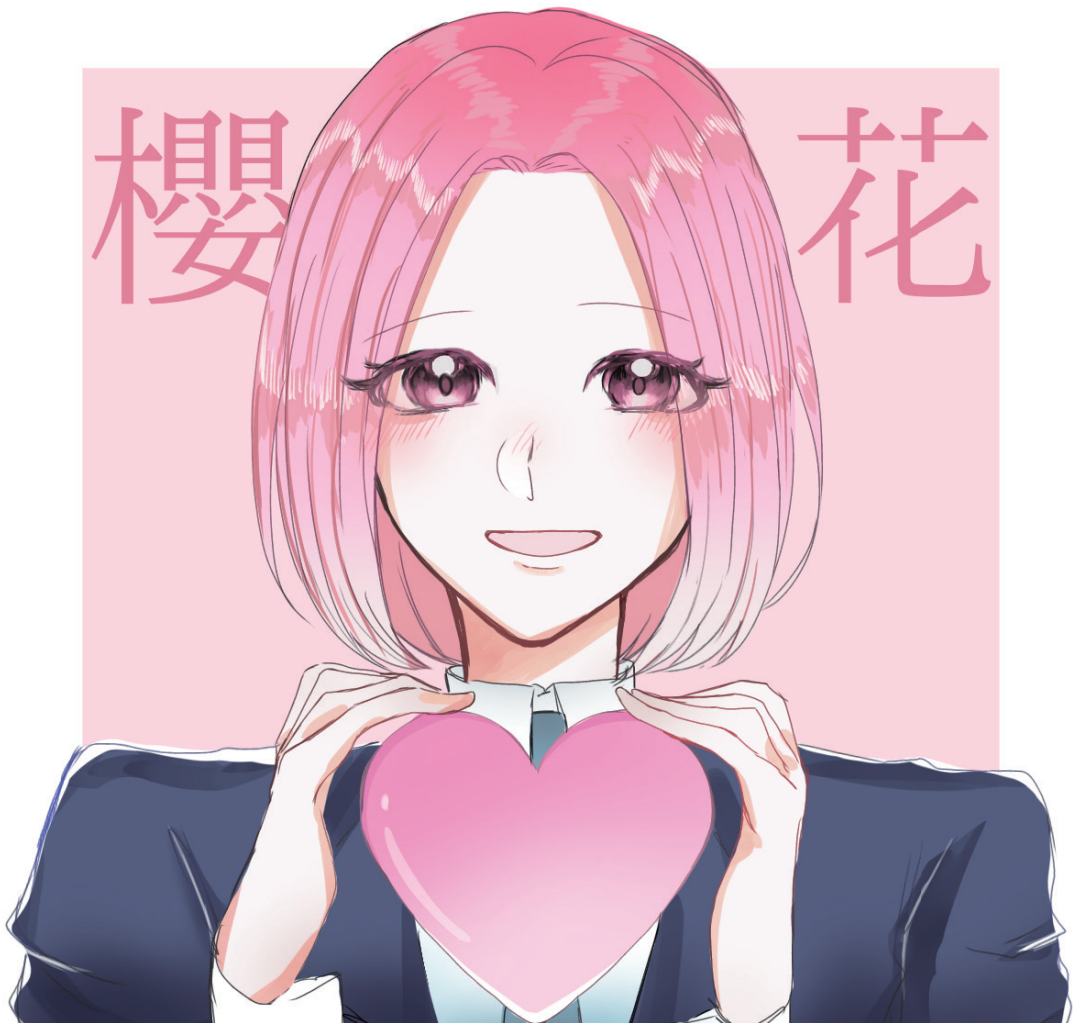


お お な み
こ な み
108号

ウェーブ通信 (no.108)

2024年 04月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「櫻花」画：中里 華莉楠 (15歳)

総会のお知らせ

ウェーブの活動でお世話になっている駒沢中学校も、新入生のにぎやかな声があふれ、活気のある光景が見られます。今年は3月末の気温が上がらず、予報を大きくはずれて入学式がちょうど桜の見頃になり、新入生を迎えてくれました。私たちもフレッシュな生徒さんからエネルギーをいただいて、日々中学校の支えあいルームで活動を楽しんでいます。

