

お お な み
こ な み
80号

ウェーブ通信 (no.80)

2017年 04月号

Wave NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



画=小川正勝さん「ねこ」

総会のご案内

日頃より NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブの活動をご支援いただき、心より感謝申し上げます。平成 29 年度の総会を下記のとおり開催いたしますので、正会員の方はご出席くださいますようお願いいたします。正会員でない方もご関心のある方はオブザーバー参加できますので、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ 平成 29 年度総会

日時：平成 29 年 6 月 25 日（日） 13:30～15:00

場所：弦巻 2-39-11 ウェーブ分室

お手伝い募集

●ママレードづくり

ことしも夏みかんが豊作で、たくさんの夏みかんをいただきました。例年よりスタートが 1 か月ほど遅れたため、5 月まで何回か作業をします。お時間がある方は、少しの時間でもいいですのでお手伝いいただくと助かります。

作業日：4 月 21 日（金）、29 日（土・祝）、5 月 5 日（金・祝）、19 日（金）、
25 日（木）、29 日（月）いずれも 10:00～16:00 ごろ

場所：弦巻区民センター 3F 料理講習室



●烏山バザー

日時：5 月 14 日（日） 9:30～16:00 ごろ

場所：烏山区民センター前広場（京王線千歳烏山駅前）

どちらもお問い合わせは→070-5457-7781（ウェーブ・一宮）

介護職員処遇改善加算について

今年も桜の季節が始まりました。「桜前線北上」という言葉とともに、全国で次々と桜が満開になり、人々の楽しみになっています。

そんななか、この4月から介護保険で一部変更があります。介護職員処遇改善加算額の増加が決まり、ご利用者の負担額も増えます。

平成24年度からこの制度が始まりましたが、平成28年においても介護職員の賃金水準はいまだ低いとの意見もあり、平成37年度には国民の4分の1が75歳以上になり、より一層の介護職員が必要になるため、介護職員の給料アップを行い職業定着を目指しています。

介護職員処遇改善加算は、国と利用者がそれぞれ負担（国が9割、利用者1割、または国8割、利用者2割）をします。

当初、国は介護職の給料（月額）の1万円アップを目指して始めましたが、平成27年の介護職員の平均給与はいまだ他業種と比較して低く、離職率が高いという現状をふまえて、今年度の改正で3万7,000円アップを目指しています。過去、平成27年秋から28年秋の1年間で、全国平均で介護職員の給料が9,530円アップになったという統計的データがあり、着実に成果は上がっているようです。

現場にいる私たちケアマネは、最近、介護職員に若い職員が増えていると感じます。その中で介護職員の給与水準が低いことから、離職率は相変わらず高い状態にあるものの、男性の介護職員も増えており、男性介護職員の定着が増えているように感じます。

今後、介護職員の定着率をさらに増加させるためにも介護職員の給料水準の増加は必要と思います（ただし、この制度は、訪問介護員や通所の介護員など一部の介護職員が対象で、ケアマネジャーは対象外です）。将来、もっと介護職員が必要になるので土台作りが行われています。

桜が満開だと浮かれながら、介護のことについて考えてみました。

(ケアマネジャー M)

「子ども食堂」ご存じですか？

「子ども食堂」って、どんなイメージでしょうか。貧困、空腹、苦痛……。私はいつも、肩を落とした子どもたちの後ろ姿が浮かんでくるのです。これが、「子ども食堂」と耳にするたび、何度となく浮かんでくるイメージです。

ある日、たまたまつけていたTVで「子どもの貧困」をテーマにしたドキュメンタリーをみました。飽食と言われる日本で、飢えている子どもたちがいるなんて……。それ以来、何とかしなければ、という気持ちがどんどん募りました。そうすると黙ってられず、「子ども食堂」知ってる？と、会う人ごとに聞いてまわりながら、いつか「子ども食堂」を開きたいという思いが湧いてきました。

といっても、店の経験がない、子どもたちが来てくれる関係を持っていない、おまけにお金もないという、ないない尽くしの私です。ところが、案ずるより産むがやすし。世田谷に子ども食堂を開こうとしている女性がいるよ、と聞いて、さっそく会いに出かけ、それから、あれよあれよという間に子ども食堂「みっと」がオープンしました。

