

たつなみ

2025（令和 7）年 10 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>



昨年のハロウィンは、
うかれず、さわがず、手作りスイーツを、美味しくいただきました。
2024年10月31日（木）

2025 年 10 月

寒露 10月8日

霜降 10月23日

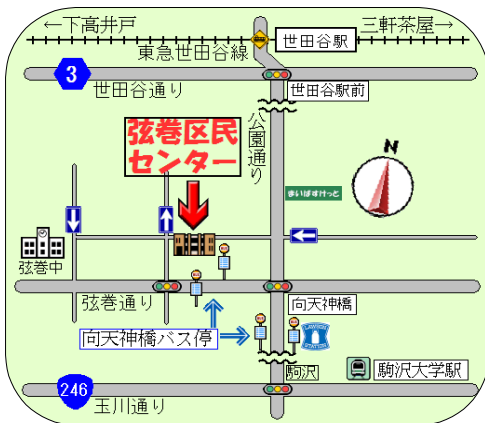
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				●定例会		
		輪投げ	漢字で花の名前を覚えましょう	書道	麻雀教室 ぬり絵	
5	6	7	8	9	10	11
	●定例会					
	脳トレ ゲーム	風物詩塗り 絵	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	いきいき体 操	脳トレ
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日			●定例会		
	お誕生日会 ADL体操	俳句の会	頭の体操	指体操	右脳にト レーニング	ぬり絵
19	20	21	22	23	24	25
					会報誌発送	
	写経	詩歌の書き 写し	ウクレレ演 奏	カラオケで 唱歌	散策（豪徳 寺）	脳トレ
26	27	28	29	30	31	
	理容 カレンダー 作り	脳トレ	ボッチャ	秋の運動会	Halloween お菓子作り 教室	
		10月のお誕生日			★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。	
		18日 橋本紀美子 様 19日 木下公子 様 22日 三戸房子 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下さい

2025年 10月2日(木) ●定例会
令和7年 10月6日(月) ●定例会
10月16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、

2 日(木) 豆腐の日
6 日(月) みんなで重力の謎を考える日
16 日(木) グリーンリボンDAY

定例会のお楽しみメニューより

事務局長: 大橋孝峰

豆腐の日

夏でも冷奴ではなく湯豆腐を食べているぼくとしては、とにかく嬉しくなってしまう記念日です。そして「豆腐の日」は10月2日だけではなく、毎月12日も「豆腐の日」としています。日本豆腐協会が制定しています。そこで、日本豆腐協会のホームページをのぞいてみました。この協会は、日本中のお豆腐屋さんが会員となっているのではなく、日本の豆腐業界を代表する豆腐製造業者しか会員になっていないようです。ということはとにかく、協会おすすめメニューには湯豆腐も冷奴もありません。多分、江戸時代に書かれベストセラーになった豆腐百珍には載っていない、そのころにはなかった、スンドゥブとか豆腐チャンプルーとか豆腐のミネストローネ風とかを紹介しているようです。でも名称は違えど同じものもあるんですね。それは、お豆腐のとろとろスクランブルエッグでした。豆腐百珍では、21番ふわふわ豆腐として紹介されています。

【ふわふわ豆腐】豆腐百珍より

①卵と豆腐を等分に混ぜてよくすり合わせ、ふわふわ煮にします。②そしてコショウの粉をふりかけます。③卵のふわふわとした風味が変わることはないの、儉約をする人におすすめです。

【お豆腐のとろとろスクランブルエッグ】日本豆腐協会ホームページより

材料: 豆腐(絹ごし) 1/2丁、玉子2個、バター大さじ1、顆粒コンソメ小さじ1、塩・こしょう各少々

作り方: ①ボウルで豆腐をすりつぶし、その中に玉子を入れてよくかき混ぜたら顆粒コンソメ、塩、こしょうで下味をつける。②フライパンにバターを入れ、バターが溶けてきたら1を入れてゆっくりかき混ぜ、半熟になったら出来上がり。

つづく

8月の運転ボランティア（敬称略）	米澤幸純、鈴木克彦、山田幸雄	ありがとうございました。
------------------	----------------	--------------