さて、ウェーブも新年度に入り、気持ちを新たに今年度の活動を始めました。皆様と一緒に地域の課題や取り組むべきことについて考え、今年の方角性を確認するため、以下の日程で総会を開きます。正会員の皆様の出席をお願いするとともに、正会員でない方もオブザーバー参加ができますので、ぜひお気軽にご参加ください。

● 2024年度総会のお知らせ

日時：2024年6月23日（日）10時～11時半

場所：ウェーブ分室（世田谷区弦巻2-39-11）

議題：1) 2023年度活動報告

2) 2023年度会計報告・監査報告

3) 2024年度事業計画（案）

4) 2024年度収支予算（案）

5) 役員の改選

6) その他

ウェーブは1994年に仲間3人でこじんまりとスタートしました。初めは月1回の食事会だけでしたが、次第に食事会の回数も増え、現在は日曜以外の毎日となり、また活動も多岐にわたっています。30周年を迎えるにあたり、ここまで来るのに多くの方に支えられてきたことを実感し、感謝の気持ちで一杯です。ですが、30年の月日は支え手の高齢化でもあり、今後の活動には大きな不安もあるのが実情です。ウェーブのような地域活動に関心のある若いスタッフを求めています。お心当たりのある方はぜひご連絡ください。

継続は力なり(?)

—いつの間にか 30 年—

多くの皆様のご協力・ご支援をいただき、ウェーブは今年、活動のスタートから 30 年になります。30 周年だからといってお祝いなどをする予定は全然ありませんが、周りの方から「30 周年なんですね」と言われ「アッ、そうなんだね」と気がつくというのんびり屋。30 年前はみんな若かった!! 体力もあったし、やりたいことも山ほどあった。

40 歳を超えた頃、子育ても一段落し「私はこれから何をすべき?」と考えて、以前から関心のあった福祉の仕事をしたいと、夜間の専門学校に入学。そこで出会ったのが、同じく子育てが終わって入学したという M さんで、なんと同じ世田谷に住んでいるという。自分たちの子どもぐらいの年齢のクラスメートと 2 年間楽しく学んだ後、(いろいろ苦労もあったけど) 卒業後何をしたいか M さんと話している中で、「一緒に何かできないか?」という話になったのでした。

M さんの職場の仲間と 3 人で、とりあえず食事会を月 1 回くらいならできるとスタート。障害のある方や独居の高齢の方など 10 人ほどの人たちが、手づくりの家庭料理を囲んで楽しいひと時を過ごし、お互いに元気をもらってきました。メンバーも場所も回数もいろいろ変化しましたが、食事会はウェーブの活動の中心として現在まで続いています。「食べる」ことは「生きる」ことに直接つながることですし、高価な食事でなくても「温かいごはん」を「人と一緒に」食べることはすごく大切なことだと思っています。

毎日の献立を考えるのはなかなか大変なのですが、最近とみにボケてきたと自覚している私としては、脳トレと思って日々目の前にある材料を組み合わせて何ができるか考えています。幸い料理上手のたくさんのボランティアさんが助けてくださるので、毎日おいしいごはんができあがります。ほぼ毎日食事に来られる方もあり、「他で食べるより安くて (500 円) おいしいから、ついこっちに来ちゃう」とうれしい感想です。

会員さんや地域の方の困りごとや「こんなことをしたい」という声を拾い、その時その時で私たちにできることに取り組んだ結果、今ではじつにさまざまな活動があり、「ウェーブって何をしているの?」と聞かれて説明するのが一苦労のつかみどころのない団体なのですが、それがウェーブの特徴。「○○のための」と一つのことに特化しない、誰でもいつでも自由に関われる団体です。

30 年前に「こんなことをやりたい」と思ったことのいくつかは今、実現できている気がします。本当にいろんな人に助けられ、ここまで来られたと実感していますが、でもとにかく細々とでも続けること、目の前のことを一つ一つこなしていくこと、その積み重ねでいつの間にか 30 年が過ぎていたように思います。後期高齢者の仲間入りをし、体力も気力も続かなくなってきたのですが、これからもとりあえず元気なうちはコツコツ一日一日を無事に過ごすことを心がけ、たくさんの人との出会いを楽しみたいと思います。