地域にしっかり根を張った女性6人と私を入れて、7人が準備に携わりました。この7人+1人がスタッフとなって、月2回奮闘しています。今年の秋が来たら2年目を迎えますが、私はこのスピードについていけず、いままもキツネにつままれた気になることがあります。

「み (m) んなで、い (i) っしょに、た (t) のしく、た (t) べよう」という頭文字をとって「mitt」・・・「みっと」です。開店したのは松原駅近く。落ちついた住宅地の広がるこの界隈は、最初、子ども食堂を利用する子どもた



せたがや子ども食堂
「みっと」
毎月第2・4木曜日
15:00～20:00
(子ども無料)

ちはいないよ！と言われていました。でも、そんなことはありませんでした。初日から子どもたちがワイワイ来てくれて、毎日にぎわっています。それは、「みっと」のスペースを維持してきた女性や、メニューに工夫を凝らしたおいしい家庭料理を作ってくれる女性をはじめ、それぞれの持ち味と特技をいかした「みっと」スタッフのチカラワザが効いているからでしょう。

開店直後は、お腹をすかせた子どもたちが、「みっと」でお腹いっぱい食べてほしいと願っていました。でも、そんなふう呼びかけると、逆に子どもたちが来にくくなってしまいます。悲しいけれど、現在はそんな時代。だから、「みんなで一緒に楽しく食べよう！」を基本にしていこうとスタッフで話し合いました。

食堂のスペースは12、3人入るといっぱい。そこに子ども10人、ボランティアの学生も10人近く来てくれて、ぎゅうぎゅうくっつきあって食べる食事は、何とも言えず、「おいしい」「楽しい」オーラが充満してきます。それが私たちスタッフを元気にさせてくれているんです。

いまは2年前と比べて、ずいぶん落ち着いてきて、毎回来てくれる子どもたちも定着してきました。いつも来てくれる、男の子や女の子たちの姿が見えないと、どうしたのだろうと心配になります。彼女・彼らももしかしたら、2週間に一度「みっと」に来るのが「楽しみ」になっているのではないかな。そんなふうに思いたい「アサハ力なおばさん」の私です。

また、「みっと」にいと、子どもたちはいつも元気ばかりではないとわかってきます。今日は少しイライラしているとか、穏やかな声だなとか、微妙に違うんです。そんな子どもたちにふれていると、疲れがジワジワ落ちていくようです。

忘れてはいけないのが、「みっと」を見守ってくれる大人たちの存在です。毎回、カンパを届けてくれる人、食品を送ってくれる人、手作りのおかずを持ってきてくれる人、地域で子どもたちとしっかりつながっている人、何人もの大人たちが支えてくれています。子どもたちと、スタッフと、緩やかにつながる大人たちで、いつもはち切れそうな「みっと」です。 (牧田真由美)

ウェーブカレンダー



ウェーブ分室
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		 10:00-12:00 健康体操		 10:00-12:00 俳句を楽しむ	
		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸		
第2週		 10:15-11:45 どんぐり		 10:00-12:00 健康体操		 10:30-12:00 書道	 12:00-15:00 たんち山
		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸		
第3週				 14:00-16:00 健康体操			
		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸		
第4週		 10:15-11:45 どんぐり		 10:00-12:00 健康体操		 10:30-12:00 書道	 12:00-15:00 たんち山
		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸		
第5週				 10:00-12:00 健康体操			
		 13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸		

花絵の会

毎月第2・4月曜日の 13:30
～ 15:30 に駒沢中学校の「支
えあいルーム」で開催します。

- 5月 8日・22日
- 6月 12日・26日
- 7月 10日・24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！

●ウェブカレンダーについて

カレンダーだけでは何をしているのかよくわからないとの声があったので、内容をお知らせします。健康でいきいきと毎日を過ごせるために、ウェブではいろいろなプログラムを開いています。興味を持たれたら、お気軽にご参加ください。すべての会で、お茶とおしゃべりは付きもの。これが楽しみで参加される方もいますよ。



歌声サロン

毎月第1月曜日 /10:15 ~ 11:45/
ウェブ分室 / 参加費 500円

懐かしい童謡や唱歌から、外国の歌、歌謡曲までご希望にそって楽しく歌います。大きい声を出すことは健康にも良いし、おなかがすいて食事もおいしくなります。



みどりがめ

毎週月曜 /13:30 ~ 16:00/ 駒沢
中学校支えあいルーム / 無料

古切手を切り揃え、整理してボランティア協会に寄付する作業と、古着などの綿70%以上の布を適当な大きさに切ってデイスターの使い捨て雑巾に寄付する作業をします。第2・4月曜日は「花絵の会」もあり、はがき（講師が下絵を描いてある）に水彩で色をつけます。お友達にたまにお便りを出すと思はれますよ。（花絵のみ参加費100円）



