

たっなみ 2025 (令和 7) 年 12 月 1 日 発行(毎月一回 1 日発行) 第 483 号

たっなみ

2025 (令和 7) 年 12 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



年末のスイーツ
2024年12月27日 (金)



ホームページは、<http://tatsu73.com>

2025 年 12 月

大雪 12月7日

冬至 12月22日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●定例会			●定例会		
	ADL体操	風物詩塗り絵	頭の体操	「血糖値を下げる」運動	外出区民ふれあいフェスタ見学	麻雀教室 脳トレ
7	8	9	10	11	12	13
	写経	俳句の会	京子先生体操教室	カレンダー作り	「ハルノヒ」有酸素運動	ぬり絵
14	15 ボロ市	16 ボロ市	17	18	19	20
				●定例会	会報誌発送	
	カレンダー作り	ゲーム	輪投げ	ネイルサロン	三味線で唄おう	パズルにチャレンジ
21	22	23	24	25	26	27
	脳トレ 理容	詩歌の書き 写し	Christmau Eve ウクレレ演奏	Christmas みんなで歌 おう	料理教室 ビンゴ忘年 会	三線演奏
28	29 お休み	30 お休み	31 お休み	12月15日（月） ～16日（火） ボロ市		
12月28日（日）～1月4日（日） 年末年始のお休みです。					★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

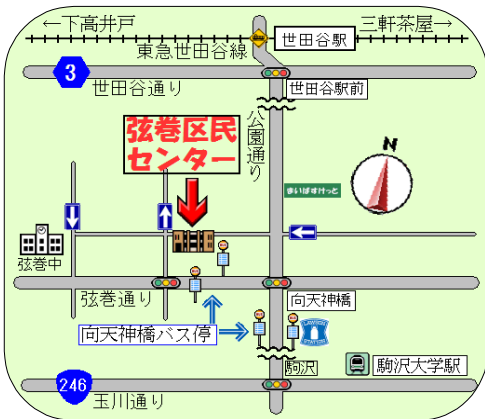
令和7年 12 月 4 日（木）●定例会

12 : 00 ごろ ~ 14 : 30 ごろ

昼食代金：400円

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います。

●午後からは、お楽しみ会です。

◎定例会開催の日は、

1 日（月）パネットーネの日

4 日（木）プロポーズで愛溢れる未来を作る日

18 日（木）「食べたい」を支える訪問歯科診療の日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

パネットーネ（？）の日

パネットーネとは、直訳すると「大きなパン」の意味で、ドイツのシュトーレン、オーストリアのクグロフと並ぶイタリアのクリスマスの伝統菓子だそうです。パネットーネ種（生後すぐ初乳を飲んだ後の子牛の腸内から採集した物質と小麦粉を混合した天然酵母）を使った生地を発酵させます。保存期間が長いことが特徴です。生地の中に、レーズン、プラム、オレンジピール、その他のドライフルーツを刻んだものを混ぜ込んで焼き上げた、1kgサイズの甘く柔らかなドーム型の巨大な発酵菓子パンだそうです。

sonnadekaimonodouyattekuberunoka?nihonokurisumasakekiyouni1jidekuberuionononohanaku、12gkara1gshoumadeyou1kagatsuzukukurisumasakanch、shizuzutsumirikitekuberundasoudesu。