(事務局・一宮)



ウェーブの新しい ボランティアを紹介します。

昨年、養成講座を修了した方々が新たなプログラムの担い手となって、ウェーブの活動に加わってくれています。

あきばです。さんづけで呼ぶときは、ばの後にあまり伸ばさないでくださいね（笑）。担当は電話相談。誰かと話したい、今の気持ちを聞いてほしい、寂しさや不安感、さまざまな思いを抱えている方が一息つける場所になって、一人ではないと感じてもらえるような対応の相談窓口を目指したいと思っています。

ボランティア養成プログラムは5日間10コース、とても充実していました。講義やワークショップを通して、今まで知らなかったことを学び、支援とは何かについて考えることができました。そして何よりも、一緒に活動する仲間になれたことがうれしかったです。居場所の担当として、これからもさまざまな活動に関わって、「誰もが安心して住み続けられる地域づくり」を目指したいです。（サクベ）

2023年の養成講座後、ボランティア登録では養成講座のお手伝いがしたいと思いました。受講して、知識が増えたり刷新されたりしたことと、ワークのときに自分が自然に話せたかな、と思えたからです。テーマの「だいじょうぶ そばにいるよ」体験でした。引き続き、世田谷のいい「場」づくりに参加したいです。（いわみん）

ゆきこです。キャパシターを担当しています。養成講座で「だいじょうぶ そばにいるよ」を体験して「何かあったらここに来れば良いんだ」と感じました。メンバーの皆さんと一緒に活動することで「喜び」と「元氣」を頂いています。おかげさまで以前は躊躇していたことも踏み出せるようになりました。



世界初の認知症治療薬



4月6日、今年も満開の桜をみることができました。目黒川の桜を見に出かけ、混雑の中の花見で、桜も人も満開でした。元気で花見ができたことに感謝しています。

さて去年の12月、画期的な認知症治療薬が発売されることが発表され、今年の2月から治療が始まりました。

その薬は「レカネマブ」。アルツハイマー型認知症の治療薬で、アミロイドベータ、いわゆる黒いしみを減少させ、進行を抑制し、認知機能と日常生活機能の低下を遅らせることを実証し、承認された世界で初めてかつ唯一の治療薬です。























治療できるのは軽度の認知症患者で、2週間に1回、病院で点滴をし、1年半続けて効果がでるといえるものです。費用は1年間で約300万円、保険適用なので3割負担で約90万円の負担。ただし、これは薬のみで他に診療代などかかります（高額療養費制度が利用できます）。そして、完全に治るのではなく、悪化が27%抑制されたというデータがあるということです。

今、世田谷区では治療できる病院として第二至誠会病院が、近くでは三宿病院が公表されています。とにかく時間とお金がかかる治療です。一方、世田谷区には「認知症とともに生きる希望条例」があり、基本理念は、ひとりひとりが自分らしく生き、まわりが認知症に関心をもって地域共生社会を実現させるというものです。

私は、認知症になったなら、時間とお金をかけて治療するより、地域の理解のなかで、自分らしく生きていく方を選びたいと、今は思っています。他方、認知症薬がもっと簡単に治療でき、完治できる時代が早くくることも願っています。

(M・M)

ウェブカレンダー

	月	火	水	
第1週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:00-16:00 みどりがめ		 10:00-12:00 健康体操	15:00-17:00  子ども食堂  子どもの居場所 弦巻区民センター調理室で開きますが、日時は不定期です。(調理室が抽選のため定期的に取りれません。事前に予約状況をお知らせします。)
第2週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ	 13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操	
第3週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 川柳	 10:00-12:00 健康体操	
第4週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ  13:00-17:00 手づくりの会	 13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操	
第5週			 10:00-12:00 健康体操	
「食事会」	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)	 12:00-13:30 お寿司定食 (500円)	

