

お お な み  
77号  
こ な み

ウェブ通信 (no.77)

2016年 07月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェブ



「みんなの公園」 森 友花さん (小学3年)

# 総会のご報告

特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブの平成 28 年度の通常総会が 6 月 26 日（日）にウェーブ分室にて開催されました。正会員 24 名中、出席者 10 名、委任状 10 名で、定足数（正会員の 3 分の 1 以上）を満たし、総会は成立しました。

佐光理事長の挨拶のあと、馬上睦子氏が議長に選ばれ、議事が進められました。以下の議題のうち 1～4 の議題について担当から説明があり、平成 27 年度の収支決算については田高監事から活動及び会計が適切に行われていることの報告があり、質疑応答のあと、すべての議題が承認されました。

- 【議題】
1. 平成 27 年度事業報告
  2. // 収支決算及び監査報告
  3. 平成 28 年度事業計画（案）
  4. // 活動予算（案）
  5. 役員の改選

ウェーブの規定では役員は 1 年の任期となっているため、全員が任期満了となり、再選されました。平成 28 年度もこれまでの事業を引き継ぎ、さらに充実・発展できるように努力したいと思います。

【役員】 理事長 佐光 正子（再任）  
副理事長 一宮 蓉子（//）  
理事 井上 文（//）  
理事 新澤 克憲（//）  
理事 馬上 睦子（//）  
監事 田高 清造（//）

\*任期：平成 28 年 7 月 1 日～平成 29 年 6 月 30 日

## ウェーブが取り組んでいる事業：今年度の方針

**介護事業：**ケアマネジャーが 6 人になり、ケアプラン作成は 1 ヶ月に要介護者 140～150 件、要支援者 40～50 件となっています。ウェーブの活動はもともとがボランティア活動ですので、ケアマネジャーもボランティア精神が強く、一般の事業所のケアマネはそこまでやらないだろうということも、ボランティアとして引き受け（例えば、いわゆるゴミ屋敷の片づけを一緒にやるとか、不安でひとりで家に居られないという人に夜

中までつきあうなど)、とにかくみんな毎日忙しく飛び回っています。

介護保険制度の内容が毎年のように変わるので、それに対応するのも大変です。日々、情報収集・研修に励みながら、地域の高齢や障害で支援を必要とする方々の力になりたいと、ウェーブパワーでがんばっています。

**相談援助事業**：行政からの委託事業である**電話相談**は週2回に増えました。**面接相談**は週1回実施されており、女性たちのさまざまな悩みについて相談を受けています。夫婦関係、人間関係、仕事、生き方、相続に関するもの等々、相談内容は幅広く、お申込みが多く、お受けしきれない状況です。相談者のお気持ちに寄りそい、一緒に考え、必要な情報をお伝えしています。相談を入りに、**女性のためのゆるやかな居場所**（講座やイベント、相談機関などの情報を提供したり、アートワークを楽しんだり、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ場）や、手作りを楽しみ、作りためた作品を販売しDV啓発活動につなげる場を紹介することで、相談の先のつながりの輪が広がっていることを実感しています。また、民間団体との連携も進み、当事者と一緒に裁判所や警察や行政窓口への付き添いをする「**同行支援事業**」にも取り組んでいます。民間の助成金も申請し、居場所などの自主事業の充実と講座研修の実施をしていきたいと考えています。

**地域福祉事業**：ウェーブの発足は地域活動でしたので、この事業は基盤事業ともいえます。昨年、空き家になった古民家を提供していただき、「**ウェーブ分室**」ができました。庭を耕し、野菜をつくるグループができ、ミニトマトやナスが育っています。6月18日（土）には、お茶と手作りケーキ付きのミニライブも開きました。「映画会をやりたいね」という声もあり、少しずつメニューが増えることを願っています。「**道草**」の**サロン**も年末・年始以外は休まず、皆さん楽しみに参加されています。

地域の絆づくりとして始まった「**小泉公園ふれあいフェスタ**」は今年で7回目となり、地域の方々にも楽しみにしてもらえるようになりました。今年は新たに“「音楽は絆」交流フェスタ”という企画の実行委員会を立ち上げ、音楽を通した絆づくりに挑戦します。個人で小劇場を所有している方から、地域活動に活用してほしいという提案をいただき、これまでも「歌声サロン」や「トーンチャイムの合奏のグループ”どんぐり”」の実績があるので、音楽での絆づくりを企画しています。

