きますが、こちらも「神の月」だとすると、なぜか「なるほど」と根拠なく納得してしまいました。

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7月号の発送作業を6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>

