

お お な み
79号 こ な み

ウェーブ通信 <no.79>

2017年 01月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「あめつち みよの おんめぐみ」 塚田伸二

新年のごあいさつ

理事長 佐光 正子

みなさま、あけましておめでとうございます。

本年もこうして新年のごあいさつが出来ることに感謝いたします。今年は晴天の三が日でした。みなさま、どのように新しい年をお迎えでしたでしょうか。

ふりかえると、昨年も災害や事故などがたくさんありました。福島、東北をはじめ、今もなお苦難を抱えていらっしゃるみなさまにとって、復興が進み、健康に恵まれ、平安が訪れますことを心からお祈りいたします。

この国と、この世界がどこへ向かうのか不安の深まる日々ではありますが、だからこそ、あきらめることなく明日へ向かって最善を尽くしたいと思います。

昨年も沖縄を訪問する機会に恵まれました。沖縄には、声を上げ続け、行動し続ける姿が消えることなくずっとあります。「不屈の精神」に学ばねばと思いました。戦争を含む暴力に対して、「平安を」と唱え続ける覚悟をさらに強く持った年明けでした。

見上げると、夜空に月と金星が輝いています。坂本九さんの歌のように、涙がこぼれそうになったら上を向いて歩きましょう。暗闇を月の光と星が道を照らしてくれます。希望を持って、自分を信じて歩いてゆきたいと思います。

ウェブの事業は今年も変わらず続きます。ボランティアのみなさまはじめ、多くの方々の支えがあってこそ歩み続けられます。感謝をもってスタッフ一同励んでいきたいと思っています。本年もどうぞよろしく願いいたします。

新しい年がみなさまにとって健やかで、あたたかな光に包まれた年になりますように。

今の気持ちにふれて…

新年あけましておめでとうございます。相談事業でお世話になっております小宮と申します。今年もどうぞよろしくお願い致します。ウェーブの相談に関わらせていただき、早いもので今年で11年目になります。その間、『おおなみこなみ』はいつも楽しみに読ませていただく一方でした。今回、とうとう順番がまわってきて、今これを書いているわけですが、なかなか書くという態勢に入れず、とても苦勞しました。内容はなんでもOKとのことでしたが、気楽に考えることの出来ない今を強く感じています。

私事ですが、昨年9月上旬に自分自身の不注意から、思いもよらぬ大きな怪我となり、今もなお引きずっています。この出来事をまだしっかり受け止めきれない自分を感じ、その自分と向き合うことの大変さ、外傷は時間薬で良くなるはずと思っていたのに思うように改善がみられないもどかしさ、何をするにも躊躇の思いが先に立ち自信喪失の状態をこんなことではダメだと自分を奮い立たせようとしても気持ちが空回り…等のそれぞれの思いが、実際の生活においても影響を及ぼしていることを感じます。

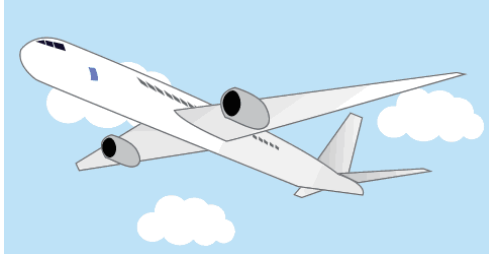
今回の怪我で身をもって感じていることは、心と身体は本当につながっている、ということです。そんなことは随分前から頭ではわかっていたことなのに、今は「実感」しています。心と身体のバランスが保てていないと、スムーズに動けない…そんな感じでしょうか。

今、ここまで読み返して、年始のこの時季の話題としてはどうなのかなあとも思っていますが、今の私にとってはこのことを見過ごしては一步も進めない感じなので、あえて自分のありのままの思いに触れさせていただきました。しんどい作業ではありましたが、気持ちを言葉にしたり、外に出すことで少し自分の中に隙間が出来た感じがしています。これは相談と同じかもしれませんね。人に話すこと、表現することで自分の中にも新たな思いや考えが生まれ、少し動くことができるようになることを期待しています。表現できる機会をいただいたことにちょっと感謝もしています。

感謝といえば、相談シフトでは長い期間穴を空けることになり、仲間の相談員の方たちに大きな負担をかけることになりました。実務的にも精神的にもとても助けていただきました。それは今も進行形ですが、あらためて仲間の存在に深く感謝しています。この場をお借りして、心からお礼を言いたいと思います。本当にありがとうございます。そしてこれからもよろしくお願い致します。

