

たつなみ

2025（令和 7）年 9 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>



9月1日は防災の日、毎年総合防災訓練を実施しています。

2021年9月1日（水） 2023年9月1日（金）

2022年9月1日（木） 2024年9月2日（月）

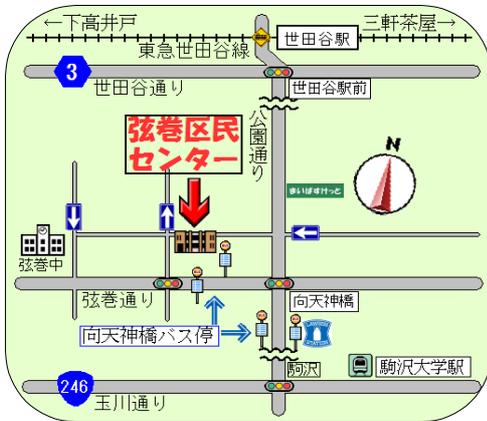
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●定例会 防災訓練	風物詩塗り 絵	頭の体操	●定例会 音楽療法	絵手紙	麻雀教室 ぬり絵
7	8	9	10	11	12	13
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	ネイルサロ ン	脳トレ
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
	敬老  イベント	カレンダー 作り	輪投げ	●定例会 マス埋め 脳トレ	お誕生日会 ボーリング	ぬり絵
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
	スカット ボール	詩歌の書き 写し	ウクレレ演 奏	カラオケ	会報誌発送 外出 認さぽギャ ラリー見学	脳トレ
28	29	30	にんさぽギャラリー2025 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			
	理容 脳トレ	脳トレ				
		9月のお誕生日 25日 熊谷正子 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 9月1日(月) ●定例会
令和7年 9月4日(木) ●定例会
9月18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、

- 1 日(月) 防災の日、防災用品点検の日
- 4 日(木) クラシック音楽の日
- 18 日(木) 防犯の日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

9月1日は「大腸がん検診の日」です。

毎年9月は日本対がん協会が主唱する「がん征圧月間」です。そして、NPO 法人ブレイブサークル運営委員会が9月1日を「大腸がん検診の日」として日本記念日協会から認定してもらっています。

がんは、自覚症状がほとんどないので、症状を自覚した時には進行してしまい、なす術がなくなってしまうことがほとんどです。だから、検診がとても重要になります。実は、ぼくの弟も気が付いた時には回復不能でした。

大腸がんは、部位別死亡数が女性で1位、男性は肺がんに次いで2位と非常に危険な「がん」なのです。

ですが、早期発見と治療で95%以上の方が治るそうです。

検査方法の第一歩は「採便」です。便に血が混ざっているかどうかを調べてもらいます。大腸にがんやポリープがあると便とこすれて出血することがあるからです。

だから、検診以外でも「下血（肛門から血が出ている）」「便に血が混ざっている」「便秘や下痢を繰り返す」「残便感がある」などに気が付いた時も、出血は痔のせいだと自己判断せずに受診しましょう。

さて、検診の結果がんは陰性（-）だった場合には、また翌年から定期検診を続けましょう。

残念ながら陽性（+）だった場合には、自分の判断で様子を見るのではなく、医療機関に相談して精密検査を受けましょう。そのうえで異常が発見されなければ、安心できるじゃないですか。また、ポリープだけならば、すぐに切除してもらえるよう相談しましょう。もしもがんが発見されたらば、すぐに治療を始めましょう。早期発見の場合の5年相対生存率は、95%です。つづく

第46回 せたがやふるさと区民まつり

8月2～3日
無事終了いたしました



前日まで祭り会場の馬事公苑方面に向かってきていた台風が、進行方向を直角に変えて北上。晴天の2日間で、気温は2日が35.1℃、3日が36.1℃と発表でしたが、オリンピック準備前まであった立派な人重桜の大木をすべて切ってしまう日影がなくなった石畳の上は明らかに40℃以上でした。

たつなみ会は「介護よろず相談」と「ミニリサイクルバザー」で参加しました。



にんさぼギャラリー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）



いよいよイベントラッシュのシーズンが来ました

第一弾
西瓜割り

7月25日（金）



まずは準備運動からですよ



準備運動がまだ続きます



はずれ！



大当たり



割ったのではなく綺麗に切りました

いよいよイベントラッシュのシーズンが来ました

つづきまして
うなぎ釣り
8月8日(木)



