

お お な み

67号

こ な み

ウェーブ通信 <no.67>

2014年 01月号



NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



「水仙」 鳴原美紀

# 新年のごあいさつ



理事長 佐光正子

あけましておめでとうございます。

穏やかに温かなお正月をいかがお過ごしになられましたでしょうか。皆様にとって喜び多い年となりますよう心からお祈り申し上げます。

昨年は、日本も世界もどこへ向かっていってしまうのかと不安になりましたが、そんな時だからこそ弱い立場におかれた人々がはじき飛ばされないよう、誰もが尊重されるよう、未来を生きる若者や子どもたちにも安心してもらえるような社会をめざし、あきらめず前に進まなければと思います。

ゆるやかに信念を持って歩き続けたウェーブの活動は、地域になくてもならない役割を果たしています。会報のタイトル「おおなみなみ」のように山あり谷ありを繰り返し、出口が見えずにもがいた時もありました。それでも活動の糸が切れなかったのは、人のつながりに支えられたからだと思います。

昨年より、介護事業にはウェーブの主旨に賛同する新しい3人のスタッフが加わり、活気と活動の広がりをもたらしてくれました。また、今年は新たな賛同者が加わり、志を同じくするチームとして動くこととなります。なお一層つながりを活かした展開となるものと期待しています。

相談事業も世田谷区での委託事業が一つ増え、地域の中で孤立せず、自分の力を取り戻すための場作りが定期的開催されます。

地域交流事業も長いお付き合いのつながりから、多くの方に助けられながら、心やさしい大切な場となっています。長い時間の中で、つながりあいながら実を結んでいくのだということを実感しています。

本年も共に歩きましょう。どうぞよろしくお祈り申し上げます。

# 「小泉公園ふれあいフェスタ」 のボランティアに参加して

最初と最後のテントを張ったり片付けたりすることが大変でした。しかし、地域の人々と交流できるいい機会になったと思います。

楽しかったことは、ヨーヨーを作ることです。初めての経験だったので何度も失敗したけど、成功した時は嬉しかったです。

僕はふれあいフェスタが全体的にはじめてになることが多かったので楽しかったです。

(1年 吉規 晃弘)

参加してくれた地域の方々が喜んでくれてうれしかった。

(3年 白鳥 雅弥)

駒沢中学校の中学生が参加してくださったことは、実行委員会としても大変心強く、嬉しいことでした。

雨で日程が翌日になったため、当初の予定より中学生の参加が少なくなってしまう残念でしたが、来年以降も若い力に期待したいと思います。

(実行委員会)

## 世田谷に生まれた新しいグループ

---

# 「グリーフサポートせたがや」のご紹介

「グリーフサポートせたがや」は、哀しみに寄りそい「ともに生きる」コミュニティ作りを目指して、グリーフ（大切な人やものを喪失したときの心身の反応）を抱える人をサポートする活動や、グリーフを抱える子どもや大人が集える場所作りを世田谷区内で行いたいと2012年8月に会を立ち上げ、全6回の連続講座を開いています。

残り2回が1月と2月に開催されますので、ご案内します。

---

### 第5回 2014年1月19日（日）14：00～16：00

テーマ：「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指して  
講師：清水康之さん（NPO法人ライフリンク）

---

### 第6回 2014年2月2日（日）14：00～16：00

テーマ：喪失を贈り物に変える  
講師：水野次太郎さん  
（麗澤大学名誉教授、千葉県とうかつ「生と死を考える会」）

---

会場：世田谷区立総合福祉センター さくらぼーと3F  
（最寄駅は梅が丘駅、豪徳寺駅）

参加費：無料（手話通訳、ノートテイクつき）

申込み：griefsetagaya@yahoo.co.jp

---

このグループは次のような考え方で、世田谷区の「空き家活用モデル事業」に応募し助成が決まりました。この春からプログラムが始まる予定です。

「グリーフ」とは大切な人やものを喪失した時の心身の反応を指します。大切な人との死別・喪失だけでなく、離別、暴力被害、紛争や自然災害による被害、失業や就職難、貧困、いじめ・性・民族・宗教・障害・性的指向など、直接・間接的な要因に起因するすべての出来事にグリーフが生じます。東日本大震災以降、グリーフという言葉が聞かれるようになりましたが、日本ではまだまだグリーフをサポートする活動は始まったばかりです。私たち「グリーフサポートせたがた」は、グリーフを抱える子どもや大人たちを支援する場づくりのための活動が必要だと捉えています。