好評の「**ママレード**」は、今年は夏みかんの提供が多く、合計8回地区会館などの調理室で作り700個ものママレードができました。毎年楽しみにして待ってくださる常連様をはじめ、近くのミニスーパーやパン屋さんで販売にご協力いただき、またバザーやマルシェ、地域のおまつりにも出品して、好評のうち完売しました。

**今後の課題**：ウェーブの各事業は今のところ順調に活動できていて、輪も広がっています。今後の課題は「事業の継続」をどうするか、という点です。どこの団体もそうですが、「後継者をどう育てるのか」が一番頭の痛い問題です。今、中心になって活動しているメンバーは、ほとんどが60代以降の人たちで、いずれ体力・気力も衰えてきます。80歳・90歳でも元気な人は多いですが、無理はきかなくなります。この問題は、今後、理事会でも考えていかなければならないと思っています。

# 「むらさき屋」開店！



いつのころだったか、もう覚えていられないほど昔でもないのに、すっかり忘却してしまった数年前。むらさき色の物を売りながら、

DV啓発事業をしていることを知って、「これだ！」と思いました。

江戸むらさきと思われる地色に、**む**を白抜きにした暖簾（のれん）が実にスタイリッシュで、今までのDV啓発活動とはひと味もふた味も違います。

大きな暖簾をかけて、むらさき色の品々を並べれば、「むらさき屋」の開店です。発案者から暖簾をお借りして、世田谷でこのお店を始めて3年目になります。まだ回数は年数回というところですが、世田谷線松原駅前の「シーマシーマ」を借りて営業しています。主催はコミュニティ・ネットワーク・ウェーブのこともあれば、デートDV防止せたがやネットワークのこともあります。主にこの2団体が世田谷での開店担当です。

余談ですが、この暖簾のちび版を借りて、埼玉県越谷市でも月1回「ミニむらさき屋」を開店しています。こちらは青空市なので、時々雨にあって中止になります。その点、世田谷は屋根付ですから、中止がないのはありがたいです。でも、初めてお店を開いたのが3年前の2月の大雪の日で、これは大変でした。ズボズボと雪に長靴をうずめながらも、なんとかお店を続けました。

店先に並ぶのは、DV被害者や支援者の手づくり品を中心に、クッキーなどのお菓子もあります。また、むらさき色のものを仕入れるので、むらさき芋ジャムなど、ちょっと変わったものもあります。むらさき屋の目玉商品の一つ、カフェで食べるむらさきご飯は、赤米で炊くのでほんのりむらさき色。卵焼きやスープがついて300円は、よほど安かったのか大好評です。女性への暴力防止の気持ちを一つにワイワイ楽しくやっています。これからも3ヶ月に1度ぐらいの頻度で実施しますので、よろしく！！（文＝電話相談員・小野由理）



次回は2016年7月17日（日）11時～17時  
世田谷線 松原駅前「シーマシーマ」で開店です！

# “ 救急車、呼ぶか 呼ばないか ”



先日新聞で“ 救急車、呼ぶか 呼ばないか ”という記事を読んだ。本人が自宅での最期を望んでいて、家族もそれを理解していても、いざとなると救急車を呼んでしまい、本人の思いと異なる最期を迎えるケースが少なくないという。病院は命を救うことを最優先し、鼻や口から呼吸や栄養のための管を入れ、たとえ命をとりとめたとしても、いくつもの管を入れた状態では自宅に戻ることは難しく、遠く離れた病院や施設を選択しなければならないことも起きてくる。

では、どうしたらよいのだろうか。在宅医療に力を入れ多くの高齢者を看取ったN医師は老衰で自然に逝きたいという希望をかなえるなら、救急搬送ではなく、苦しみや痛みを和らげる処置が必要であり、日頃から本人や家族の生活や思いを理解している在宅医や看護師がいるかどうかが大切になるという。身近に専門職がいることで、急変時に相談ができるのだ。

自宅で最期を迎えるためのカギを握る専門職として、ケアマネジャー、訪問介護士、訪問看護師、訪問診療の医師が挙げられる。役割として、ケアマネジャーは、毎日の生活を支えるケアプランを作り、必要な専門職を紹介する。訪問介護士は、食事や排泄など主に日常生活の支援をする。訪問看護師は日々の体調管理や急変時の対応をし、最期が近づいた時には医師と本人・家族との連絡調整をする。訪問診療の医師は、定期的に身体の状態を診て、本人や家族の意向を確認しながら必要な治療をし、今後の方針を決め必要に応じて往診をする。

