

たっなみ 2025（令和 7）年 8 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 479 号

たっなみ

2025（令和 7）年 8 月号

特定非営利活動法人 **たっなみ会**

代表理事 相羽美子

定価 100 円



ホームページは、<http://tatsu73.com>



2014年8月29日（金）そうめん流しパーティ
はい、来るよ、来るよ！取って、取って！食べて、食べて！
こういう大胆なこともやってきました。

2025 年 8 月

立秋 8月7日

処暑 8月23日

日	月	火	水	木	金	土
 8月8日 (金) 盆踊り					1	2
					大人の童謡・唱歌メドレー	区民ふれあいフェスタ 麻雀教室 ぬり絵
3	4	5	6	7	8	9
区民ふれあいフェスタ	●定例会			●定例会		
	脳トレゲーム	風物詩塗り絵	輪投げ	アニメ日本昔ばなし	盆踊り 三味線演奏 	脳トレ
10	11 山の日	12	13	14	15	16
	ニーサンスライブ	俳句の会	京子先生体操教室	カレンダー作り	夏バテ対策体操教室	ぬり絵
17	18	19	20	21	22	23
	写経	カレンダー作り お誕生日会	頭の体操	●定例会 肩首スッキリストレッチ	会報誌発送 心と魂リフレッシュ 音楽	ぬり絵
24	25	26	27	28	29	30
	ADL体操 理容	詩歌の書き 写し	ウクレレ演奏	カラオケ会	工作 皆と一緒に	脳トレ
31	 8月のお誕生日 19日 白川眞壽江 様 おめでとうございます。				★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 8 月 4 日 (月) ●定例会

令和7年 8 月 7 日 (木) ●定例会

8 月 21 日 (木) ●定例会

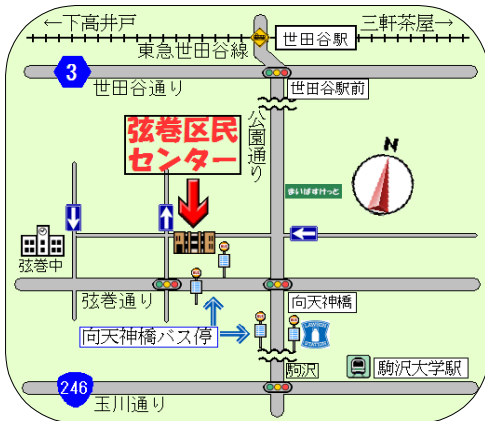
12 : 00 ごろ ~ 14 : 30 ごろ

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、

4 日 (月) 北海道ばれいしょの日

7 日 (木) バナナの日

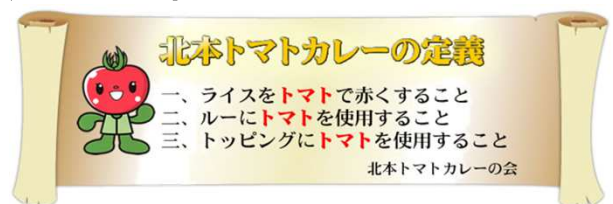
21 日 (木) 北本トマトカレーの日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

北本トマトカレー？

スーパー等のレトルトカレーコーナーで真っ赤な箱に入って、少し高めの値段で売っている、北本トマトカレーの会認定の「北本トマトカレー」をご存じですか。北本市や北本市観光協会が力を入れているご当地グルメです。



埼玉B級ご当地グルメ王決定戦、C-1グランプリ、全国ご当地カレーグランプリ等で何回も優勝や準優勝していて、各地で行われるイベントに出店するほか、市内10店舗ほどでも、北本カレーの定義に基づき、北本トマトカレーの会の確認・認定された、それぞれのお店独自の「北本トマトカレー」が食べられるそうですので、とにかく、食べに行ってください。と言っても、何しろ「カレーライス」なので1店舗の1杯だけでしたが。

大宮から高崎線で5つ目の北本は、そう遠くないとはいえ、帰ってこることも考慮すると駅から近いお店を選択することになり、今回伺ったのは「インド料理&アジア居酒屋ヘブン」です。