【歌声サロン】懐かしい童謡や唱歌・歌謡曲・外国民謡など、リクエストに応じてキーボードの伴奏で歌います。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【みどりがめ】古切手の整理・ウエスづくり・健康麻雀。お茶菓子付き。(参加費 月 500円)

【どんぐり】トーンチャイムという楽器で合奏します。お茶菓子付き。(参加費 月 500円)

【手づくりの会】織物・編物・小物づくりなど。材料はこちらで用意します。DV 被害者支援の「むらさき屋」での販売に向けて、むらさき色の作品づくりも行います。

【健康麻雀】認知症予防に勝ち負け気にせず楽しく脳トレ。お茶菓子付き。(参加費 500円)


【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000円)

【アンサンブル】いろいろな楽器で合奏。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【三味線にふれる会】初めてさわる方 OK。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【写生の会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500円)

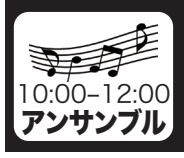







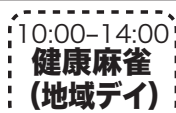







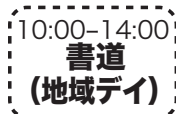




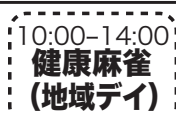





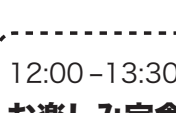


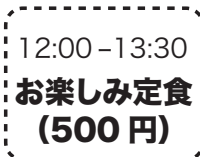
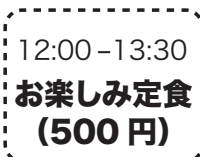

②場所や時間に変更になるものがあります。参加ご希望の方は事前に確認してください。
お問い合わせ先：070-5457-7781（一宮）

 駒沢中学校「支えあいルーム」で開催

 ウェーブ分室で開催

 弦巻区民センター調理室で開催

 パークシティ弦巻集会室で開催

	木	金	土	日
	 10:00-12:00 アンサンブル  13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-14:00 俳句 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球	 10:00-13:00 地域デイ プラタナス  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 14:00-16:00 三味線に ふれる会	 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球	 10:00-13:00 地域デイ プラタナス  10:00-12:00 輪投げ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00- 17:00
	 10:00-12:00 アンサンブル  14:00-16:00 写生の会	 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球	 10:00-13:00 地域デイ プラタナス  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 13:30-15:30 ウクレレを 楽しむ会	 10:00-14:00 書道 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球	 10:00-13:00 地域デイ プラタナス  10:00-12:00 輪投げ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00- 17:00
		 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球	 10:00-13:00 地域デイ プラタナス  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)	 12:00-13:30 プラタナス お楽しみ定食 (500円)	

【ウクレレを楽しむ会】ウクレレを弾きながら童謡などを。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【地域デイ】各週で俳句・麻雀・書道。お茶菓子付き。(参加費 500 円、食費 300 円)

【卓球】軽く汗をかく程度の運動で健康維持。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【地域デイプラタナス】健康麻雀・手芸・吹き矢・おもり体操・その他やりたいことを自由に。
(参加費 500 円・食事代 400 円) 場所はパークシティ弦巻集会室(弦巻2-21)

【輪投げ】「輪投げ」というと幼児の遊びかと思うかも知れませんが、れっきとしたスポーツです。輪投げ大会というのもあって難しいのです。体力維持、集中力向上に！ お茶菓子付き。(参加費 100 円)

【ヨガ・健康体操】自然治癒力向上を目指してゆったり体操。お茶菓子付き。(参加 月1,000 円)

【電話相談】DVや孤独孤立感、生活の不安、人間関係の悩みなど、気軽にお電話ください。

TEL：070-6478-7783 または 070-5457-7781

96歳。元気で楽しく生きてます！

皆様こんにちは！ 改めて文章にすることもない話ですが、私は1927年（昭和2年）7月8日生まれの96歳です。昭和2年は関東大震災の後で世の中、不況だったそうです。大変だったでしょうね。