シュトーレン



クグロフ



パネットーネ

知らなかった～～～

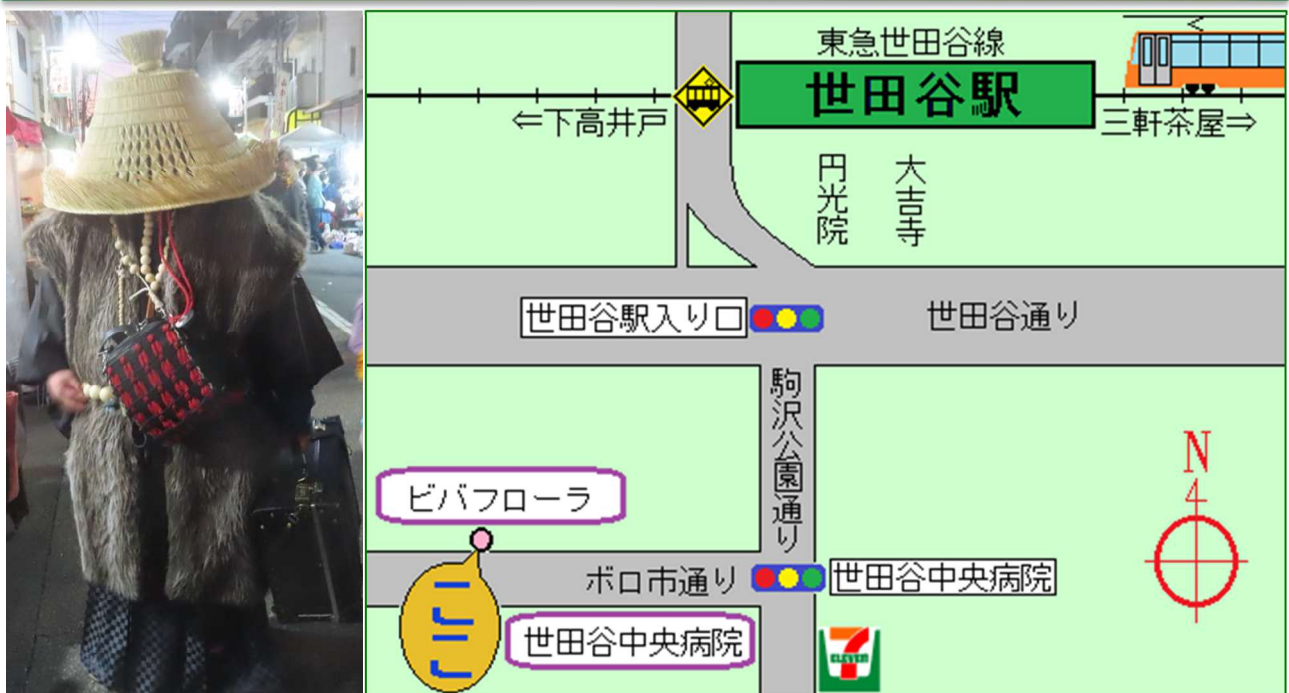
つづく

ボロ市

2025年12月15日(月)～16日(火)

2026年1月15日(木)～16日(金)

ぜひ、お越しください。
ことに、販売のお手伝いは大歓迎。
リサイクル品、持ち帰り用の買い物袋等
をご寄附いただけると、大感激です。



たつなみ会の出店場所は

ビバフローラ玄関脇
世田谷区世田谷 1-32-18

12月3日(水)から9日(火)は障害者週間です
～障害のある人もない人も世田谷で共に生きる～

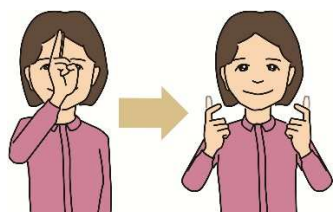
第45回 区民ふれあいフェスタ



会場 保健医療福祉総合プラザ（通称）うめとぴあ 世田谷区松原6-37-10

自主生産品等販売会

期間 令和7年11月26日(水)～12月7日(日)
(11月29日(土) 11月30日(日) はお休み)



時間 10時～15時

場所 1階 カフェスペース、ピロティ

内容 パン、クッキー、ビーズ作品などを日替わり販売

障害者週間記念作品展

期間 令和7年11月26日(水)～12月7日(日)

時間 10時～17時(最終日は正午まで)