(文=相談員・小宮裕子)

80歳の今も一人で海外旅行へ



初めての海外旅行

初めての海外旅行は1974（昭和49）年10月末でした。旅行会社募集の団体ツアーで、フランス・ドイツ・スイス・イタリア4カ国を2週間で巡る旅でした。まだその頃は羽田空港のみで、ドイツのルフトハンザ機で、さすがプロペラ機ではないが、羽田・香港・バンコク・インドのカラチ（現コルカタ）・テヘラン・アテネ・フランクフルト・パリ・いずれもトランジットの南回りで各駅停車並みの約20時間近いフライト。グループ旅行とは言え、当時家庭の主婦が一人参加でヨーロッパに長旅に出るなど珍しく、それゆえ行ってみたいという好奇心と不安ですぐには決められませでした。そもそもツアーの募集を見つけたのは夫で、「大手の旅行会社・航空会社だし、コースも良いので是非行ってみたら？」と熱心に勧めてくれました。そして結局、夫の出張期間が旅行の期間とかなり重なることがわかり、決断しました。

私は10代の前半ごろから音楽（クラシック）鑑賞に興味を持つようになり、思春期には、見たこともないヨーロッパの国々を美しくロマンチックに想像しながら音楽に聴き入っていました。それは80代になった今も変わらず、好きな音楽を聴いていると、昔より、より現実的にヨーロッパの風景や街のたたずまいに思いをはせてしまう。そして、行きたいという衝動にかられてしまう！私の場合は年齢とともに歴史への興味が高まり、大自然や動物などを見る旅をしようとは思わず、主に歴史紀行をしています。

さて、何しろ初めての海外旅行は20時間かけて着いたパリ。空港も素晴らしく、羽田とはにおいまで違う！ 香ぐわしい香水のかおり？ バスで空港から街の中へ。驚くほどの重厚さと華やかさ！ 美しい！！ 自分はここまで一人で来たんだという、極度の緊張と感動が頂点に達していました。昔、考えてもみなかったことが実現した。自分は今、その現実の中に立っている・・・という不思議。そしてこれを実現させてくれた夫への感謝。

その後、パリから列車で東へ、ドイツのハイデルベルグへと移って行きまし

たが、美しい田園風景や歴史的建造物に陶醉していると、旅の現実は厳しく私たちを襲ってきました。一行の中で4人が、ルーブル博物館やミラノ大聖堂門でパスポートや現金の盗難に遭ってしまったのです（一行のほとんどが初めての海外旅行でした）。この旅行で感じ入ったのは、若い10代の男の子でさえもドアやエレベーターを使う時、必ず自然に当たり前にレディーファーストが身につけていること。また、女性は高齢者でも必ずいろいろなアクセサリを付け、香水の香りを漂わせていることでした。こうして初めての海外旅行を体験し、その魅力に取りつかれ、以後40年以上もツアーに一人で参加しています。

ドイツのクリスマス・マーケット

ヨーロッパのクリスマスの街へ行ってみたいと思っていたのが、やっと8年前にない、12月10日すなわちアドベント（クリスマスの前4週間）のフランクフルト、ニュルンベルグへ8日間の旅をすることができました。

フランクフルトは昔から商業・金融の大都市、ニュルンベルグはどちらかというと学術都市で、ワーグナーのオペラ「ニュルンベルグのマイスタージンガー」の舞台としても知られているドイツ南部に位置する都市。先の第二次大戦では無残に破壊され、戦後はナチスの戦犯を裁く「ニュルンベルグ裁判」で有名になった都市でもあります。

今、アドベントのニュルンベルグは平和な、華やかなクリスマス・マーケットが催されています。市庁舎はライトアップされ、いろいろ趣向を凝らした極彩色のイルミネーションで飾られた屋台が建ち並び、食べ物、飲み物をはじめかわいい雑貨類、食器などのせとものなど。また、にわか作りの芝居小屋ではキリスト降誕の物語が人形芝居として演じられています。人々はソーセージなどを片手にビールやホットワインを飲み、子供たちは小麦とアーモンドの粉で作られた17、8センチくらいの固いハート形の焼菓子を買ってもらって肩からぶら下げ、喜々としてはしゃいでいるのがとても愛らしい。