しかし、昭和、平成、令和と改元された現在まで、大変なことはいろいろありました。満州事変、シナ事変、私は尋常高等小学校3年生でした。校長先生が「これは戦争ではありません、事変です」と。次は大東亜戦争！ 終戦から79年目、戦後に生まれた方々も高齢になりました。戦争は駄目です。現在も悲惨なニュース番組が報道されています。どれもこれも大変です。だいたい話がそれましたが、そんな青春時代でした。

その反動か、今は自由を謳歌しています。世田谷区に引っ越して3年ですが、街に溶け込み、気ままに好きに幸せに過ごさせてもらっています。

嫌なことはケロッと忘れる。散歩する。体操する。クヨクヨしない。そして、新しい楽しみ方を見つけます。「老いて尚好奇心旺盛」今は、麻雀、川柳、俳句、ゲーム、まだまだ他にもあります。おしゃべりです！ 笑います。夜更かしします（これはお薦めしません）！ 朝は約束事がなければゆっくり食事をしますが、量は年齢にしては多いかなあ。

長生きの秘訣を聞かれますが、私にはなんとも答えられないのです。

まあ前にも書きましたが、皆様はできる範囲で、ご自身が主役の人生を！

長寿も、寝たきりや認知症でなく、健康で過ごすことだと思います。

- ・ ストレス解消！
- ・ 好奇心旺盛！
- ・ 趣味を通じ共通の友達！
- ・ 気ままな自由人！
- ・ 明るく人生を楽しむ！

「おおなみこなみ ウェーブ通信」の会報を検索して、まだぜんぶではありませんが、読ませていただきました。すばらしいです。閲覧室があれば、新しい入会者にもぜひぜひ見てもらいたいと思います。私も時間をかけて続きを読みます。

スタッフの方々の活動により引き継がれた大きな歴史を感じます。私はウェーブの会員であることを誇りに思います。いろいろな講座に参加しお仲間もでき、おかげさまで楽しんでおります。

都会に四季を通じ、樹木花々に恵まれた公園や溪谷があるこの住みよい街、世田谷が大好きになりました。

（竹原 治子）

ウェーブとわたし



ウェーブと私の出会いは、一昨年新聞の折り込み広告でした。覚えていらっしゃる方も多いと思いますが、「ケアマネ募集」「事務員募集」という求人広告です。

当時の私は、大学の通信教育課程で福祉の勉強をしており、机上の勉強だけではなく、現場でもいろいろなことを学びたいと思っていました。広告を見て、事務の仕事をしながらか活動のお手伝いをさせてもらえたらいいなと思っていた頃、年末の炊き出しボランティアの募集があったので、まずは炊き出しボランティアに参加することから始めました。それからは、一宮さんや佐光さんの活動のお手伝いをしながら、いろいろなことを学ばせてもらっています。

最初のお手伝いは、一宮さんと一緒に、フードドライブで社協さんに集まった食品を受け取りに行くことでした。一宮さんはバイク、私は電動自転車です。しかし、私の電動自転車は充電されておらず、重くて重くて一生懸命にペダルを踏んでもなかなか前に進まないのです……。一宮さんは何度も後ろを振り返り、「大丈夫？」と聞いてくれましたが、「大丈夫ではないです」とは言えず、必死に後を追いかけたことは、何度思い出しても笑ってしまう良い思い出です。その後の数日間、筋肉痛で歩けなくなったことはここで初めて告白します（笑）。

ウェーブにおける活動のさまざまな場面で、何度も強く感じたことがあります。それは、「年齢や性別や国籍や障害があるとかないとかに関わらず、一人一人の人が尊重されることって本当に大事なな」ということです。そして、私もそういう地域づくりのために頑張っていきたいなと思うようになりました。今はまだ自分に何ができるのかわかりませんが、今後は新たな場所で仕事をしながら学び続け、自分にできることを探していきたいと思っています。

ウェーブの事務作業に関しては、誰が見てもわかるようにすることを目標として整理してきました。また、事務室に行かなくても作業ができるよう、短時間で業務がすむように整えてきました。それは、活動を持続可能にするために必要と考えたからです。まだ完璧ではありませんが、今後も皆さまのご協力を得ながらウェーブの活動が持続可能なものとなることを願っています。もちろん、私もウェーブの活動を引き続きお手伝いさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひします！