用意した「うなぎ」です



一生懸命釣ります



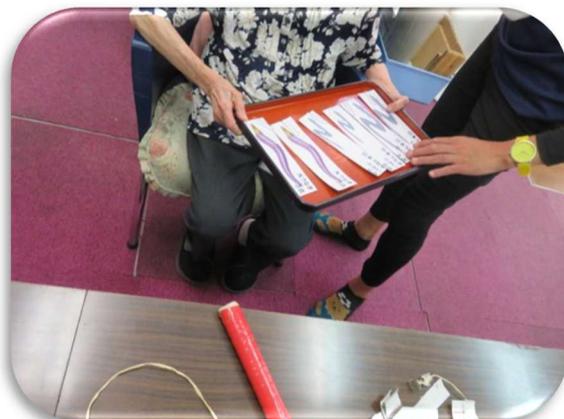
全力で釣ります



本気出して釣ります



真剣に釣ります



本日の釣果です

いよいよイベントラッシュのシーズンが来ました

まだまだあります
盆踊りと西瓜割り

7月31日(木)



浴衣を着つけたら



早速踊ります



生演奏です



西瓜割りも始まります



はずれ!



お疲れさまでした

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。

生活相談員 & ケアスタッフ：市田留美

口腔ケア

口の衛生を保つ「器質的口腔ケア」と口の機能を維持向上をするための「機能的口腔ケア」の2種類があります。

この2つの口腔ケアをもって「誤嚥性肺炎」をはじめとする感染予防。また、口の老化や機能低下を予防する口腔ケアとしての効果が発揮されます。

4つの目的

- 口腔内の清潔と潤いを保つ
- 粘膜ケアより咳反射（むせ）・嚥下販社を高める
- 口腔機能を維持向上することでQOL（生活の質）向上につなげる（食べる・会話・笑顔）
- 誤嚥性肺炎を始め口腔内最近による感染予防

舌ブラシ

舌の表面に苔のように付着している「舌苔」を除去する用具。

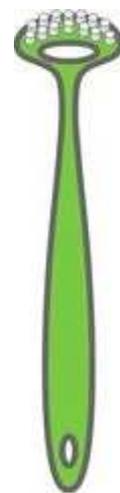
舌苔が舌を覆うと味覚も鈍り、誤嚥性肺炎のリスクが上がるため、舌苔除去を含めた口腔ケアをきちんと行うことが重要です。



スポンジタイプ



へらタイプ



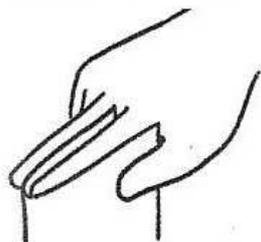
モールドタイプ

ウェットシートで粘膜清掃

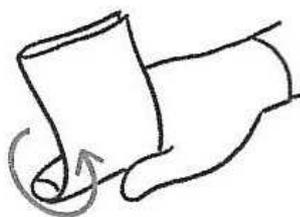
口腔機能が低下しブクブクうがいで口の中の汚れを吐き出すことができない人に対しては、ウェットシートを使って口腔清掃を行います。

口腔清掃専用のウェットシートは1枚でしっかり汚れを取り除くことができます。拭き取り残しがないようにするポイントは、①ウェットシートを上手に指に巻き付けること、②拭き取る順序を守ること、の2つです。

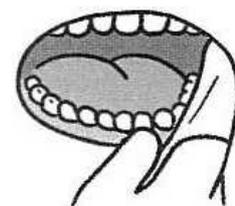
災害が発生すると多くの場合は水が不足し、いつも通りの口腔ケアが難しくなるため、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。もしもの時水を使わない口腔ケアとしても口腔清拭シートを使うのが理想ですが、ウェットティッシュでも代用できるそうです。