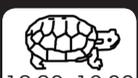
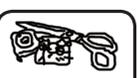
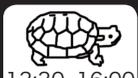
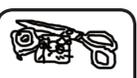
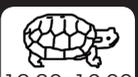
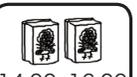
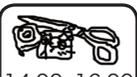
病院で亡くなる高齢者が諸外国（フランス5割、オランダ3.5割、スウェーデン4割）に比べ、8割と高い日本では、病院中心の「治す」医療から地域中心の「治し、かつ生活を支える」医療への転換が重要とされる。一人暮らしの高齢者が多いなか、難しい面もあるかもしれないが、慣れ親しんだ自宅で最期まで生活し、その人らしく逝くというのが、誰しもの望みではないだろうか。

(文= A.N)

# ウェブカレンダー

ウェブ分室  
で開催

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		 10:00-12:00 健康体操 14:00-16:00 書道・編物 華道	 13:00-16:00 手作りサークル  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	 10:00-12:00 健康体操 14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸	 10:30-12:00 書道	 12:00-15:00 たんち山
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ		 14:00-16:00 健康体操 14:00-16:00 書道・編物 華道	 13:00-16:00 手作りサークル  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	 10:00-12:00 健康体操 14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸	 10:30-12:00 書道	 12:00-15:00 たんち山
第5週		 13:30-16:00 みどりがめ		 10:00-12:00 健康体操 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。

- 8月 8日・22日
- 9月 12日・26日
- 10月 17日・31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までにお電話を！

# 「小泉公園ふれあいフェスタ」 の準備が進んでいます。



## ●小泉公園ふれあいフェスタ

いつ：10月8日（土） 10：00～15：00 \*雨天決行（荒天中止）

どこで：小泉公園（世田谷区駒沢2丁目42） \*雨天のときは駒沢中学校

今年はラッキーセブンの7回目。地域のお祭りとして、多くの皆さんに楽しみにしていただけるようになった「小泉公園ふれあいフェスタ」ですが、今回から新たに近くの「親和橋商店会」と「駒沢こだま保育園」が実行委員に加わってくださり、内容も広がりそうです。

メインテーマは、昨年に引き続き「防災」です。

東日本大震災の記憶が薄れつつあり、熊本地震も遠くの出来事とっていて、なかなか自分に引き寄せて考えていない人が多いことに危機感を覚えながら、少しでも身近なことと、とらえてもらえるような企画をしたいと実行委員会のメンバーは工夫をこらしています。