「ライスをトマトで赤くする」定義は守られていませんでしたが、トマトを練り込んだもちもちの赤い「ナン」も添えられていました。つづく



第46回せたがやふるさと区民まつり

8月2日（土）～3日（日）11：00～21：00

JRA 馬事公苑と東京農業大学「食と農」の博物館、けやき広場



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



秋から冬にかけてのイベント予定

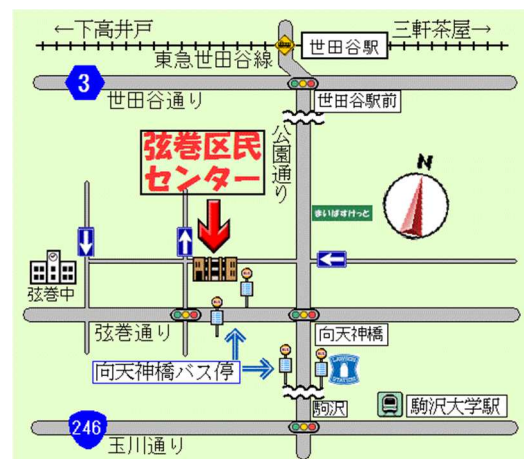
にんさぽギャラリー2025

作品展示で参加予定です
9月25日(木)～10月8日(水)
うめとぴあ 1F カフェスペース
(松原 6-37-10)



弦巻区民センターまつり

作品展示で参加予定です
11月15日(土)～16日(日)
弦巻区民センター
(弦巻 1-26-11)



区民ふれあいフェスタ

作品展示で参加予定です
11月26日(水)～12月7日(日)
うめとぴあ 1F カフェスペース (松原 6-37-10)

ボロ市

リサイクル品販売で参加します
2025年
12月15日(月)～16日(火)
2026年
1月15日(木)～16日(金)
世田谷中央病院通用口の向い側
ビバフローラの玄関脇です





初採用・べんぴ予防改善体操

7月11日（金）



ADL 体操

ADL（日常生活動作）とは Activities of Daily Living のことで、
日常生活を送るために最低限必要な動作です。

6月23日（月）





七夕の準備風景

7月4日（金）



折って折って、切って切って



延ばして延ばして、書いて書いて



吊るして吊るして、飾って飾って
出来ました。



餃子づくり

6月20日（金）



餡を皮に載せて、載せて



餡を皮で包んで、包んで

理容の日

6月30日（月）





フルーツ大福

6月27日（金）



皮と餡とフルーツを揃え、包みます



作り方はひょっとして餃子と似てる

カレンダーづくり

7月10日（木）



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：吉成伸久

バイタルサイン

バイタルサインとは、日本語に訳すと「生命兆候」。介護職にとっては利用者様の生命活動や健康状態を把握できる重要な指標です。今回はこのテーマを取り上げ、改めて調べてみました。

◆基本は、4つのサイン

バイタルサインの基本は、「体温」「血圧」「脈拍」「呼吸*」の4つ。正常値と、何のサインかを知る測定指標は以下の通りです。ただし、ここに挙げたのはあくまで目安で、高齢者の場合、加齢とともに少しずつ変化していくようです。

	正常値	測定指標（何のサインか？）	（高齢者の場合）
体温	36.0～36.9℃	疾患や感染症のサイン	⇒ 平熱は年齢を重ねるほど低下する傾向。65歳以上の高齢者の平均体温は10～50代と比べ、0.2℃低くなる。
血圧	(70～80代) 最大血圧/最小血圧 145～150/75～85	心臓から出た血液が血管の壁を押す力のサイン	⇒ 血管の弾力性が低下して血流が悪くなり、収縮期の最大血圧が高くなる傾向がある。
脈拍	50～80回／分	身体の隅々まで血液が行き渡っているか否かのサイン	⇒ 日常生活での活動量や代謝が低下し、酸素消費量が減少し、脈拍数も低下する傾向にある。
呼吸	14～20回／分	呼吸器系の健康状態のサイン	⇒ 肺の機能が低下し、成人よりも早い傾向。

（厚生労働省「在宅療養技術指導マニュアル」より）

*呼吸の場合は、他のサインと違い器具を使って測定できないので目測で行います。「吸って吐く」を1回とし、1分間胸部や腹部の動きを見ながら測定します。

◆その他のサインも見逃さない

介護現場では、その他のバイタルサインも重要です。その代表的なものを紹介します。

●酸素飽和度（SpO₂）

コロナ禍でよく耳にするようになった酸素飽和度（SpO₂）。体内に十分な酸素が供給されているかどうかを知る指標で、正常値は96～100%。高齢者では低下する傾向があるものの、90%以下になったら呼吸苦がなくても、呼吸状態をチェックする。

