

たつなみ 2025（令和 7）年 1 月 1 日発行（毎月一回 1 日発行） 第 472 号

たつなみ

2025（令和 7）年 1 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>



去年の初詣（豪徳寺へ）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------|---|-----------------|----------|---|---|
|  | | | 1 元日 | 2 お休み | 3 お休み | 4 お休み |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  | 初詣 | 風物詩塗り絵 | 京子先生体操教室 | カレンダー作り | お正月遊び | 鏡開き 麻雀教室 ぬり絵 |
| 12 | 13 成人の日 | 14 | 15 ボロ市 | 16 ボロ市 | 17 | 18 |
| | ADL体操 | 俳句の会 | 頭の体操 | 折り紙教室 | ボールを使う体操 | 脳トレ |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | スカットボール | 写経 | お誕生日会 ウクレレ演奏 | 輪投げゲーム | 会報誌発送 書初め | 脳トレ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | 理容 脳トレ | 大橋孝峰DT ワールド | カレンダー作り | 「美文字」の教室 | 「春よ来い」歌会 |  |
| 申し訳ございません。 1月15～16日が ボロ市のため ふれあい昼食会 お休みします。 | | 1月のお誕生日 24日 川上いそ江 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 1月2日(木) ◆定例会中止
令和7年 1月6日(月) ◆定例会中止
1月16日(木) ◆定例会中止

◎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。

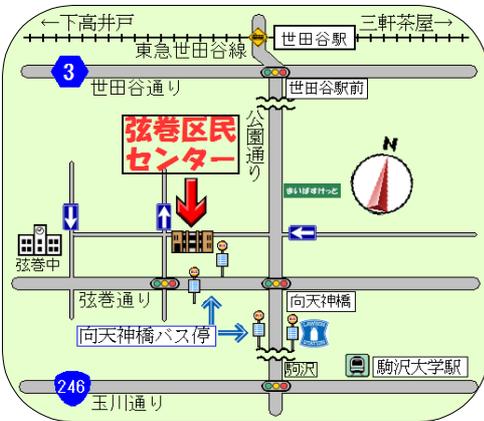
◎中止を致しますが、定例会開催の日は、

2日(木) 初荷(仕事始め)

6日(月) メロンの日

16日(木) 初閻魔/十王詣

1月は、ボロ市開催日等のためお休みします。



申し訳ございません。

毎年正月の1週間は、ふれあい昼食会をお休みさせていただきますが、今年(2025年)は15日(水)～16日(木)がボロ市と重なってしまい、昼食会開催前日の買い出しや準備、当日の実施がとても難しくなってしまいます。

そこで、昼食会利用者の皆様とご相談のうえ、お休みとさせていただきます。

定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

1月1日は何の日か？

毎年1月1日は天文学的には無意味な日です。どうやってこの日を割り出したのでしょうか。

それは、キリスト教にとって最も重要な日で「春分の日後の最初の満月の次の日曜日」に行う「復活祭」です。十字架にかけられて死んだイエス・キリストが三日目に復活したことを記念・記憶します。

だから、天文学的な春分が何日になろうと「3月21日」が春分の日だと1582年にローマ法王が決めたのでした。その日から逆算して割り出したのが1月1日です。

でも、これが絶妙の暦で、例えば、大寒や小寒等の24節季が毎月必ず2日ずつ配置されています。

何よりも①平年は1年を365日とする。②西暦年が100で割り切れる年は、400で割って割り切れる年を閏年として366日とする。③それ以外の年は、4で割り切れる年を閏年として366日とする。このルールにより、閏年が400年間で97回となり、実際の太陽年が365.2422日に対し、暦上の平均の1年は365.2425日で、ほぼ実際の太陽年の長さと等しくなっています。つづく