今年もご参加・ご協力をよろしく申し上げます。

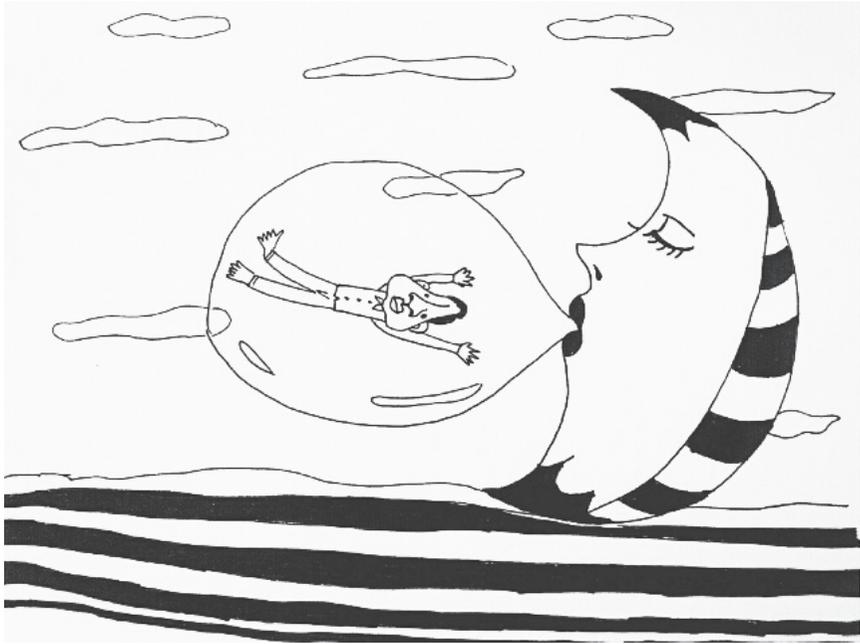
# 楽天家は寝ても 楽しい夢を見て、 ロマンチストは甘い夢を 見るのだろうか。

年下でパワハラな元上司が、用度課から物品管理課課長代理に栄転するという新聞の人事欄を見たせいか、その晩も悪夢を見た。俺もまだ人間ができていない。例によって元職場の悪夢だ。夢はいつも脈絡も常識も、らちもない。

場面は会計検査。植込みの若芽を警棒でそろえたのは、道路側からやったのか植込み側からかと、俺は検査官から詰問されている。「道路」と小声で答えると、冷笑しながら「ならいい」と言う。意味がわからない。がしかし、重箱の隅をつつくような内部監査のために、1か月以上も残業を強いられていたのは本当のことだ。(今も毎日のように残業をされている方にはお気の毒に思います)

猿人が草原で暮らすようになって、発達したある脳の器官がある。その部分は、寝ているときも常に起きていて、自身を守るために思いつく限りの危ない状況を考えているという。現生人類になった今もその器官は存在し、あらゆる恐怖を描き続けるので、夢の80%は悪夢になるのだと、ある新聞に載っていた。どっこい、残りの20%があるではないか!! (数字アバウト)

空を飛ぶ夢を時々、見ていたことがある。俺は飛べるとはっきり認識していて、ジャンプをするだけで、高さも方向も自由に飛行可能だった。夢の中では得意だったが、残念ながら最近はとんと見ていない。



私の数少ない友人の一人が、脳梗塞で入院した。手術も無事済み、見舞いに行くところな話をしてくれた。

眠れない夜、点滴の点滅をつい見てしまう。やがてそのチカチカに合わせて太鼓が鳴りはじめ、病室の隅から小人が踊りながら出てくるんだ。そいつがベッドに飛び乗って、点滴棒を揺さぶったり跳ね回ったりと、いろいろな悪態を始める。「あっちへ行け！」と叫ぶと、鬼の姿に変わった小人が次々と出てきて大変なんだ……。

彼は実際に叫んでいたに違いない、と俺は思った。さまざまな幻覚・幻聴にずいぶん悩まされたが、時がたつにつれて、それがなくなったという。彼の場合、悪夢はその時、現実起きていたのだ。その話を聞いてほかの病気も怖い、脳の病にだけはなりたくないと思った。

近頃は記憶力が低下したのか、夢を覚えてないのか見てさえいなのか、判然としないことが多い。これって、？ …そう！つまらん。あなたは、きのうの夢を覚えていますか。それは空を飛ぶような楽しい夢ですか？ あるいは、誰にも話せないような甘い口マンズ？ それとも…！？

(文=加島幸洋)

# 身

## 体とのつきあい方 ～熱中症対策をしましょう！～

文＝小野 殖子

子供のころから、たくさん蒸し暑い日々を経験してきましたが、年々付き合いにくい暑さになってきているように感じています。これは私だけの感覚なのでしょうか。もしかして天候まで人為的影響を受けているのでは、と感じます。

この季節、どなたも気をつけておいでなのは「熱中症」の予防ではないでしょうか。「準備七分に本番三分」とやら……。常にわが身と上手につきあいながら、機嫌よく日々を過ごしたいものです。すべては生かされていればこそ。蒸し暑さを感じられることに感謝しつつ、またの出会いを楽しみに、この夏をマイペースで健やかに乗りきりましょう。

### 熱中症予防のポイント

- 暑さを避けよう！
  - ・外では日陰を利用し、日傘や帽子を使う。
  - ・こまめな換気を行って室内の通気をよくしたり、スタレなどで室内の温度を上げないようにする。
  - ・室内では扇風機やエアコンをつけて温度調整する。
- こまめに水分や塩分を補給しよう！
  - ・急に暑くなった日は、特に注意が必要。
- 服装を工夫しよう！
  - ・吸湿性や通気性のよい素材のものを着用し、襟元をゆるめて通気をよくする。
- 少しでも具合が悪く感じたら、早めの対処を！