どんぐり

毎月第2・4月曜 /10:15 ~ 11:45/
駒沢中学校支えあいルーム / 参加
費 500円

ハンドベルを棒状にしたような「トーンチャイム」という楽器で合奏をします。一人が1音を担当し、曲を演奏するのでだれでも参加できます。集中力も養えて認知症予防に！



健康麻雀

毎週火曜 /14:00 ~ 16:00/ 道草
/ 参加費 100円

「賭けない」「吸わない」「飲まない」で健康に麻雀を楽しみます。手先と頭を動かし、認知症予防に効果的です。



健康体操

毎週水曜 /10:00 ~ 12:00、第3
週のみ 14:00 ~ 16:00/ 駒沢中
学校支えあいルーム / 参加費 300
円（月1,000円）

自分のことは自分でできる健康を保ち、寝たきりにならないように身体を動かしましょう。



編み物・書道

毎週水曜 /14:00 ~ 16:00/ 道草
/ 参加費 100円

好きな毛糸で作りたい物を編みます。初めてでも手取り足取り教えてくれますよ。編み物のほか、書道や行儀作法も、やりたい方には教えてくれます。



手芸

毎週木曜 /14:00 ~ 16:00/ 道草
/ 参加費 100円

身近にある材料で楽しい小物を作ります。みんなで「今度は何を作るうか〜」と考えるのも楽しみ。作品をプレゼントに使ったり、バザーで売ったり、励みになります。



俳句を楽しむ会

毎月第1金曜 /10:00 ~ 12:00/
ウェブ分室 / 参加費 500円

経験のある方も初めての方も、頭の体操というつもりで気楽に楽しみます。やっているうちに上手になれば、もうけもの。認知症予防に効果的です。



書道

毎月第2・4金曜 /10:30 ~ 12:00/
ウェブ分室 / 参加費 500円

たまには日常の雑事を忘れ、精神を統一して筆を取るのもいいものです。墨の香りは気持ちを癒してくれます。



たんち山

毎月第2・4土曜 /11:00 ~ 15:00/
駒沢中学校支えあいルーム / 参加
費 400円

ボランティアさん手作りの家庭的な食事が魅力。一人で食べるより大勢で食べたほうがおいしいですよ。

“^{じよ}恕”のこころ～上杉治憲(鷹山) の米沢藩改革の根本理念～

童門冬二著 『細井平洲』

(2011年12月刊、集英社文庫) を読んで



細井平洲^{へいしゅう}は江戸時代、米沢藩の改革に取り組んだ上杉治憲^{はるのり}（のちの鷹山^{ようざん}）の学問の師。「学問と実践の一致」を重んじた。後年、出身地尾張の徳川家の侍講にも登用された。その指導方針として根本においたことは、「治者（藩主）は民の父母」「常に子ども（民）の立場に立って、その痛みや悲しみを自分のこととして、優しい手を差し延べよ」（“恕”の精神）。

米沢 15 万石の名門上杉家は、明和 4（1767）年 4 月、養嗣子・治憲（17 歳、のちの上杉鷹山）を第 9 代藩主に迎えた。上杉藩は、当時借金にも応じてもらえないほどの財政難。そのツケが領民たちに苦しみを及ぼしていた。さかのぼると、上杉家は謙信の死後、会津に移り 120 万石を領したが、関ヶ原合戦で西軍に属して負けたため米沢に移され、収入が 4 分の 1 の 30 万石になった。

西軍に加わることを藩主に進言したのが、家老・直江兼続^{なお え かねつぐ}（平成 21 年 NHK 大河ドラマ「天地人」の主人公。“愛”の兜をかぶって闘った）。直江兼続は窮乏する藩の改革方針を出す。「家臣を解雇しないこと、家臣の給料を減給する、収入増のため農業を中心とした産業振興を図る」など。上杉治憲は言った。「自分が改革の範としている直江兼続殿の法要を復活するように」。上杉家窮乏の遠因の責を負わされ、死後、法要も行われなかった直江兼続を、治憲は“恩人”と思っていた。