11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。



東京都世田谷区世田谷 3-5-19
特定非営利活動法人たつなみ会
Tel. 03-5450-3751



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。

東急世田谷線
世田谷駅
 三軒茶屋⇒
 ←下高井戸

世田谷駅入り口 世田谷通り
 円光院 大正寺

駒沢公園通り
 ビバフローラ
 ボロ市通り 世田谷中央病院
 世田谷中央病院

7-Eleven
 商事ビル





ケアルーム MEMORY 2024



2024 年の前半編

一年前となると、なかなか思い出せませんでした。



1月5日(金)
年の初めは歌留多取り。
定番です。



2月9日(金)
ちぎり絵。
お雛祭りの準備開始。



3月1日(金)
お料理教室。
お好み焼き一人前できあがり。



4月10日(水)
京子先生体操教室。
「みなさん、手を前に伸ばしましょう」



5月23日(木)
香先生のフラダンス。
初登場です。



6月4日(火)
塗り絵。
アサガオを描きました。



ケアルーム MEMORY 2024



2024 年の後半編

暑~~~~くて、長~~~~かった「夏」。でもちゃんと寒くなりました。



7月29日(月)
毎朝一番初めのルーチン。
7並べです。



8月30日(金)
ゆらゆら玉入れ。
目の前に籠が来ても入れるのが難しい。



9月20日(金)
にんサポギャラリーに出展。
うめとぴあにお出かけしました。



10月31日(木)
ハロウィンスイーツ。
みなさんで手作りしていただきました。



11月16~17日(土・日)
第38回弦巻区民センターまつりに出展。
実に4年ぶりの開催でした。



11月27日(水)~12月8日(日)
第44回区民ふれあいフェスタに出展。
コロナ禍の中でも毎年開催できました。

区民

第44回

ふれあいフェスタ

～障害のある人もない人もせたがやで共に生きる～

12月6日（金）

出展者のみなさんと会場の「うめとぴあ」に見学に出かけました。



11月25日（月）
フェスタ開催前の展示作業中

12月8日（日）
フェスタ終了直前

ヘルパーステーションとまり木

訪問介護（介護保険でホームヘルパーを派遣いたします）

2025



HAPPY NEW YEAR!