この活動は米国オレゴン州にある、大切な人を亡くした子どものためのグリーフサポートセンター「ダギーセンター」をモデルにしています。小さな一軒家から始まったダギーセンターは、何百人ものボランティアの方々に支えられているそうです。世田谷もそんなまちになれたらいいな～と、夢がふくらみます。

ウェブでも、女性への支援をはじめ、様々な場面でグリーフサポートは必要です。この活動が世田谷に根づくことを心から願い協力してゆきます。関心のある方は、どうぞつながりの輪に加わってください。

## ウェブ 俳句

退院に慈悲の片蔭杖の母  
鈴木愛子

白鳥の終曲汗のバレリーナ

夢

(書：辻 玲子)

新玉に集う笑顔の茶室かな  
辻 怜子


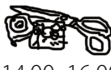












賀状掌(て)に受けて  
新たを感じけり  
高橋ツヨ

絵かるたの  
読み手取り手の一人かな

# ウェブカレンダー

駒沢中学校「ささえ  
合いルーム」で開催

(マーク画=井上未羽)

	日	月	火	水	木	金	土
第1週		 13:30-16:00 みどりがめ		14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		
第2週		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		 12:00-15:00 たんち山
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ		14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		
第4週		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		 12:00-15:00 たんち山
第5週		 13:30-16:00 みどりがめ		14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		

## 花絵の会

毎月2回、月曜 13:30~15:30に駒沢中学校の「ささえ合いルーム」で開催します。

- 2月 3日・17日
- 3月 3日・17日
- 4月 7日・21日
- 5月 12日・26日



カレー  
350円



お楽しみ  
定食  
400円

## 夕食会

毎週火・木曜日の  
17:00~18:00に開催。  
18:00以降に食べたい方は、  
17:00までにお電話で  
ご相談ください。

# 身 体とのつきあい方

～新しい年を迎えるにあたって～

文＝小野 殖子

新年はすべてが改まる感じがいたします。せっかく新年を迎えられたわが身ですから、今年も一年無事に元気で送れるように、あわせて味わい深い生を共有できるようにと願います。

とくにこの時期、**注意したいのは温度差**です。気温・室温と火傷、そして寒いので血液循環が悪く、筋肉や関節の動きが悪くなりがちです。朝、**目覚めたら足首を回すことを数回してから起きると安定**します。

病気の問屋みたいな私が注意していることはストレスです。**ストレスは万病の元**、桜梅桃杏同じではないからいいのだ、神様や仏様ではない人間なのだから…と、**大抵のことは程ほどに収める**ように心がけています。命あれば何とかするのがこの世の理（ことわり）です。一人では無理なら、他者の祈りにささえられて奇跡的に難関を突破し命永らえた方もいらっしゃいます。

あらためて考えてみるまでもなく、人は利便性や快適さを求めて道具・機器を開発し、改良に努めます。しかし、子供時代は、道具よりわが身（特に五感）で計測したり、違和感の程度をはかります。ただ子供時代は見聞したことを的確に表現する能力を持っていないのです。

近頃は和食というか日本食が健康的にも評価されてきましたが、味噌・醤油などの調味料は発酵食品です。食べる量・順番・時刻を吟味のうえ、感謝して他者の命をいただければ、理にかなうだけでなくイキイキとした活気までが生氣として譲り伝えられる気がいたします。

体力の低下を気にしてジム通いをしたり、運動器具を購入して自宅で筋力を鍛えている方などさまざまですが、一日でもしない日があるのが気になるようですと、せっかくの運動がストレスのもとになりかねません。**毎日の家事労働は運動ですし、五感をとおしての楽しみや人との交流は、無意識のうちにストレス解消につながっています**。今年もどうぞ健やかでありますように。

# 「花絵の会」に いらっしゃいませんか？



「薔薇」  
花絵の会の生徒  
鈴木さんの作品

今号の表紙は、「花絵の会」の講師・嶋原（しぎはら）美紀先生の作品です。花は見ているだけでも美しく、心を癒してくれます。その美しさをいつまでも忘れないために絵に残す——これもまた素敵なことだと思いませんか？