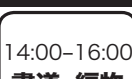

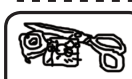



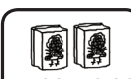

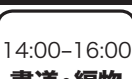





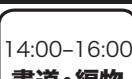

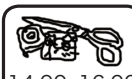




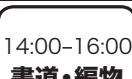
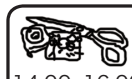


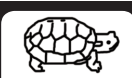

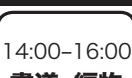

寒さも思っていたより厳しくなく、東京より3～4℃程度の低さで、雪も2度ほど降りましたが、ちらつく程度。それにしても、街中やお店でクリスマスの歌を聞くことはありませんでした。そしてサンタクロースの人形よりも、木や陶磁器で作られた色々なスタイルの天使がショーウインドの中で舞っています。この次はカトリックの国のクリスマスを見たいと思います。

毎年この時期になると、あの美しい幸せそうな人々や街を思い出すのですが、このたびの突然のトラックテロのニュースを知り、かわいい天使たちに襲いかかった悪魔は、グリム童話より恐ろしいですね。 (文=伊藤稔子)

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 |  10:00-12:00 俳句を楽しむ | |
| 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。

- 2月 13日・27日
- 3月 6日・27日
- 4月 3日・17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!

人生 100 才時代はもうすぐ？

— 生き方を考える新年 —

昨年の日本の 100 才以上の高齢者が、「敬老の日」時点で 6 万 5692 人になったというニュースを聞きました。フランスでは 105 才の男性が、1 時間でどれだけ走れるかという自転車競技に挑戦して 22.5 キロを走破し、105 才以上の世界記録を作ったそうです。

先日、日本老年学会と日本老年医学会が、高齢者の定義を現在の 65 才以上から 75 才以上にすべきという提言を発表しました。生物学的にみた年齢は、一昔前から比べると 5～10 才は若返っているそうです。今、4 人に 1 人は 65 才以上で、出生率が下がり若者が減っていくなかで、65～74 才の元気な人が支え手として活躍しなければ社会が回っていかないという現実もあります。そういう現在の日本で、自分はどう生きどう老いて死んでいくのか……。なかなか答えは出ませんが、目をそらすことのできない問題でもあります。

元気で自分のことは自分でできて、ある日ポックリ死ぬ（PPK＝ピンピン、コロリ）ことが理想と誰もが希み、「ポックリ寺」が繁盛しているそうですが、必ずしもそのようにはいきません。日頃から自分の生活を見直し、規則正しく、食事に気をつけ、外に出てたくさんの友人と会い、趣味の会に参加し、運動もして、とにかくいつまでも元気でいられるように努力することはとても大事なことです。

しかしいくら努力しても、運命のいたずらというか、病気や事故、天災などで自分ではどうにもならない状況になることもあります。その時は人に助けってもらうことも必要です。そのために介護保険の制度もあります。この制度もさまざまな制約があり、決してすべてを解決できるものではありませんが、私たちケアマネジャーは「その人がその人らしく」生きていけるよう一緒に考えていきたいと思っています。

87 才の A さんは認知症を発症し 10 年位になりますが、ヘルパーさんやデイサービス、ショートステイ等を利用し、ご近所の方々に見守られ、一人暮らしを続けられています。多くの人に支えられて毎日を送ってられる A さん。これも一つの生き方だと思っています。 (文＝ケアマネジャー Y・I)

寅さんフォーエバー！(後編)

戦後、上野の闇市で札付きの不良だった田所^{たどころやすお}康雄青年は、ある日、交番のお巡りさんにコンコンと諭されました。「おまえは悪の道に向いてないよ。一度見たら忘れられない顔だもの。指名手配でもされたら一発で捕まっちゃうよ…」と。さて、子どものころから講談や落語が大好きだった康雄は25歳（昭和28年）、浅草フランス座の専属コメディアン。人気に一気に火が付き、彼の出演は超満員、のちの「渥美清」になってゆくのであります。