今年もよろしくお祈いします 

身体介護

食事介助、入浴介助、清拭（体を拭く）、排泄介助、着替え、体位変換、起床・就寝介助、移動・移乗介助、服薬介助、たんの吸引、経管栄養等を介護いたします。



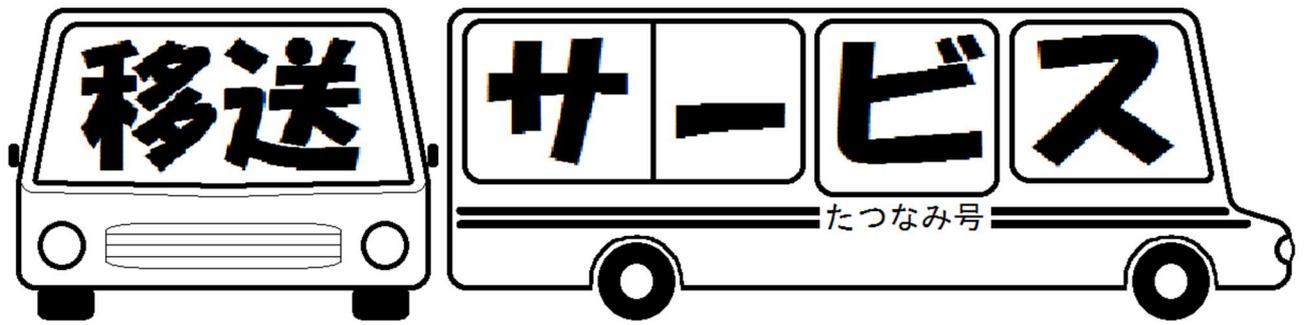
生活援助

掃除、洗濯、ベッドメイク、衣服の整理・被服の補修、一般的な調理、配下膳、買い物・薬の受け取り等をいたします。



連絡先：

ヘルパーステーションとまり木
〒154-0017
世田谷区世田谷 3-5-19
Tel. 03-5450-3751
Fax. 03-5450-3752



2025年 謹賀新年

おかげさまで、1月2日からお仕事させていただいております。
そこで、

運転ボランティアを募集いたします

ぜひ、ご応募ください。

連絡先：

移送サービスとまり木
〒154-0017
世田谷区世田谷 3-5-19
Tel. 03-5450-3751
Fax. 03-5450-3752



2024（令和6）年12月5日（木）

キッチンたつなみ 2nd

- ・親子丼：米・玉子・玉ねぎ・醤油・みりん・酒・砂糖・顆粒和風だし・水
- ・カボチャと油揚げの味噌汁：カボチャ・油揚げ・みそ・だし汁
- ・クリスマスの蒸し野菜：ブロッコリー・人参・ジャガイモ・ドレッシング
- ・わかめときゅうりの酢の物：わかめ・きゅうり・かんたん酢
- ・里芋の唐揚げ：里芋・すりおろしニンニク・すりおろしショウガ・醤油・砂糖・片栗粉・揚げ油・レタス・トマト
- ・柿のミルク寒天：柿・水・粉寒天・砂糖・コンデスミルク・牛乳



親子丼

1. 鍋に醤油・みりん・酒・砂糖・顆粒和風だし・水の調味料と玉ねぎを入れて、強めの中火で2分煮ます。
2. 一口大に切った鶏肉も加えて、中火で更に3分ほど煮て鶏肉に火を通します。
3. 溶き玉子の2/3を加えて菜箸で全体に混ぜ合わせ、蓋をして中火で30秒蒸します。
4. 残りの溶き玉子も加えて中火で半熟になるまで煮て、器に盛って出来上がり。

1人分量：醤油・大匙1、みりん・大匙1、酒・大匙半分、砂糖・大匙半分、顆粒和風だし・小匙1/3、水・80cc

里芋の唐揚げ

1. 里芋は皮付きのまま蒸します。
2. 里芋が蒸しあがったら皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
3. 大き目のボールに里芋を入れて混ぜます。
4. 里芋が熱いうちにすりおろしニンニク・すりおろしショウガ・醤油・砂糖を入れて全体を時々混ぜながら冷蔵庫で15分置きます。
5. 里芋の汁気を軽くきり、片栗粉を全体に均一にまぶします。
6. 180℃に熱した揚げ油でこんがりとした色がつくまで揚げます。

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

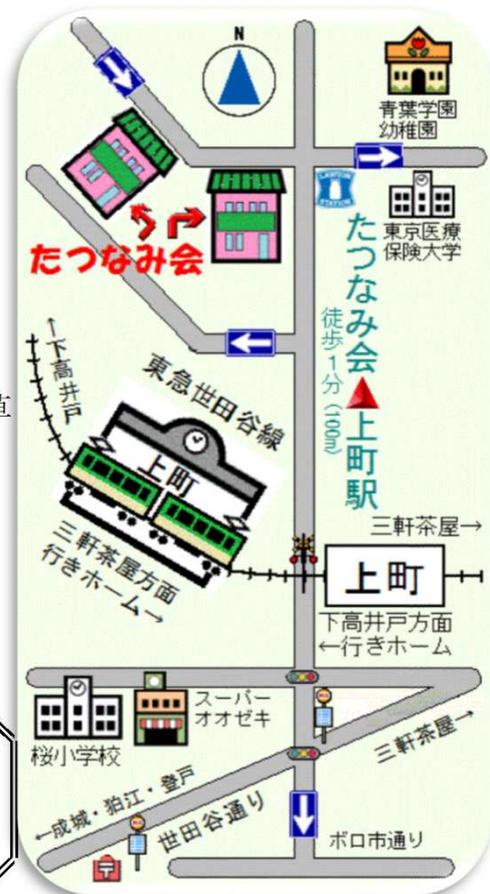
☆ 食事サービスとまり木

☆ 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2月号の発送作業を1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>