「でも、あんなきれいな花の絵を描くのはとても難しく、私にはできないわ」と、大抵の人はあきらめてしまいます。もちろん、初めからデッサンを自分でするのは大変ですが、輪郭を描いてあるものに色をつけるだけなら、意外と誰にもできるものです。輪郭だけを先生が葉書に描いて下さり、お手本を参考に好みの色をつけていきます

ナンダ、それなら簡単だわ！　じゃ、自分の家で塗り絵をすればいいじゃないの……。そう思う人もいるでしょう。でも、一人で自己流でやるのと、アドバイスをもらいながらやるのでは、出来栄が全然違います。それに、回を重ねるうちに自分でデッサンからできるようにもなっていきますよ。

仲間とおしゃべりをしたり、絵のあとのお茶の時間も大きな楽しみです。健康のためにも、一人で家でやるより、まず外に出て大勢の人と交流し、刺激を受けたり励まし合ったりして、身体も頭も働かせましょう。

興味のある方は一度見学・体験にいらして下さい。聞くだけでなく、見て体験すると実感でき、納得できると思います。お待ちしております。

## 花絵の会



日 時：月曜日（月2回）13：30～15：30

●2月3日・17日●3月3日・17日●4月7日・21日●5月12日・26日

場 所：駒沢中学校 ささえ合いルーム

参加費：月100円



# ウェーブの活動に参加して

退職を機に、昨年11月から「サロン道草」にお邪魔しています。ボランティアのつもりですが、おしゃべりをしながら手を動かす活動は、私自身の楽しみになっています。

仕事をしていた時には、いつも時間に追われていました。山積みの仕事を先送りにすれば、さらに溜まってしまうことが目に見えているので、考える間もなく処理していかなければなりませんでした。さまざまな地域の方々とお会いしてお話することが多い仕事でしたが、慌ただしく訪問して失礼なこともあったのではないかと反省しています。

今、次の仕事が決まるまでの束の間、自由な時間を手にして、これまでお世話になった地域とのおつきあいの延長線で、何かお手伝いできることがあればと思って参加しています。

ウェーブは「地域を見つめながらの活動」を続けて来られたとうかがっていますが、今の時代にもっとも旬(しゅん)な活動だと思っています。これまでの福祉の流れは、高齢、児童、障害などタテ割りでしたが、「同じ地域に住む人々を属性で分ける必要はないんじゃないか」という声が地域から発信されるようになってきました。特に、阪神・淡路大震災や東日本大震災のあと、地域住民が共に支え合いつなげる活動、それをサポートするボランティアの活動が育ってきて一層鮮明になったと感じています。

そういう意味でも、ウェーブがたくさんの方の活動や協力を得られて、これからもさらに駒沢を中心として広くネットワークの根を張っていければ、さらに素敵な町になるのではないかと考えています。

微力ながらしばらくの間、お手伝いをしながら、さまざまな地域の活動を学ばせていただければ嬉しいです。(鍋田)

# 「ヘルパー1年生」をふりかえって

勝崎 松雄

明けましておめでとうございます。旧年中は、ホームヘルパー1年生のボクに、沢山のよい先輩、よいお仕事をご紹介下さいまして、誠に有難うございました。この紙面をお借りしまして、心より厚く御礼申し上げます。

おかげさまで、66才から102才までのご利用者様18名（男性6名、女性12名、平均年齢85才）の方々とめぐり会い、合計583回（30～60分）ものサービス担当者を勤めさせていただきました。その内容は、食事関係（調理・弁当）387回が最も多く、次に車椅子関係（屋内外）139回、掃除（屋内）55回、入浴介助2回、と続きました。この他に、ご紹介いただいてもできなくて（オムツ交換など）、やむを得ずお断りしたケースも幾つかありました。

サービスは、雨の日、風の日、雪の日もありましたが、辛いと思ったことは一度もありませんでした。むしろ、達成感やふれあいなど、嬉しいことで一杯でした。同時に、介護・支援とは別に、ボクが求めている亡父母の姿を想像させる光景が、ご利用者様からあふれ出ていたからです。食事の姿、立居振舞、顔や手のシワ、白くなった頭髮などがそれです。親近感が増し、歌が出るし、サービスにも熱が入りました。

