

たつなみ 2025（令和 7）年 7 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 478 号

たつなみ

2025（令和 7）年 7 月号

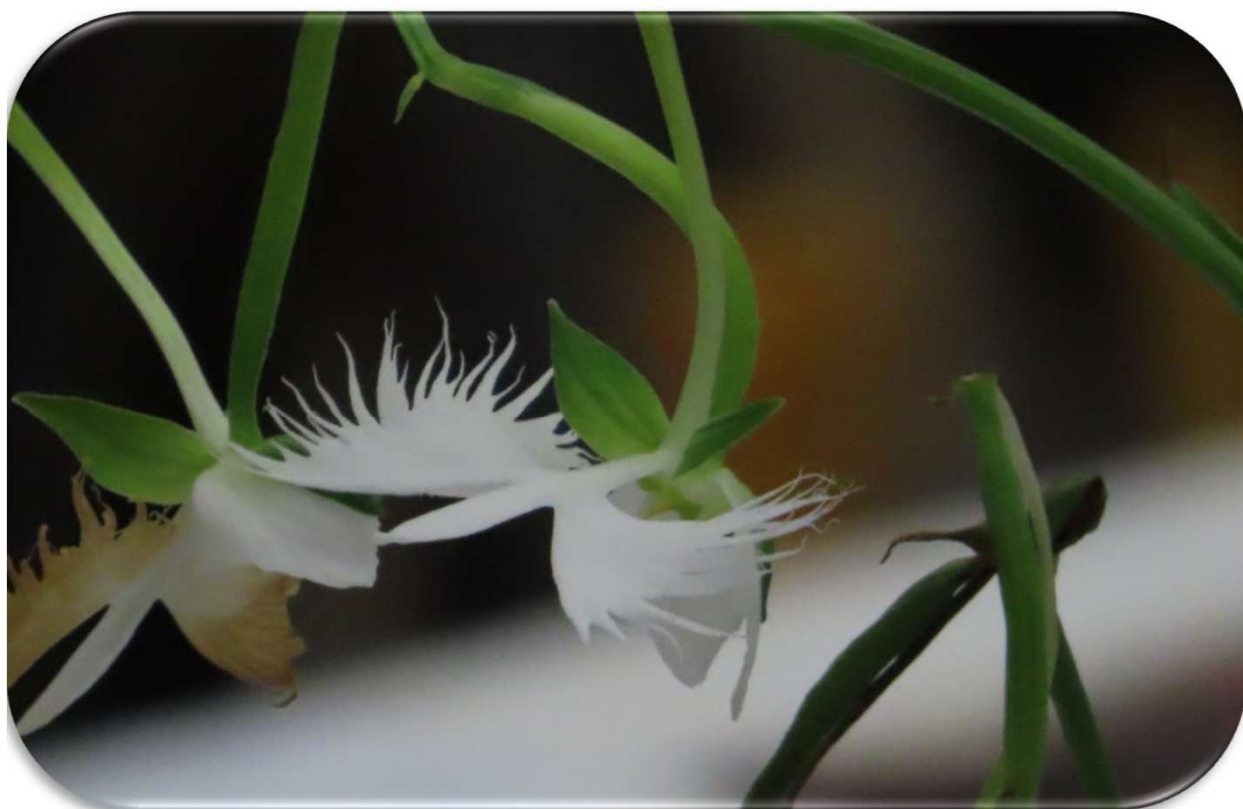
特定非営利活動法人 **たつなみ会**

代表理事 相羽美子

定価 100 円



ホームページは、<http://tatsu73.com>



2019年7月24日（水）

鷺草と夏の草花展

コロナ前はこんなイベントにも参加・見学ができていました

2025 年 7 月

小暑 7月7日

大暑 7月22日

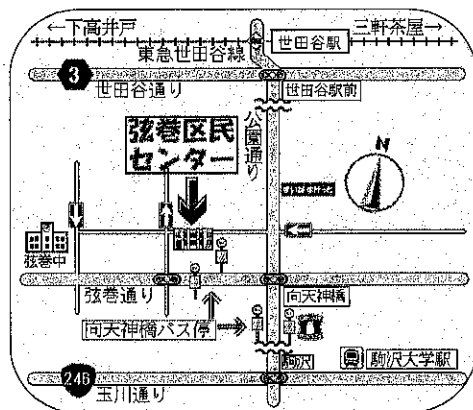
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				●定例会		
	風物詩塗り絵	輪投げ	リラクゼーションタイム	七夕飾り作り 工作	麻雀教室 ぬり絵	
6	7	8	9	10	11	12
	●定例会					
	脳トレ ゲーム お誕生日会	俳句の会	京子先生体操教室	カレンダー作り	べんぴ予防 改善体操	ぬり絵
13	14	15	16	17	18	19
				●定例会		
	ADL体操	脳トレ	頭の体操	富士山の山 開き クイズ会	「美文字」 の教室	工作
20	21 海の日	22	23	24	25	26
					会報誌発送	
	スカット ボール	カレンダー 作り	ウクレレ演 奏	夏の歌謡	西瓜割り 運動会	ぬり絵
27	28	29	30	31		
	理容 詩歌の書き 写し	写経	ボッチャ	うなぎに 釣ったゲー ム		
		7月のお誕生日			★申し訳ございませんが、カレンダーは急に更改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。	
		7日 今城千寿代 様 おめでとうございます。				

たつなみふれあい昼食会にお越しください

2025年 7月3日(木) ●定例会
 令和7年 7月7日(月) ●定例会
 7月17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(木) 七味の日
 7日(月) そうめんの日、冷やし中華の日
 17日(木) 喜多方ラーメンの日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長: 大橋孝峰

こんなにいっぱいラーメンの日