（志田^{のりこ}周子）

ウェブ俳句の会

枝切れば水天広く蝌蚪の池

※蝌蚪^{かど} || おたまじゃくし

花冷えや友亡き我の居る不思議

岡部 紗椰子

水温む棚田の光輝けり

青空や一人お花見それもよし

武石 洋子

名利に親子揃いて灌仏会

※灌仏会^{かんぶつえ} || 花まつり

山々の肩なだらかに桜色

竹原 治子

けもの道玉川堤よもぎ摘む

子らの声空の青さと桜花

中田 フミ子



飛花落花休む間もなき砂時計

しやぼん玉別れはいつも突然に

原 幸子

卒業や別れの歌に背を伸ばす

春風や街を歩きて神楽坂

樋口 正明

校門の袴姿に花の雨

道すがら屈みて愛でる花すみれ

福田 聡子

咲き初めし花に鳥影朝日影

鳥帰る暮れゆく空の一つ星

山本 欣子

わらび餅訪ふ友の笑顔かな

暮かぬる空のあなたに戦の地

一宮 蓉子

山暮らしを支える若者

私が暮らしているのは四国愛媛の大洲市の限界集落だ。90歳以上が2人いるが、昨年から施設暮らしとなり、残りは70代3人を頭に6軒12人。明らかに人口より猪口が多い谷あい（もともと猪の住む山に人が入ってきたのだ）の狭い棚田で米を作り、「あさじり」とよぶ小さな家庭菜園で野菜を育てながら集落を維持している。

当集落から2キロ離れた所に住民2人の集落があり、昨年そこに29歳の孫が滋賀県から移住してきた。庭仕事ができ、林業関係の職場に就職しているという。これ幸いと、伸び放題になっているわが家の庭木を剪定してもらおうと、感動的な仕上がりだった。屋根に上っての作業もできるという若者に、私は胸を躍らせている。山暮らしの必需品は元気な若者だ。 (みきねえ)

ウェブの会員になりませんか (会員登録のお願い)

■正会員：年会費3,000円

ウェブのサービスを利用したい方や、
ウェブの活動をスタッフと一緒に支えてくださる方

■賛助会員：年会費5,000円

時間や労働力の提供はできないけれど、資金面で支えてくださる方

■寄付：金額自由 (随時受付)