上杉治憲はまた、人材育成のため藩校も復活し、細井平洲を迎えた。細井平洲は家臣だけでなく、領民に対しても教えを説き、改革の必要性の普及をはかった。そして、治憲が新たに出した大儉約令は…

- ・ やむを得ない公式行事のほかは、木綿の着物を着ること。
- ・ 食事は一汁一菜。ただし、年の暮れは一汁二菜にしよう。幸姫殿の衣服も普段は木綿にしてもらいたい。
- ・ 奥に仕えている女性使用人は、現在の 50 人を 9 人に減らす。など

上杉治憲は日向国（現在の宮崎県）高鍋藩主だった秋月家から養子に入った。妻になったのが先代藩主・上杉重定の娘、幸姫。幸姫は今でいう重度心身障害者だった。したがって、幸姫の周りには世話をする使用人が何人もいた。しかし、上杉治憲は言った。「例外は認めない。そのかわり、わたくしが時間の許す限り姫のお相手をします」と。

また、治憲はよく紙で鶴を折って幸姫に与えた。もらった姫は嬉しそうに鶴を宙に掲げ、数が増えてくると糸を通して吊るした。そして揺れる鶴の群れを眺め、楽しそうに手を打った。時に治憲は、布で人形を作った。眼鼻口を描かない、のっぺらぼうのてるてる坊主のような人形。受け取った姫は、口紅やまゆ墨などの化粧用具で人形に眼鼻口を描いて治憲に渡した。「このお人形さんはわたくしなのですよ」。

上杉治憲は、「自分が展開する改革は、単に米沢藩の帳簿に生じている赤字をゼロにするだけではない。藩民の心の赤字も克服することだ」「自分さえよければいい、他人などどうなってもいいという利己心が心の赤字である。藩民のひとりひとりが“恕の精神”と“忍びざる心”を持つことが本当の改革だ」と考えた。細井平洲から受けた教えによるものであった。

上杉治憲は天明 5（1785）年 2 月に、35 歳で突然隠居した。そして、前代重定の実子であった治広はるひろに家督をゆずった。このとき、有名な『伝国の辞』でんこく（藩主としての心得）を残す。「大名とその家臣のために地域住民は存在していない。地域住民のために大名と役人が存在するのだ」。いわば“主権在民”の発想であった。（ボランティア・中山信孝）

身

体とのつきあい方

～桜の花に人のいのちを教えられ……～

文＝小野 殖子

桜花の季節、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

私は桜の花を見ると、いのちの生気を感じます。桜は自らが咲く時期を適切に感じとって咲く——私も自分の適期を柔らかく感じとって、この世の修行の機会に感謝します。

桜の花をよく見つめると、「幹に貼りついたように」というか「幹から押し出されたように」樹幹の下の方で咲いている花を見つけます。日本の春色でもある桜花のいのちのたくましさを感じ、同時に自然のやさしさも感じます。春の樹花たち——梅は香り、桃は果実、そして桜はいのち（寿命）のしなやかさを伝えているみたいです。

人の感受性は生来のものかと思いますが、五感を介してところに伝わるものは刺激、つまりストレスにもなります。ストレスは万病の因とも言われ、寿命さえ左右するとか。健康に生きるにはストレスとのつきあい方を一考したいものです。

ストレスのない人生はありませんから、それとどうつきあうかですべてが違ってくるとも言えます。何でもよいので、気分転換をうまくやりましょう。本を読む、音楽を聴く、歌を歌う、友人とおしゃべりする、散歩する、コーヒーを飲むなど、お金をかけないでできることはいろいろあります。ご自分なりのストレス解消法を見つけてください。

辛いことがあると「死にたい」「もう死んでもいい」など思うことがあります。勝手に死んではいけません。なにしろ「お預かりした命」ですから。飽きずに寿命いっぱいこの世の先を楽しめるのですから！「春の別れは藤、つつじ、人の別れは、ただ涙」。かつて贈られた言葉が私の心と一体のまま、ずっと記憶に残っています。

来年は桜を見ることができかどうか。だからこそ今日を精一杯生きたいと思います。桜を見ながらつれづれ思いを述べてみました。花も精一杯咲いています。皆様も、それぞれのいのちをしっかりと！