7月7日は冷やし中華の日、7月17日は喜多方ラーメンの日ですが、それ以外にもラーメンや中華めん、沖縄そば、その関係等の記念日はこんなにたくさんあります。

- 1月18日 カップスターの日
- 3月5日 安藤百福の日: 世界初のインスタントラーメン; チキンラーメン、世界初のカップめん; カップヌードルなどを発明したインスタントラーメンの父。
- 4月10日 辛ラーメンの日
- 6月4日 ローメンの日 (ラーメンではないのですが長野県伊那市の特産品の記念日)
- 7月11日 ラーメンの日
- 8月25日 即席ラーメン記念日 (チキンラーメンの日): 世界初のインスタントラーメン
- 9月14日 揚州商人スーラータンメンの日: チェーン店
- 9月18日 カップヌードル発売の日
- 10月1日 天下一品の日 (超濃厚ラーメンのチェーン店)
- 10月2日 とんこつラーメンの日
- 10月4日 とんがらし麺の日
- 10月4日 ラーメンフォークの日 (カップラーメンを食べるためのプラフォーク)
- 10月17日 沖縄そばの日 (ラーメンではないのですが...)
- 10月29日 凄麺の日
- 11月7日 マルちゃん正麺の日
- 11月27日 いい二郎の日 (“ましまし”で超有名なラーメン店)

たつなみ会通常総会 開催いたしました

2025（令和7）年6月7日（土）17：00～17：30に21名の出席で無事開催し、すべての議案が無事可決されました。

これを受けてたつなみ会のホームページで2020年度～2024年度の貸借対照表を掲示しました。

総会終了後、理事会も開催し、第5号議案で選任された役員で今年7月1日からの代表理事に相羽美子氏、副代表理事に小林美津江氏は推薦され、出席の全理事が賛成して承認されました。



第46回せたがやふるさと区民まつり

開催日：8月2日（土）～3日（日）午前11時～午後9時

会場：JRA馬事公苑（上用賀2-1-1）けやき広場

たつなみ会は、今年も出店いたします。



電車でお越しの方

東急田園都市線桜新町駅下車 徒歩15分・小田急線経堂駅下車 徒歩20分



バスでお越しの方

JR 渋谷駅より用賀駅行き・
祖師ヶ谷大蔵駅行き・成城学園前駅西口行き・調布駅南口行きバス「農大前」で下車
東急田園都市線用賀駅より渋谷駅行き・祖師ヶ谷大蔵駅行きバス「農大前」で下車
小田急線千歳船橋駅より渋谷駅行き・用賀駅行き・等々力操車所行きバス「農大前」で下車





ケアルーム NOW



筋トレ

6月6日(金)



スイーツづくり教室

5月30日(金)