### 熱中症が疑われたときは

- 涼しい場所に避難させる。
- 衣服を脱がせ、首、わきの下、太ももの付け根などを冷やす。

- 水分、塩分を補給させる。
- 水分を自分で補給できない、意識がない場合は、すぐに救急隊を要請する。

### 高齢者やお子さんは特に注意！

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能、暑さに対する体の調整機能が低下している。
- のどがかわかなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしよう。
- 扇風機やエアコンを上手に使って、室温調整をしよう。
- 子どもは発汗機能が未発達で、体温が上昇しやすくなっている。また、地面に近いほど気温が高くなるので、子どもは特に注意が必要。
- 子どもの様子を十分に観察する。
- たとえ短時間であっても、車内に子どもを残さない。

## ウェーブ 俳句

岩木山背にしてりんご畑かな

露草や夜露に濡れて合わせ咲き

高く見え低くも見えし富士吉田

高橋ツヨ

半夏生季をよそおひて庭の隅

梅雨晴れ間きらめく木々のみどりかな

噴水を待ち合せにして仲直り

横溝幸子

## 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

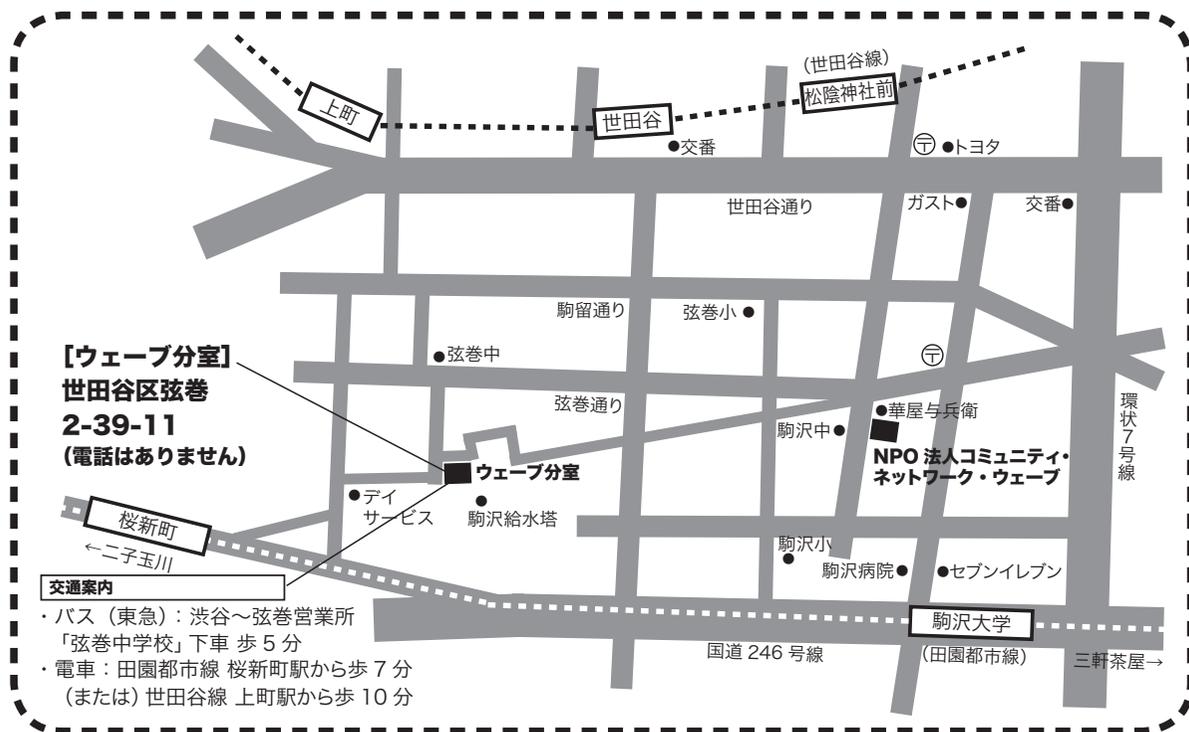
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普)2025583

[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

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)  
fax:03-5430-7780  
(いつでも可)

### 介護事務所

tel:03-5430-7781  
(9:00～19:00)  
fax:03-5430-7771  
(いつでも可)

### 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「おおなみこなみ」第77号

発行日：2016年07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.org ホームページ <http://www.ngo-npo.org/wave/>