

お お な み
74号 こ な み

ウェブ通信 (no.74)

2015年 10月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェブ



「コスモス」 鳴原美紀さん（花絵の会講師）

小泉公園ふれあいフェスタ、 今年は過去最高の人出でした！

今年で6回目となる「小泉公園ふれあいフェスタ」が、10月3日（土）晴天の下に開かれ、大勢の来場者でにぎわいました。

例年は当日のお天気が心配でしたが、今年は雨でも駒沢中学校に会場を移して開催することが決まっていたので、その点は気が楽でした。また、天気予報でも1週間前から「晴れ」の確率が高かったので、大丈夫だろうと安心して当日を迎えました。予報がピタリと当たり、抜けるような青空で、10月にしては暑いくらいの良い天気になり、実行委員一同、会場設営を笑顔で行え、楽しい一日を過ごすことができました。

今年は「防災」をメインテーマに、消防署・警察署・区の防災担当課にも協力をいただき、AED体験、起震車体験、消火器体験、煙中避難体験など、実際に自分で体験するコーナーが充実していました。一度でも体験していると、イザという時に何も知らないよりは気持ちに余裕が出て、慌てないで行動ができます。皆様も機会があれば、こういう訓練は何度でも体験しておかれることをお勧めします。

地元の駒沢中学校のご協力も、大きな力になりました。雨天時に会場を使わせていただくことをご了解いただけたことは、準備する側にとってはありがたいことでしたし、さらにボランティアとして20人の生徒さんが参加してくださいました。会場設営の力仕事から、片付けはもちろん、あちこちのブースに入ってお手伝いをしてくれました。

ウェーブのブースにも6人の生徒さんが入り、焼きソバの売り子、ポップコーン作り、東北支援のワカメやコンブ、サイダー、野菜・果物等の販売に、大きな声を張り上げて頑張ってくれる姿は頼もしい限りでした。将来



まちかど防災訓練も！



ウェーブブースの似顔絵コーナー

のこの地域を支える力になってくれると思います。また、駒澤大学のボランティアサークルの学生さんも9名参加してくださり、中学生の世話役や、全体の進行を担ってくれました。若者の活躍に感謝です。

ウェーブでは今年も、人気の似顔絵とメダカすくいをしました。メダカは近所のMさんが卵から育てたものを分けてくださるのですが、今年は猛暑で稚魚が死んでしまい、50匹ほどしか育ちませんでした。メダカすくいを楽しみにしている子どもたちのため、急ぎょ問屋さんでメダカを購入するという事態も起きましたが、当日メダカすくいに行列している子供たちを見ると、思わぬ出費も帳消しになりました。

6年前、ウェーブが呼びかけて実行委員会を作ったときは6団体だったのが、今年は13団体で企画・運営するまでに広がり、協力団体も16団体になりました。お天気が良かったせいもあったかと思いますが、今年の人出はこれまでの最高だったのではないかと思います。実行委員会のメンバーがインターネットで呼びかけてくれたのも効果があったかもしれませんが、500人以上の人が公園に集い、絆を深めてくれたように思います。

「とても良い感じのおまつりだったよ」「地域で和やかに集まれ、安心して行ける」「一日楽しかった」・・・と嬉しい感想も寄せられました。ご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。そして来年もまたよろしくおねがいします。

連続講座第1回目を開催しました

10月10日、「夫や彼氏が怖いと思ったとき」というタイトルで連続講座の第1回目がスタートし、20人以上の方が参加くださいました。

日頃の相談や居場所・グループの活動の場で、女性への暴力が密室で行われることが多いため、誰にも言えず、自分を責め、情報が入りにくい現実があることが見えています。被害にあっても、どこにも相談しなかった人は4割になります。

DVについて正しい知識を得ることは、パートナーとの関係を見直し、自分にとってより良い生き方を考える土台になります。また、周囲の人にとっても、社会の容認が暴力を生み出していることや、DVが決して個人的な問題でないと理解することは、暴力のない社会をつくり、被害にあっていない人を孤立させないことにもなり、大きな支えになります。