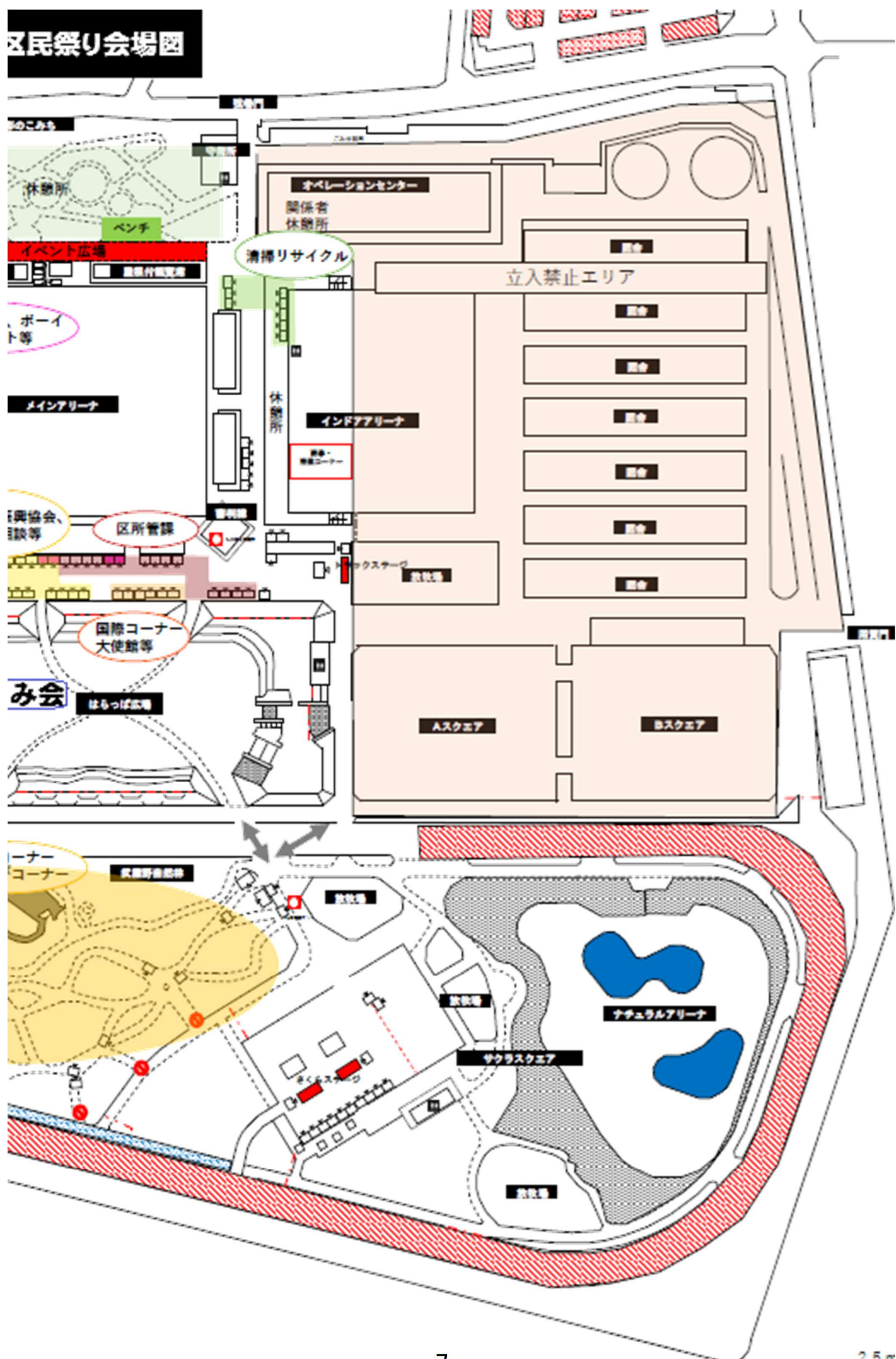


てるてる坊主づくり

6月5日(木)



区民祭り会場図



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 (2/2)