にんさぽギャラリー2025

区内でいきいきと生活している認知症の本人等が、

これまでの経験や知識を活かして制作した作品を展示しています。

日程：9月25日（木曜日）から10月8日（水曜日）、午前8時30分～午後10時

会場：保健医療福祉総合プラザ 1階 カフェスペース（松原 6-37-10 うめとぴあ）

電話：03-5432-2954（世田谷区高齢福祉部 介護予防・地域支援課）



冬のイベント予定

弦巻区民センターまつり

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

11月26日（水）～12月7日（日）
うめとぴあ（松原 6-37-10）

ボロ市

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



ケアルーム NOW



9月1日（月）

防災の日

総合防災訓練を実施しました。





ケアルーム NOW



9月15日（月）

敬老の日

2002年までは毎年9月15日が敬老の日でしたが、
2003年からは9月の第3月曜日にお引越しました。



たつなみ会では、最大級のイベントの一つです。

9月9日（火）

俳句の会





ケアルーム NOW



9月19日（金）

手作りスイーツ



この日のお昼はお誕生日会が開催されて
お赤飯、天麩羅、茶碗蒸しその他のごちそうをいただきました。
さらに、おやつは手作りスイーツと豪華なごちそうでした。

9月12日（金）

ネイルサロン



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。

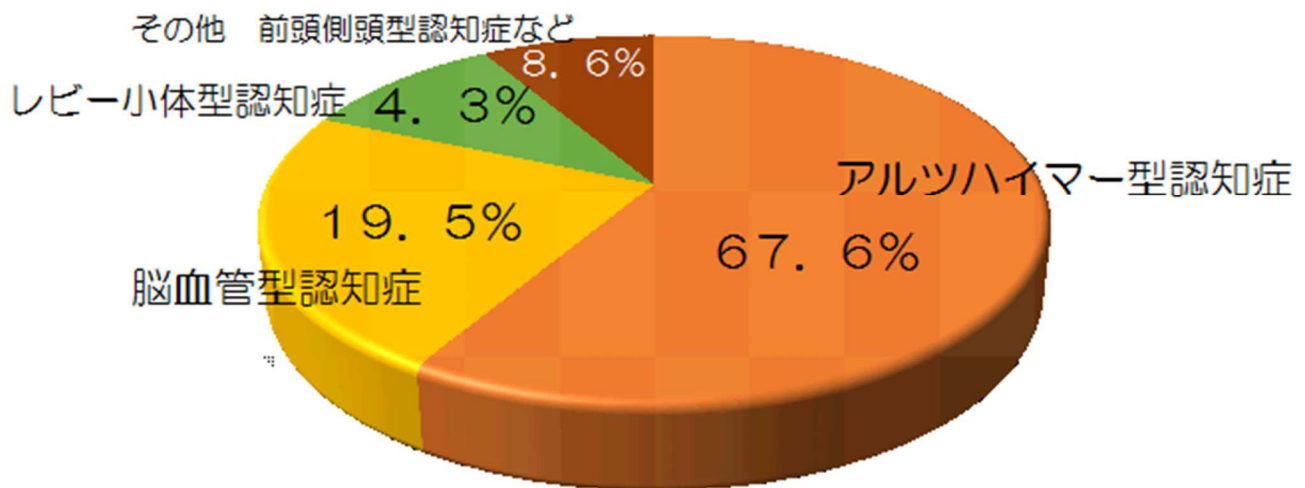
生活相談員、介護福祉士：陳 晶

認知症の症状とコミュニケーションケア

認知症とはどんな病気なのか、単純な物忘れとどう違うのか、少し勉強してみました。

脳は人間の活動をほとんどコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。逆に、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりした為に様々な障害が起こり、生活の上で支障が出てくる状態が認知症です。

認知症の種類と割合



最も多いのはアルツハイマー型認知症です。その他にもレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、血管性認知症等様々なタイプがあります。

認知症の症状には中核症状と周辺症状（BPSD）の二つがあります。

中核症状には記憶障害や見当識障害、遂行機能障害などが含まれます。

- ◆ 記憶障害：体験や出来事の記憶が抜け落ちたり、新しいことを覚えることができなくなったりする障害
- ◆ 見当識障害：時間、場所、人物の3つに分類されます。
 - ☆ 「約束の日時を間違える」「予定の時間感覚が曖昧になる」といった「時間の見当識」の障害。
 - ☆ 「よく知っている場所で道に迷う」「自宅からの帰り道が分からなくなる」「自宅のトイレや部屋の位置がわからなくなる」といった「場所の見当識」の障害。
 - ☆ 自分の年齢や人の生死に関する記憶、周囲の人との関係がわからなくなる、自分の娘を姉と間違えたり、鏡に映る自分の姿が自分だとわからなくなったりすることもある「人物の見当識」の障害
- ◆ 遂行機能障害：物事を順序立てて実行することが難しくなったり、1つの行動なら出来ても、2つ以上の行動になると同時にはできない障害