10日の講座では、自分の尊厳や、相手次第となっている自分の生活・人生・将来を、自分の中にとりもどすきっかけになることを願って、相談員が講師となりお話ししました。DVとは力の差を使った支配の関係であり、支配を強めるためにさまざまな暴力が使われること。暴力を受け続けることで、心やからだに出る影響、子どもへの影響。暴力によって壊された境界線の回復やトラウマへのケア。DVのサイクル。暴力をふるう原因となる社会的背景。多くのものを一気に失う喪失（グリーフ）。トラウマとなる体験の後にある成長などについて、お伝えしました。

アンケートでは「育児の日々だが、自分の時間が持てた」「苦境の中で支えになった」「行動して、情報が手に入った」等の感想をいただきました。（佐光正子）

【第2回目】10月31日（土）「離婚をめぐる法律講座」

お申込み：NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

tel... 070-6478-7783（平日午前10時～午後5時）

mail... cnw-73731@y-mobile.ne.jp

●キャパシター体験講座延期のお知らせ

前回ご案内した11月14日（土）は、2016年4月に延期となりました。

連続講座

パートナーとの 関係に悩むあなたへ

「パートナーから本当に愛されているのかわからなくなる」
「一緒にいるのがつらい」「彼を怖いと感じるときがある」
「でも、どうしたらいいのかわからない・・・」
不安や悩みをそのままにせず、一緒に学んでみませんか。

第1回「夫や彼氏が怖いと思ったとき」

10月10日(土) 13:30~16:00

第2回「離婚をめぐる法律講座」

10月31日(土) 13:30~15:30

- 講師 : 第1回 佐光正子・坂本照子(女性相談員)、花崎 晶(認定ヨーガ療法士)
第2回 山崎 新(弁護士)
- 対象 : 女性
- 定員 : 各回先着30人
- 参加費 : 第1回:無料 第2回:500円(資料代)
- 保育 : 5ヵ月~就学前まで(要予約、先着順)
保育申込締切 第1回 10月3日(土) 第2回 10月17日(土)
- 会場 : 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
研修室3・4(北沢タウンホール11階)裏面に地図有

申込み・問い合わせ先

第1回・第2回ともにEメールまたは電話にて受け付けます。

Eメール wave_setagaya@yahoo.co.jp

TEL 070-6478-7783(平日の午前10時~午後5時)

*講座参加は2回連続が基本ですが、どちらか1回の参加でも受け付けます。

Eメールの場合は以下を明記(※緊急時でも連絡不要の場合はお申し出ください)

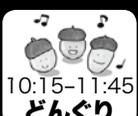
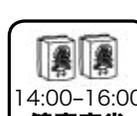
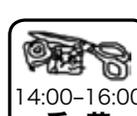
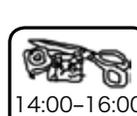
①参加日(10/10・10/31) ②年代 ③氏名 ④連絡先(電話番号)

⑤保育の有無(保育の場合は子供の名前と年齢)

主催: NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ、世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

ウェーブカレンダー

駒沢中学校「支えあいルーム」で開催!

	日	月	火	水	木	金	土
第1週		 10:15-11:45 歌声サロン  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		 10:15-11:45 どんぐり  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	 10:15-11:45 書道(分室)	 12:00-15:00 たんち山
第3週		12月のみ  12:00-15:00 クリスマス会		14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		
第4週		 10:15-11:45 どんぐり  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	 10:15-11:45 書道(分室)	 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

下記の月曜 13:30-15:30
に駒沢中学校の「支えあい
ルーム」で開催します。

- 11月2日・16日・30日
- 12月14日
- 1月18日



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までにお電話を!

ケアマネジャー便り ～TPPと介護保険??～



TPP（環太平洋パートナーシップ協定）が10月に入って「大筋合意」ということですが、医療の研究団体が主催する研修に行ってきたというAケアマネジャーが持ち帰った「TPPって農産物や自動車だけじゃなくて、私たちの仕事にも関係があるみたい」という話に、「えーっそうなの？」とみんなびっくりです。混合診療になり外資の保険が自由に参入してくることで、日本の国民皆保険制度が崩壊するのでは？という危機感は、以前からも取り沙汰されていましたが、介護保険にも?? 介護・医療の人材を外国から受け入れることにもTPPが関わってくるようです。