自宅内を安全な場所にすることも大切です。

災害時に家の中でケガをするリスクを減らすため、不要な物はあらかじめ捨てておきましょう。物が多ければ多いほど、災害時に落下や火災、通路を塞ぐなどの危険が増えます。

大きな家具は転倒防止のために、大きな家具はL字金具や突っ張り棒などを使って固定します。

自宅避難に必要な物品 参考例 70歳女性 マンションで一人暮らしの場合
(東京防災 他より引用抜粋加筆)

食品 等		
水	21ℓ： 一日 3ℓ	※水道水を清潔な容器で保管する場合、口元まできっちり入れ直射日光の当たらない場所で3日間保管できます。が、原則毎日入れ替えておきましょう。
レトルトご飯	21 食	おかゆが常食の場合はおかゆ
レトルト食品	7 個	さばの味噌煮、野菜など
缶詰	7 缶	
栄養補助食品	7 箱	体調不良時の栄養補給
野菜ジュース	7 本	
チーズ・プロテインバー等	2 パック	
健康飲料粉末	7 袋	粉末緑茶、コーヒーなど
調味料セット	適宜	
乾麺 即席麺	7 パック	
無洗米	3Kg	
飲み物	7 本	
お菓子	7 パック	お好みで
果物の缶詰	7 缶	
フリーズドライ食品	適量	即席おかゆ、みそ汁など
乾物	適量	
衛生用品 等		
除菌ウェットティッシュ	70 枚	
アルコールスプレー	1 本	
マスク	7 枚	
口内洗浄液	630ml	
救急箱	1 箱	
常備薬	1 箱	

携帯トイレ・簡易トイレ	35 回分	食事は我慢できても排泄はそうはいきません。今すぐにも準備しておきましょう。
歯みがき用ウェットティッシュ	70 枚程度	
ウェットボディタオル	7 枚	
生活用品		
カセットコンロ	1 台	
カセットボンベ	1 日 4/3 本	ガスコンロ 1 台につき
ラップ	1 本	
ポリ袋	1 箱	
ビニール手袋	1 箱	
アルミホイル	1 本	
トイレットペーパー	3 ロール	避難所に行くときも持参しましょう。
ティッシュペーパー	3 箱	
保温用シート		冬場の防寒
懐中電灯	1 灯	
乾電池		使う器具にあわせて用意
使い捨てカイロ	14 個	
携帯電話用充電器		携帯台数に合わせて用意
布製ガムテープ	2 巻	
軍手	7 組	
新聞紙	適宜	
ラジオ	1 台	
マルチツール	1 個	
給水袋	1 袋	
ポータブルストーブ	1 台	
LED ランタン	最低 3 台	
ヘッドライト	1 個	両手がフリーになるので懐中電灯やランタンよりも使い勝手が優ってます。
クーラーボックス	1 個	停電時冷蔵品を保管
リュックサック	1 個	避難所や生活資材受取場への移動時
女性用品		
基礎化粧品	適宜	
高齢者用品		
入れ歯洗浄剤	28 錠	
おむつ、リハパン、パッド など衛生用品	1 週間分	

処方箋薬が足りなくなった場合は、避難所が開設され医師・看護師の活動が開始されると、お薬手帳があれば、処方箋なしでもお薬をもらうことが出来ます。

【事務局より】

被災して何日か経つと「現金」が非常に役に立つ時が来ます。「枕元に置きたい防災グッズ」や「必要な物品」にはカードよりも必ず「現金」を加えましょう。

ふれあい昼食会のレシピより

7月7日は、そうめんの日なので……

そうめんの日ではなくても食べなくなってしまう季節ですので、行事食にも敏感なふれあい昼食会の7月のメニューに取り入れていることは、当然でした。

でも、そもそも七夕とそうめんが結びついている由来は、結構多方面にいわくがあるようで、代表的な説をご紹介します。

古代中国の話

古代中国で帝の子供が7月7日に熱病で亡くなられたそうです。

その亡くなった子供が、霊鬼神となって熱病を流行らせました。そこで、生前にその子の好物だった「索餅（さくべい）」をお供えしたところ、その熱病がおさまった説。

索＝太い縄、餅＝小麦粉と米粉を混ぜ合わせたもので、縄のように編み上げた小麦粉のお菓子のようなものです。



2024年7月1日（月）

織姫の糸

七夕は中国から伝わった彦星（牽牛）と織姫の星祭りの晩で、竿竹に短冊を飾りつけ、七夕飾りをします。

その短冊には「願いごと」を書き成就を祈りました。

「そうめん」を糸にみたて「芸事（機織）が上手になるよう」小麦は毒を消すといった言い伝えから「健康を願い」また、年一度の彦星と織姫のデートにあやかって「恋の成就を願い」いう行事食でした。