ウェーブ
俳句

岩木山背にしてりんご畑かな

白川は春盛りなり水の音

野蒜^{のびる}摘む吾の夕餉^{ゆうげ}となり^にけり

高橋ツヨ

雛の寿司スーパーで買ふ一人前

芽吹く街ジヨギングシューズ^{おろ}下したて

満開の老桜に皆立ち留まる

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

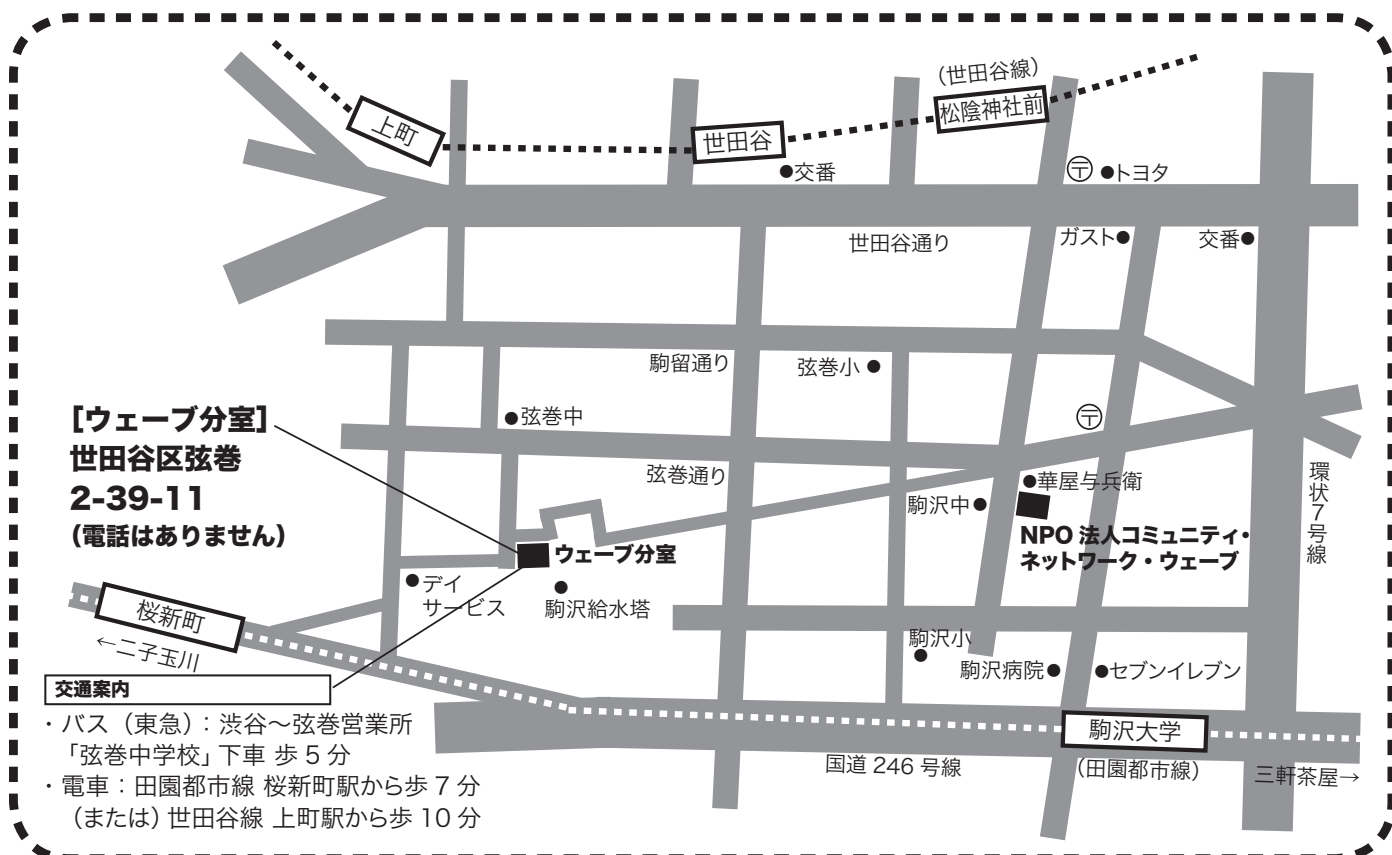
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普)2025583

[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。

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80号

発行日：2017年04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2-43-9 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/>

編集協力 & デザイン：宮本幹江（時遊編集舎）