山田洋次監督の講演会の質問タイムで、とっさに思い付き「男はつらいよはどうやって作ったのですか」と、幼稚な質問をイの一番にしたことがあります。うーんと唸りながら監督は、「飲み屋へ行ったときに聞いた話や、街中などで面白い話を聞いたりして…」と答えてくれました。そんな質問には短時間で答えられるはずありません。それだけではそっけないと思われたのか、監督はさらに続けて、「2作か3作目を作ったときに、同じような映画を作っているかもしれないんじゃないか。もう止めようと思って、ある人に相談したことがあります。するとその人は、『男はつらいよ』は落語と同じで、1度見たからもういいというものでは、ないのではないのでしょうか。何度見ても面白いというのが『男はつらいよ』だと思えます。と言われ、思い直して撮り続けました」と答えられました。山田洋次監督の丁寧で優しい人柄が、今でも印象に残っています。

映画の渥美さんの声やまなざしの中に、限りない優しさを感じます。たしか、昭和56年のある日午後6時ごろ、職場帰りの六本木駅で中目黒方面に乗り、混んだなか端に一つの席が空いていました。すわろうと近づくとその席のまん前で、手摺りにつかまり大きな男が下を向いて立っていたのです。誰も私を見ないというような、なんとも近寄りがたい雰囲気…。よく見ると渥美清でした。いつでもどこでも、“寅さん”でいることはできないのです。その田所康雄氏は昭和48春、「風天」の俳号で45歳から「話の特集」の句会に参加するようになりました。それらの作品の一部を紹介させていただきます。

人生に、寅さんを。

～「男はつらいよ」名言集2～

第2弾
発売中



画像：松竹株式会社 国内ライセンス室、株式会社キネマ旬報社より

ひとり遊びなれし子のシャボン玉 / 好きだからつよくぶつけた雪合戦
おふくろ見にきてるビリになりたくない白い靴
初めての煙草覚えし隅田川 / むきあって同じ茶すするポリと不良
雨蛙 木々の涙を仰ぎ見る / ポトリと言ったような気する毛虫かな
赤とんぼじっとしたまま明日どうする / 蓑虫こともなげにいているふう
冬の蚊もふと愛おしく長く病み / げじげじにもあるうぬぼれ生きること
毛皮着て靴ふるきはな水の女 / マスクのガーゼ ずれた女や酉の市
うつり香のひみつ知ってる春の闇 / どんぐりのポトリと落ちて帰るかな
秋の野 犬ぽつんと日暮れて / コスモスひよろり ふたおやもういない
少年の日に帰りたいき初螢 / テレビ消しひとりだった大みそか
山吹キイロひまわりキイロたくわんキイロで生きるたのしさ

(黄色が大好きだったそうです)

花冷えや我が内と外に君の居て / いみもなくふきげんな顔してみる三が日
花道に降る春雨や音もなく / お遍路が一行に行く虹の中

渥美さんは底辺に生きる人々の悲哀と寂しさを知りつつ、それでも生きていかなくてもはいけない人々の、精一杯な希望を笑いで表現しました。俺たちはこれからも、そんな寅さんを忘れない。そして、健康的で、色気を隠し切れない倍賞千恵子さんも大好き (笑)。

(文=加島幸洋)

身

体とのつきあい方

～身体の声聴きながら暮らしましょう～

文＝小野 殖子

行く年に「無駄に時間を過ごした」ことを詫びながら除夜の鐘を聞き、新たな年は納得のいく時間・日々を過ごしたいものと心に決めて新年の酉年を迎えたのに、早くも小寒を過ぎました。これでは、何もし終えないうちに「この世での修行のため」と授かった時間が無駄になりそうです。幼いころ親が口にしてきた「馬鹿の智恵はあとから出る」…、そんな思いの寒の日々です。

遅ればせながら、皆さまお変わりなく新年を迎えられたことをお慶び申し上げます。すべては「命あればこそ」です。

今思えば妙な話ですが、幼いころから「死んだほうがましだ」という経験を数え切れないほど重ねてきた私に、親は「病気と寿命は別だから」と言葉をかけ諭しながらそばにいてくれました。その親の心の内を思うと身が引き締まり、今の私の命があるのは「無償の愛」「親の愛」に包まれて育ったありがたさをつくづく思い、この命をおろそかにできないとしみじみ思います。

「生老病死」は世の常。だからこそ、今日の命を大切にしなければなりません。

最近、転倒し骨折した方に立て続けに何人もお会いしました。私自身、左足の関節がうまく動かず柔軟性に欠けるので転びやすい身体です。転んで運悪く骨折したらさぞ痛いだろうし、この歳（80ウン才）での骨折は寝たきりになるリスクが大きいのです。ですから、身体の柔軟性を保つために自分なりに努力し、毎朝6時25分からのテレビ体操をするようにしています。おかげで早起きにもなり、一石二鳥。毎日していても前屈の動作をすると、身体が硬くなっていると感じることがあります。