2023年7月6日（木）

中国と日の風習があわさった

七夕は、織物や裁縫などの上達を願う宮中行事となりました。

笹飾りは、江戸時代の寺子屋で手習いの上達を祈り、子どもたちに短冊に文字を書かせてつるしたのが始まりといわれています。

江戸時代には七夕にそうめんを送りあう風習が生まれました。縁起物のそうめんは、1本の長さが2～3mもあり、食べるときに大変苦労したとか。



2016年7月7日（木）



2015 年 7 月 2 日 (木)
地域限定だった？

実は、もともとは七夕にそうめんを食べる風習は地域限定のものだったそうで、仙台を中心とした東北地方と、北海道では古くから食べられる風習があるようです。

7 月 7 日「七夕・そうめんの日」

全国乾麺協同組合連合会が、1982 (S57) 年から「そうめんの日」を決め、七夕に「そうめん」を食べるよう、売り込みを図っています。

宮中の儀式・作法

醍醐天皇の時代に宮中の儀式・作法等を集大成した「延喜式(927 年)」。

それによると「そうめん」の原型といわれる「索餅」(さくへい)が、旧暦 7 月 7 日の七夕の儀式に供え物の一つとして供えられたと記述してあります。

索餅が素麺の原型と考えられていて、日本の麺食は、そばでもうどんでもなく、「そうめん」から始まるとされます。



2014 年 7 月 17 日 (木)

7 月 7 日は冷やし中華の日でもあります



2017 年 7 月 20 日 (木)

この日が二十四節気の「小暑」となることが多く、夏らしい暑さが始まり、冷やし中華がおいしい季節であることから、冷やし中華の愛好家、料理人などが制定しました。

冷やし中華の発祥については諸説がありますが、現代風の冷やし中華の原型は五色涼拌麺(五目冷やしそば)として東京・神田神保町の「揚子江菜館」が 1933 (S8) 年に創作していたそうです。

また、仙台市錦町の「龍亭」では 1937 (S12) 年に冷し中華・冷麺を販売していたとされています。

冷やしぶっかけ中華そば

たれに漬けていると伸びてしまうので、各自が自分でかけていただきました

冷やし中華のたれは、次の調味料を 4:3:2:2:2 の比率で作ります。

醤油、食酢、ごま油、砂糖、酒

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

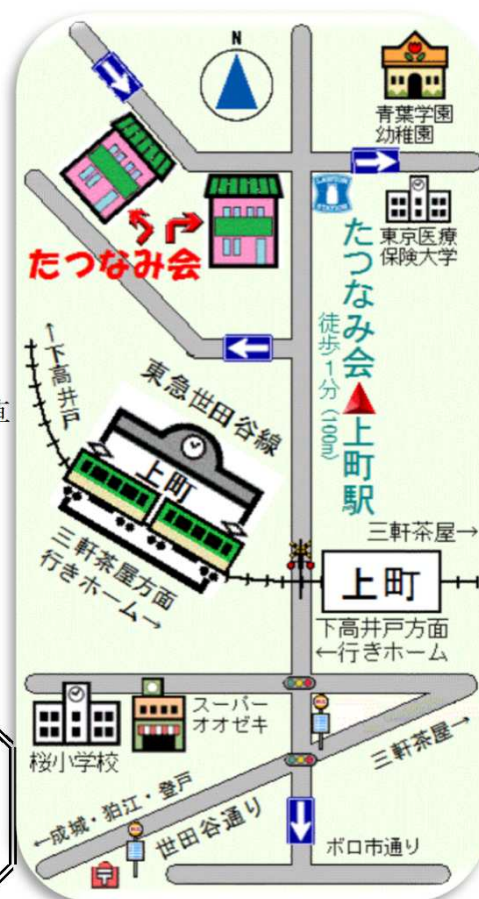
☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

☆ 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8月号の発送作業を7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](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>