また、10月には「マイナンバー」がスタートします。何にどう影響するのか、まだよくわからず、あまり実感がないことですが、日々、高齢者と接するケアマネジャーは、個人情報が出て悪質商法、詐欺などに利用されることがないように、一層の個人情報保護に努めなければなりません。マイナンバーの送付先変更を、早々としてくださった成年後見人さんもおられました。

私たちケアマネジャーは高齢者の生活を護る立場にありますから、介護のことだけでなく、さまざまな世の中の動きや制度変更に関心ではられません。医療はもちろんのこと、心理学、防災、経済、法律など、その範囲は多岐にわたります。時間を作っては研修に参加して、職場の仲間とお昼休みやミーティングで情報交換をしていますが、日々FAXで送られてくる研修案内があまりにも多くて、どうしようかと職場で思案しながらも、「今週の休みもまた研修だね」とうれしい悲鳴をあげています。

今年も「クリスマス会」をやります！

- 12月21日（月）12:00～15:00
- 駒沢中学校 支えあいルームにて（参加費 500円）



「どんぐり」「みどりがめ」「ウェーブ」合同で行います。ボランティア手づくりのごちそうと手品、歌、演奏、弾き語りなどなど・・・。プレゼントもいろいろ用意しています。参加とお手伝い、よろしくお願ひします。

4年7ヶ月の日々を思う

～東日本大震災後に福島から世田谷へ～

東日本大震災の被災当初、拙い文を会報『おおなみこなみ』に書いて恥ずかしかったのに、4年7ヶ月が過ぎた昨日、またしても「書いてください」とお願いをされ、固くお断りしたのに受けていただけず、再びつまらない筆をとりました。

故郷の福島県浪江町をつねに思い出し、自分を励まして過ごしてきた4年7ヶ月でした。と同時に、東京でさまざまな方々と出会い、ありがたい交流が深まり、幸せを感じながらの日々でもあります。まずは、このところの私の1週間をご紹介します。と思っています。

月曜日の午後は駒沢中学校で、施設の高齢者の方々が使用する布切りのボランティアに1週おきに参加して、楽しく作業させていただいています。次週は「花絵の会」で、絵の勉強の予定です。

火曜日は週1回だけの「デイホーム」で、楽しい1日です。体操を本気でやり、そして書道やちぎり絵、クイズに挑戦したり、パズルで頭を悩ませたり、カラオケで歌って楽しく懐かしいメロディーに喜んだり、すごく楽しい1日です。先生方のお年寄りに接する態度には頭が下がります。私だったら、こんなにやさしくできるかしらとつくづく感謝しております。

水曜日はNPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブに、午後からお邪魔して、編み物・礼法などを夢中でお習いしています。

木曜日の午後は手芸です。小物に挑戦して、自作の手提げかばんを楽しくさげて歩き、楽しい楽しいひとときです。我ながら、どこへいってもご親



切な方ばかりにお会いして、東京の方々
のご親切に感謝々々の日々です。

木曜日は1週おきに「コスモスの会」に入会させていただき、会長さんや
副会長さん、スタッフの方々にいつもご親切にさせていただき、午前中は体
操をしっかりと。午後は役所や警察の方々の大事なお話などをお聞きしたり、
娯楽で歌ったりしてすばらしい1日で、次の週が待ち遠しいです。

私が東京で楽しんでいるとき、いつもお便りで励まし合っていた2人の友
と長く患っていた友の3人、そして小学校以来の優秀だった男の級友2人
という、私の大事な大事な5人の訃報が同時に知らされ、一時は何も手に
付かず涙々…の毎日でした。

大事な姪に突然先立たれ、仲良しの従弟と別れた4年前の3日11日。そ
の後、4年7ヶ月の間には皆々様にととてもよくしていただき、自分は楽し
く過ごしていたのにと、人の世の大変なことが次々と感じられます。

悲しんでばかりではいけないと、自分に鞭打って人にご迷惑をかけないよ
うに心がけて、老いの身の学べる幸せを大切に、これからも頑張ってい
きたいと思っております。

皆々様のご健康とご多幸をお祈りしつつ、私の拙い近況報告といたします。

平成27年10月7日記

豊口 靖子

(注：福島県浪江町から世田谷の長男様の家に避難して来られました)