気づかないまま硬くなりたくないの、「治療に勝る予防を」と心がけ、自分の身体は自分で責任を持って付き合っていこうと日々努力するのです。曲げたり伸ばしたりすると、痛いところがあったり気持ちいいと感じたり……。自分の身体の声聴き、いたわったり励ましたりして少しでも万全な状態に近づけます（100%万全ということはありません。無理はしないこと）。そういう「心がけ」があるかないかで、身体はずいぶん違ってきます。

縁あってこの世に住まわせていただいているのですから、可能な限り快適に過ごせるように、お一人お一人ご自分の身体とうまく付き合ってください。

ウェーブ俳句

卒寿女の背筋のびるや年賀状
手作りの凧空高く父と子と
珍しき各地のしきたり初テレビ

横溝幸子

一人居ひとりぐいの寄鍋の湯気流れけり
一鉢の侘助椿月日かな
山吹に雨脚やさし帰り花

高橋ツヨ

ウェーブ川柳

読めるのに書く時やはり辞書が要る
コンビニに慣れてデパ地下遠くなる
修理終え請求恐い年金者

成田美智

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

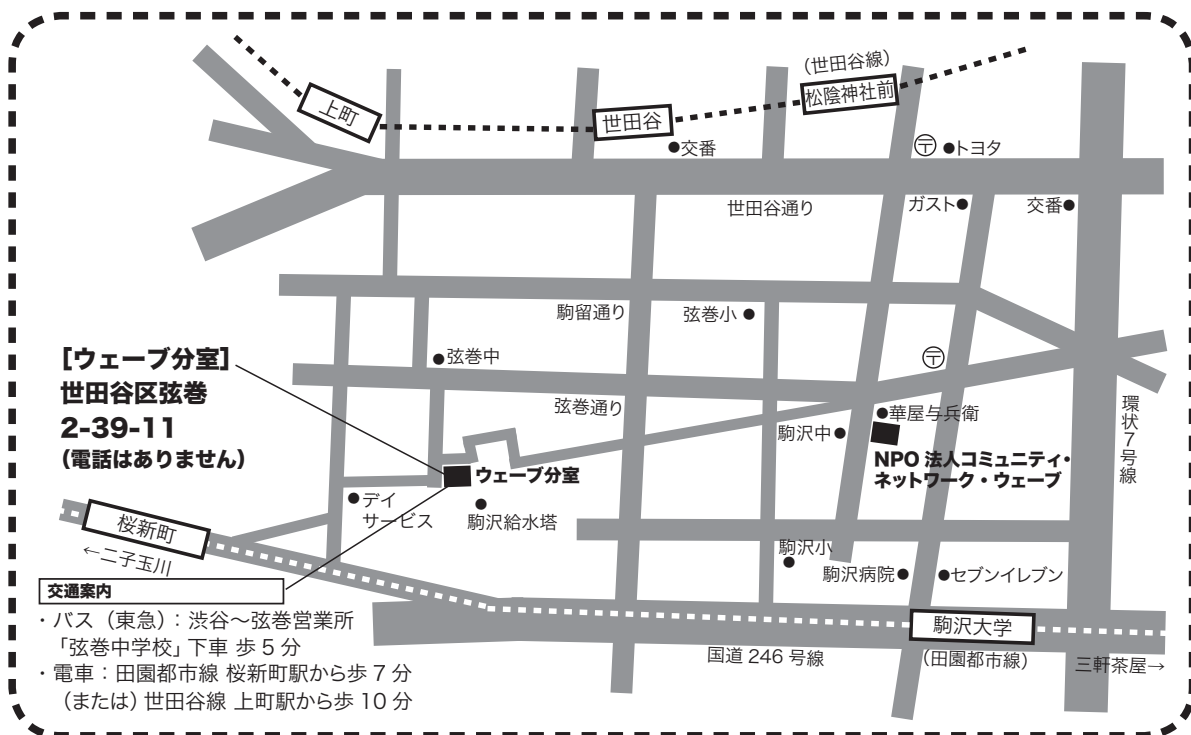
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普)2025583

[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」第79号

発行日：2017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

メール wave@ngo-npo.org ホームページ <http://www.ngo-npo.org/wave/>