周辺症状（BPSD）は暴力や暴言・徘徊・ものを盗まれた妄想・幻視・幻覚等様々な「問題行動」を起こします。



なお、BPSD は人間関係や環境におけるストレスの高まりが発症の引き金となることが多い症状であるため、すべての方に発症するわけではありません。

認知症の症状は多岐にわたります。症状が起きる原因を理解し、引き金となる不安や焦りを取り除くことは効果的な介護には欠かせないと思われます。介護者がストレスを抱えないようにすると同時に、認知症の方とコミュニケーションを取る事がすごく重要だと思いますので、日頃のケア中に「4つのコツ」を心がけて実践してみたいはいかがでしょうか。

褒める感謝する

認知症の方に対して肯定的な対応を取ると、ポジティブな感情を生み出すことができます。

同情する

本人の気持ちに寄り添うことで、安心感を与えることができます。

共感する

認知症の方の感情や体験に共感することで、つながりを築くことができます。

謝る、事実でなくても認める、演技する、嘘をつく

状況に応じて柔軟に対応することが、認知症の方の感情を安定させる上で効果的です。

これらは認知症の方とその家族にとって、より良い関係を築くための重要なコツであるともいえます。

ふれあい昼食会のレシピより

10月2日は豆腐の日

毎月12日と10月2日の年13日「豆腐の日」があるのですが、毎月12日は第2週になってしまいますので、ふれあい昼食会と豆腐の日が重なるのは、数年に1度の10月2日だけになってしまいます。

そこで、10月2日は豆腐料理を作りませんか、と提案したところ、少々豆腐料理を考えていただきました。ただし、豆腐のフルコースではありません。

過去、豆腐料理は何回か取り組んできています。

揚げ出し豆腐（豆腐を揚げて作りました）、家常豆腐、麻婆豆腐、豆腐の味噌汁は結構頻繁です。

で、今回は「豆腐ハンバーグ」を考えたようです。

和風豆腐ハンバーグ



材料：

鶏ひき肉	絹豆腐	乾燥ひじき	生姜	片栗粉	酒
砂糖	みりん	醤油	サラダ油	大根おろし	大葉

作り方：

1 ひじきはさっと洗い、水で戻して水気をしっかり切ります。	2 豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ 600W2 分加熱し水切りします。	3 大葉は千切りにします。
4 ボウルに鶏ひき肉と豆腐を入れて、粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせます。	5 人数等分にし、俵型に整えます。	6 フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを並べます。
7 焼き色がついたら裏返してフタをし、弱中火で 3 分蒸し焼きにします。	8 フタを開け、砂糖、みりん、醤油を加えて煮からめ	9 器に盛り付け、大根おろし、大葉をのせて完成です。

こつ、ポイント

1. 豆腐の水切り具合によって、タネがゆるくなることがあります。その場合は様子を見ながら片栗粉を足して調節してください。
2. 手に油を薄くぬると成形しやすくなります。

ふれあい昼食会 ボランティアシェフ 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・買いだし・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！

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
 - ◎ 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
- ・ 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

☆ 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

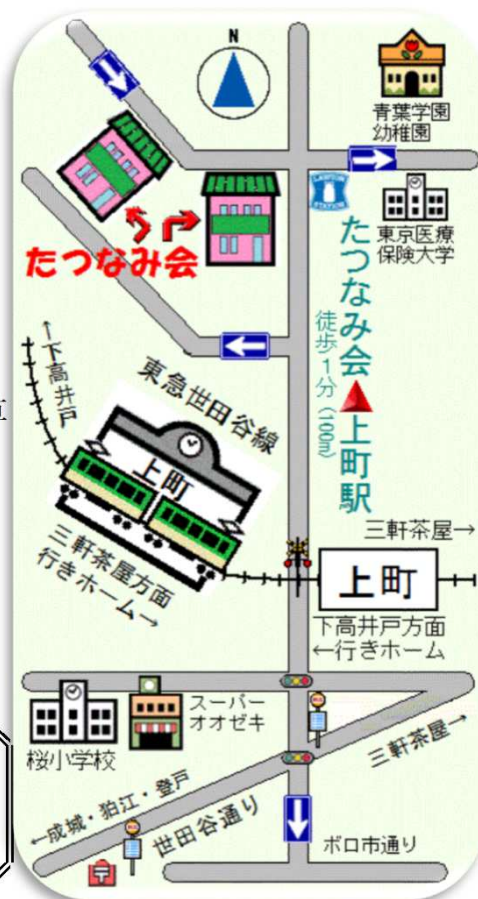
☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

☆ 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11月号の発送作業を10月24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>