身

体とのつきあい方 ～歩けることの仕合せ～

文＝小野 殖子

みなさま、残暑を無事過ごし、秋をお迎えのことと存じます。

季節の変わり目に、スムーズに身体機能が適応するのは元気な証拠ですね。私たちがこの世に生まれて二足歩行ができるようになるには、家族や周囲の人々の養護・介護を受け、「這えば立て、立てば歩めの親心」といわれているように、時間や愛情などの総和の結果でもあります。

それを「年齢を重ねたから」「疲れたくないので運動を控えていた」など、さまざまに理由をつけて運動を怠っていると、筋力が低下して日常の立ち居振る舞いがぎこちなくなります。そうなると、つまずきや転倒による打撲時には骨折しかねません。

つまずいたり転びかけても、筋力がついていれば踏みとどまれるかもしれませんが、いずれにしろ「今日より若い日はない」のです。筋力が低下してくると、平衡感覚など日常生活行動に自信がなくなり、活気が失われがちになります。加齢による体力の低下・喪失は、日々の生活行動の工夫と実践で、最小にできるはずです。つまり、面倒というか手間をいとわない日常生活をいかに送るかが大事ではないでしょうか。

そこで、お伝えしたいのが、気の合う友人の貴重さ、かけがえのなさです。一人では億劫で歩くことをしなくても、友人と一緒になら運動を続けられるということもあります。ぜひ、気の合う友人を見つけてください。そして、普段の生活の中で、友人と楽しい時間をできるだけ多く過ごしましょう。イザというときに助け合うことも大事ですが、イザという時ではすでに遅い、ということもあります。日々の生活を大切にしたいものです。

ウェーブ
句歌

秋の雲 人待ち顔に流れけり

鶉ひよどりの曇天突きし 薄明かり

秋海棠しゅうかいどう こ暗き庭を紅く染む

高橋ツヨ

ふれあいのフェスタ終りて 秋惜しむ

天高し 木陰に読書の人ひとり

黄昏れて 枯葉の歌を口ずさむ

横溝幸子

秋めけば 川水きよく なるらむか

川辺すずき芒の さやに鳴りつつ

朝雨は 向ひ山より 及びきて

涼しさかよふ 静けさとなる

松本みち子

ウェー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

ウェーブのサービスを利用したい方や、
ウェー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、応援したいと思ったださる方

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・ウェーブ

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・ウェーブ

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

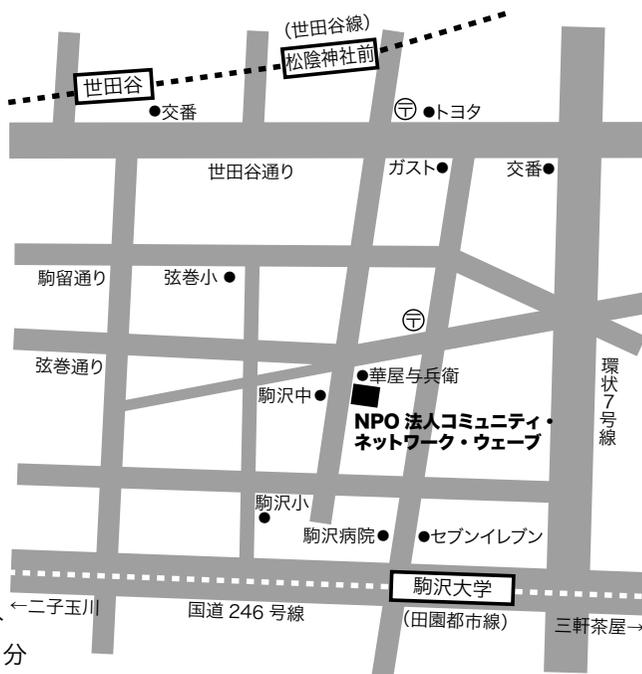
tel: 03-5430-7780
(火・水・木 13:00~18:00)

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



ウェーブ通信「おおなみこなみ」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「おおなみこなみ」第74号

発行日：2015年10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

メール 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）