場所 1階 カフェスペース

内容 絵画、書道、手芸などの展示

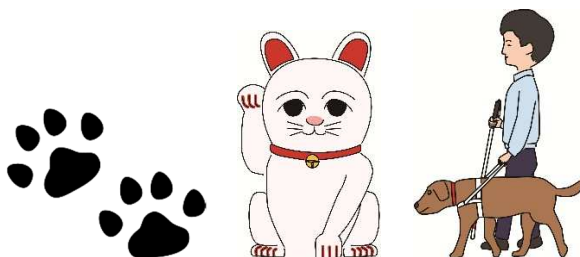


障害者団体発表会

日時 令和7年12月7日(日) 11時30分～13時40分

場所 1階 研修室C

内容 ダンス、合唱、手話の発表など



主催：第45回区民ふれあいフェスタ実行委員会・世田谷区
問い合わせ：第45回区民ふれあいフェスタ実行委員会事務局

電話：5432-2385 FAX：5432-3021

担当：世田谷区障害福祉部障害施策推進課



ケアルーム NOW



10月30日（木）



準備体操



ゆらゆら玉入れ



ピンポン渡し



ボール渡し





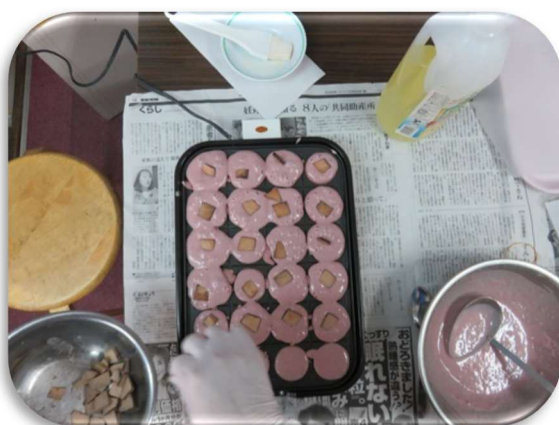
10月31日（金） お菓子作り教室



栗です



たこ焼き鉄板に生地を流し込みます



栗を投入



生地をひっ栗！返します



デコレートしまして



完成！





11月10日（月）

スポーツの秋

ADL 体操



10月31日（金）

芸術の秋

三味線で歌おう

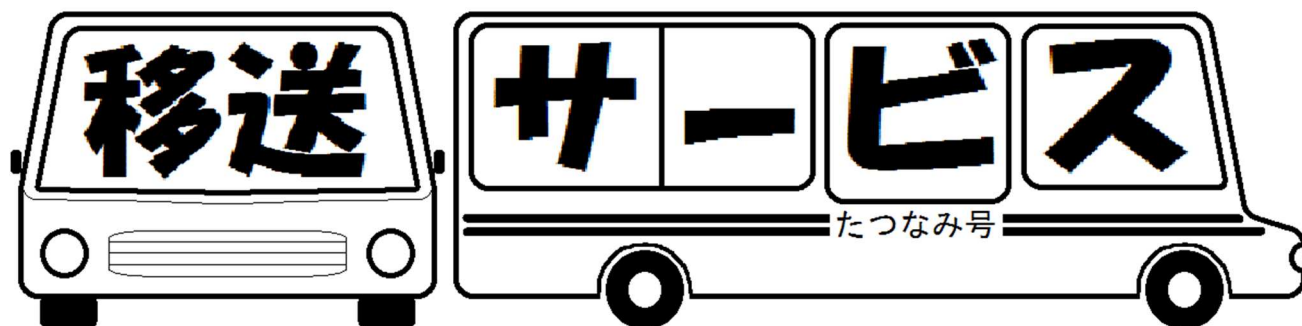


11月7日（金）

芸術の秋

絵手紙





ジャジャ〜ン、問題です。

Q) 制限速度・指定速度・法定速度は、どう違うのでしょうか？

A) 制限速度・指定速度・法定速度の定義とその違いは以下のとおりです。

	法律上の位置づけ	意味・内容
制限速度	法律用語ではない（俗称）	その場における最高速度のこと。標識による指定速度・法定速度などを広く含む。日常的に「速度制限」「スピードリミット」といった意味で使われる。
指定速度	法律用語ではない（俗称） ※道路交通法第22条で言う「指定された最高速度」	標識や標示によって個別に指定された最高速度のこと。道路標識の数字で示される速度上限で、その道路区間で超えてはいけない速度を指す。制限速度標識で指定されている最高速度とも言える。
法定速度	法律用語 （正式には「法定最高速度」）	法律（政令）で定められた最高速度。標識等の指定が無い場合に適用される速度上限。道路の種類や車両の種類ごとに決められており、普通乗用車は一般道 60km/h・高速道路 100km/h など。これらを超えると速度超過違反となる。

守るべき最高速度には、道路標識で示される「指定速度」と、標識がない場合に適用される「法定速度」の2種類があります。

標識による「指定速度」は、常に「法定速度」に優先します。

例えば、法定速度が 60km/h の一般道でも〔50〕の標識があれば 50km/h が上限ですし、法定 100km/h の高速道路で〔120〕の標識があれば、その区間は 120km/h まで走行可能です。