会員にはならないけれど、応援したいと思ってくださる方

振込先はこちらです

郵便振込：00170-9-401564

[名義] コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

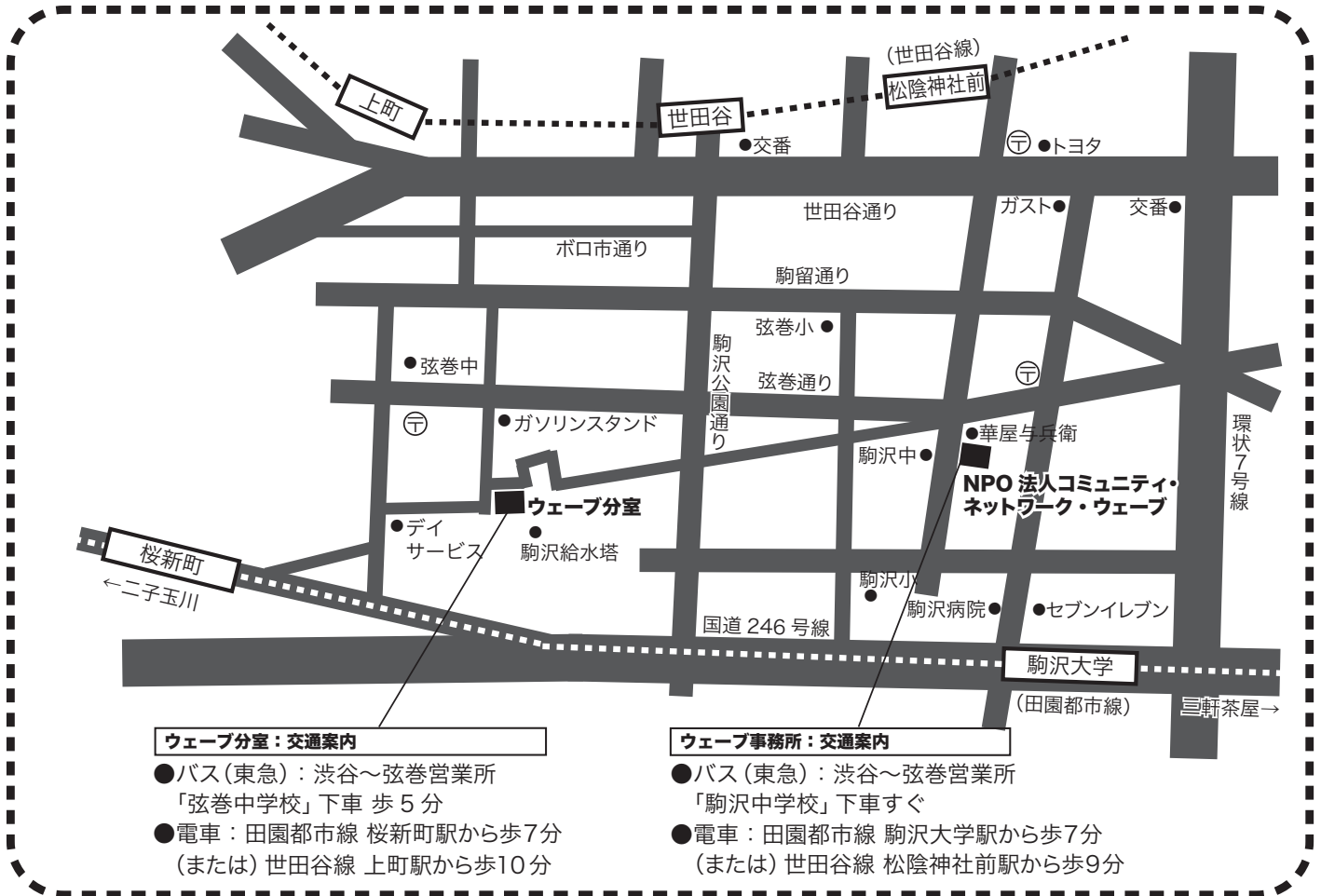
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普) 2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

ウェブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェブ (CNW) の活動を多くの方に知っていただくために、年4回発行しています。ボランティアさんや地域の方、ウェブを利用されている方などから記事をいただき、絵の好きな方から表紙やイラストを提供いただいています。ウェブは「地域」を見つめながら活動しています。地域のいろいろな声の発表の場として、みなさんに利用していただきたいと思っています。

NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブのご紹介

◎ NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ (CNW) は、障害のある人もない人も、高齢者も子どもも若者も、すべての人が家庭や地域の中で普通に日常生活を送り、支えあって暮らす社会 (ノーマライゼーション) の実現をめざして、1994年に設立されました。高齢者・障害者の支援をはじめ、差別や偏見による人権の問題、家庭内での暴力の問題、環境保護に関わるリサイクルなど、さまざまな問題に取り組み、その解決に向けて努力を重ねています。不安の多い世の中で、心のよりどころを求めている多くの人たちのオアシスになれることを願って活動しています。



ウェーブ分室：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「弦巻中学校」下車 歩5分
- 電車：田園都市線 桜新町駅から歩7分 (または) 世田谷線 上町駅から歩10分

ウェーブ事務所：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「駒沢中学校」下車すぐ
- 電車：田園都市線 駒沢大学駅から歩7分 (または) 世田谷線 松陰神社前駅から歩9分

ウェーブ分室
(だれでもサロン道草)

世田谷区弦巻2-39-11
tel:070-5457-7781

ウェーブ事務所(介護事務所)

世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304
tel:03-5430-7781 (9:00～18:00)
fax:03-5430-7771 (いつでも可)

ウェーブ通信「おおなみこなみ」第108号

発行日：2024年04月20日
発行所：NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ
154-0012 世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304
メール wave@ngo-npo.org ホームページ http://www.ngo-npo.org/wave/