“自立支援”の名の下で、支援しているはずが、実は支援を受けていたと気付いたことが何度あったことか。ただ、社会的地位という角度から見ると、ヘルパーの仕事はかなり低いと言わざるを得ません。若い人達の定着を望むのであれば、もっと法整備の必要があると思います。

かくして、ボクのヘルパー1年生は終わりました。すでに2年生に入っています。世阿弥の“初心忘るべからず”を第一として、健康管理、新しい分野の開拓に留意して、ご利用者様たちに喜んでいただける介護・支援の実現に向っています。

そのための第2の矢は、「モットーの吉永小百合ちゃん」。

第3の矢は、「気持ちの宮沢賢治」。

第4の矢は、「心のサミュエル・ウルマン」。

えっ!?! 何のことかって? これは、ボクの御守りみたいなものです。今年の初夢にこの3人が出てきたんです。

小百合ちゃんは女優魂の象徴で、彼女の口癖は“一所懸命”。宮沢賢治は、作家・詩人・科学者・宗教者。彼の題名もない自戒の言葉(詩ではないそうです)、そう、あの“雨にも負けず”です。“雨にも負けず 風にも負けず 雪にも夏の暑さにも負けぬ 丈夫な体を持ち……”この箇所をいただいたんです。

サミュエル・ウルマンはアメリカの詩人。あの『青春』の作者です。“……年を重ねただけでは人は老いない 理想を失う時に初めて老いがくる……”と謳いました。この部分が欲しかったのです。

この4人の名言を胸に刻んで、ボクのヘルパー街道を乗り切ろうという魂胆です。というわけで、本年もよろしくご指導下さいますようお願い致します。

\*勝崎さんは70才にしてヘルパーの資格を取得し、人生の先輩の方々の在宅生活を支援するために日々奮闘されています。

---

## 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

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

## 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。不安の多い世の中において、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。

### だれでもサロン道草

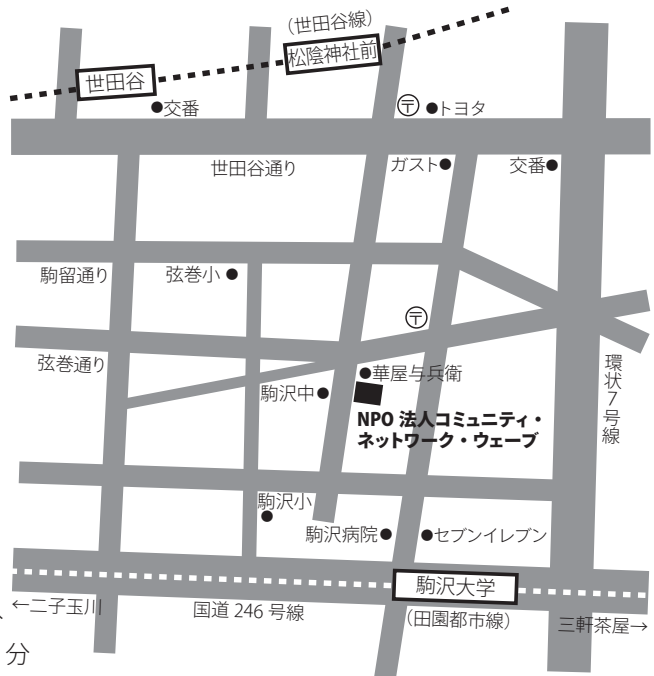
tel: 03-5430-7780  
(火・水・木 13:00～18:00)

### 介護事務所

tel: 03-5430-7781  
(9:00～19:00)  
fax: 03-5430-7771

#### 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 駒沢大学駅から徒歩7分  
(または) 世田谷線 松陰神社前駅から徒歩9分



ウェーブ通信「おおなみなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ（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、ウェー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。ウェーブは「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。

### ウェーブ通信「おおなみなみ」第67号

発行日：2014年01月15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2-4-3-9 駒沢サンハイム106

e-mail: wave@ngo-npo.net ホームページ <http://www.ngo-npo.net/wave/>

編集協力 & デザイン：宮本幹江（時遊編集舎）