「最高速度〇〇」標識（通称：速度制限標識）が設置されている道路では、その数字が指定最高速度（制限速度）となります。その道路区間では標識に表示された速度を超えて走行してはいけません。例えば〔50〕と表示されていれば最高速度 50km/h の意味で、それまでは出してよいが 50km/h を 1km/h でも超えると違反になります。追い越しの際も例外ではなく、一時的であっても超過は違法です。

何らかの速度指定標識が見当たらない道路では、法定速度がそのまま適用されます。一般道で標識がなければ原則 60km/h、高速自動車国道で標識がなければ 100km/h が上限速度です。

ふれあい昼食会のレシピより

10 年以前のクリスマスメニュー

12 月になると「クリスマスメニュー」というイメージでしたが、実は 2020 年 12 月 17 日（木）以来コロナ禍やセンターのリニューアル工事などで昨年までしばらく開催できませんでした。

そこで、かつてどうやっていたのかを振り返ってみました。写真を見るだけで「わあ、こんなんやってたんだ〜〜〜」と思わず感傷に浸ってしまいました。



2013 年 12 月 5 日（木）

クリスマスラップ寿司
クリスマスシチュー
チキンのジンジャエール焼き
南瓜チーズボール
大根サラダ
ココアシフォンケーキ
ホットドッグ

2014 年 12 月 1 日（月）

サフランライス
クリスマスコーンスープ
クリスマスミートローフ
蕪のサラダ
生ハムとアボガドの生春巻き
ポテトサラダ
ココナッツミルクと豆乳のデザート



2015 年 12 月 3 日（木）

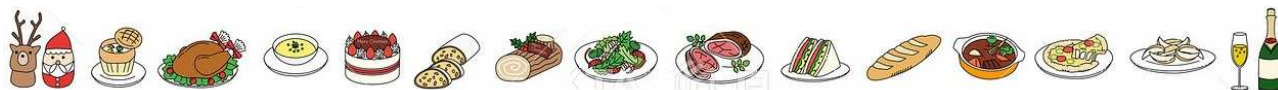
サフランライス
コロコロクリスマスビーフシチュー
豆乳チャウダー
ミートボール
アボガドシュリンプ
コーヒーゼリー



なんと、バイキングも取り入れていました。

2015 年 12 月 17 日（木）

ご飯
中華スープ
中華サラダ
豆苗炒め
エビチリ
麻婆豆腐
青椒肉絲
にら玉



ふれあい昼食会

開催日時：【毎月】第1月曜日、第1木曜日、第3木曜日。毎回、11：30～13：00

開催会場：弦巻区民センター3F 講習室

利用料金：①ひとりぐらし＝400 円、②65 歳以上＝400 円、③たつなみ会会員＝400 円、
④それ以外の場合は＝500 円

利用されたい方：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）

連絡先：NPO 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1月号の発送作業を12月19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。



<http://tatsu73.com>

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>