●尿量

尿量の正常値は、1回 200～400ml、1日 1000～2000ml、回数は1日 3～9回。多尿（2500ml／日以上）の場合は腎機能の低下、頻尿の場合は膀胱炎や前立腺肥大症、乏尿（400ml/日以下）の場合は腎臓自体の障害が疑われる。

●意識レベル（傾眠）

通所中よく見られるのが傾眠（刺激を与えないとすぐ眠ってしまう状態）。熟睡とは違い、場所と時間がわからなくなる見当識障害などがあると意識障害の一つ。意識障害の原因は多岐に渡り、認知症の初期にも見られ、脱水状態、運動不足に気を付ける。

◆よくある病気のサインは？

高齢者がかかりやすい病気には、特有のサインがあります。まず疑ってみることが重要です。

●クモ膜下出血

強い頭痛・嘔吐⇒80％が脳動脈瘤の破裂。再出血させないためには鎮静・鎮痛が重要。

●肺炎

発熱・咳・痰・呼吸困難⇒高齢者の場合は見極めが困難なため、疑いのある時はすぐ受診。

●心筋梗塞

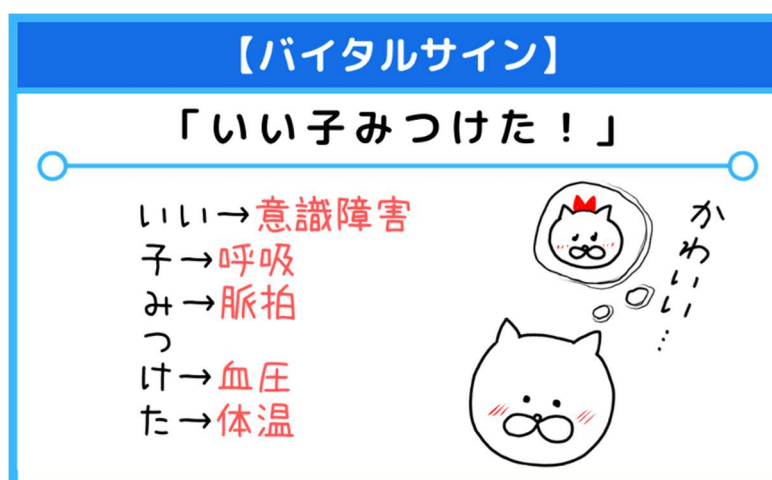
意識障害⇒意識が朦朧としているときは、気道の確保と循環の管理が大切。

●糖尿病

手足の痺れ・喉の渇き・めまい・多尿⇒特に体重減少が著しい場合は、受診が必要。

作成日：2025/2/12

参考資料：『ゼロからわかるバイタルサインの見かた』落合亮一著/成美堂出版



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

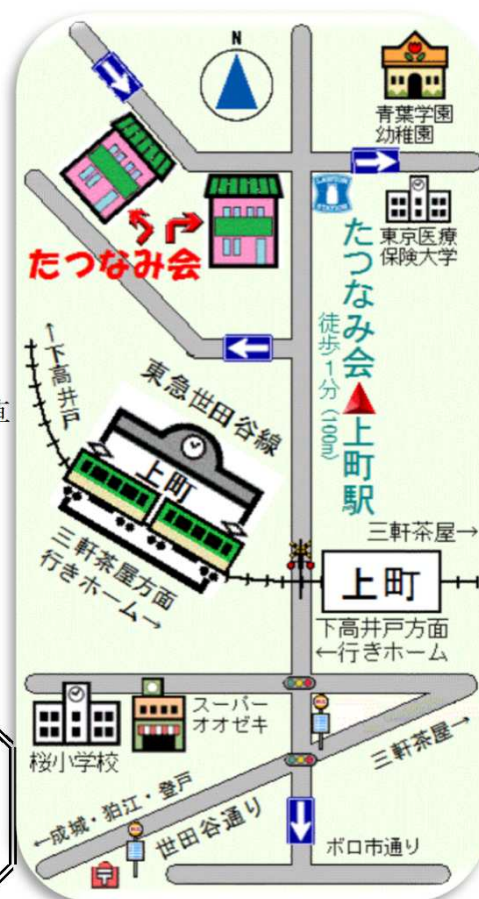
☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

☆ 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9月号の発送作業を8月22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>