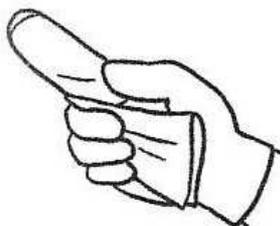
① シートを2つ折りにして人差し指にかけ、指先の部分でさらに折り返します。



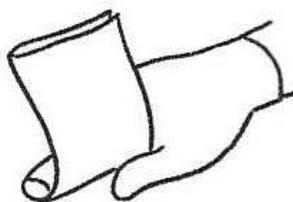
② この状態でウェットシートを指に巻きつけます。



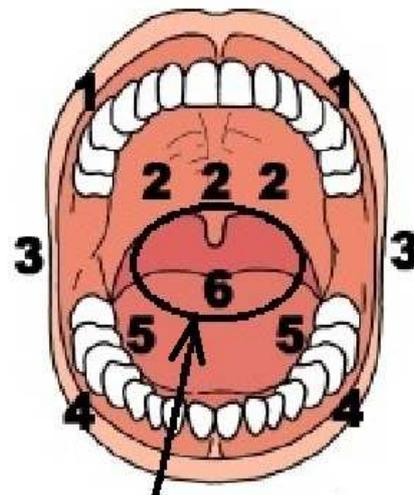
③ この形で口腔内を清拭します。



④ 一拭きごとに汚れた面を巻き戻して、新しい面を出します。



⑤ 裏面を同じように指に巻きつけて清拭します。



嘔吐反射しやすい場所

最後に液体歯磨きや洗口液でブクブクうがいすると、スッキリし志向の除去にも役立ちます。うがい薬も代用できて効果的です。

「お口の健康」を保つことは、健康寿命を延ばす有効な対策の1つとして認識されているようです。

ふれあい昼食会のレシピより

今秋に秋刀魚をメニューに加えられるでしょうか

ふれあい昼食会では毎年秋になったら最低1回は、秋刀魚のリクエストがあり、塩焼きをメニューに加えておりました。

けれども2019年9月19日（木）を最後にこの5年間1度も登場していません。

たまたま、9～10月には、9月4日串カツ記念日、9月17日イタリア料理の日、10月3日アンパンマンの日、10月17日沖縄そばの日などを始め連日何らかの食べ物の日が目白押しで、それらをメインメニューに取り上げてきたことも背景ですが……

さらに、秋刀魚が異常に高騰したことも大きな原因です。

秋刀魚の漁獲量がピークの2008年には35万トンで、高くても1匹100円だった記憶がありますが、果たして今年はおいくらになってしまうのやら。

7月29日水産庁の発表によると。8月から12月の道東から常磐海域におけるサンマの漁況は「昨年並みの低水準」でしたので、今年もダメそうです。

かつてはこんなメニューもあった

2018年9月20日（木）



芋御飯
味噌汁
秋刀魚の塩焼き
栃尾揚げの煮物
茸のチーズソテー
生チョコレート

2019年9月19日（木）



きのこの炊き込みご飯
なめこ汁
秋刀魚の塩焼き
ナムル
ゴーヤの浅漬け
サーターアングギー

ふれあい昼食会 ボランティアアシエフ 大募集

毎月 第一月曜日 たつなみ草
第一木曜日 キッチンたつなみ 2nd
第三木曜日 キッチンたつなみ
それぞれ、9:00 集合 ~ 13:30 解散

初心者大歓迎

毎月 1~3 回、地域のお年寄りがお食事会（ランチ）に集まります。そのお料理の献立・買出し・調理・配膳・片付けを担当するボランティアの募集です。もちろん、ボランティアも一緒にお食事をします。笑顔あふれるお食事会に、ぜひぜひご協力を！



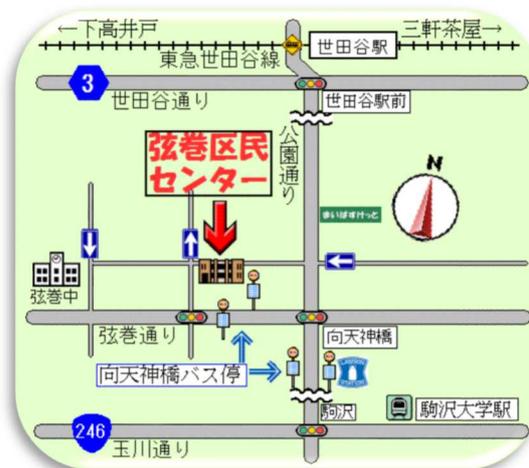
ふれあい昼食会は、65 歳以上で区内在住の方（但し、ひとりぐらし以外の方は、会食に出かけていくことにより介護予防の効果が認められる方）がお食事会員です。

会場は、弦巻区民センター3F 講習室です。

連絡先

たつなみ会

☎03-5450-3751



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

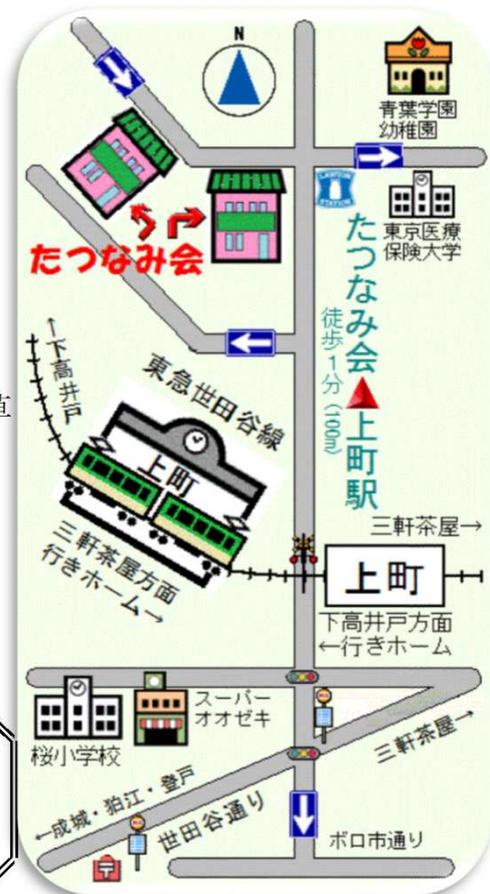
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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10月号の発送作業を9月26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>

