

お お な み
こ な み
83号

ウェーブ通信 (no.83)

2018年 01月号

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「今年は成年」

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。

今年も新年のご挨拶のできることを心から嬉しく思います。お健やかで、良きことがたくさんありますようにお祈り申し上げます。

ウェーブは、この街にこんなところがあって良かった、困ったときに相談できるところがあって良かった、そう思ってもらえる場でありたいと願っています。

夜空の満月、晴天の太陽……、明るい光は人の心を安心させてくれます。光からは、いろ、におい、あたたかさ、やわらかさ、などを感じます。ウェーブはこの街で光のように、遠くからでも見える希望であったり、道を照らしてくれるもののような存在になれたら良いな、と思います。

誰かと話をしたくなったら、ぜひウェーブに立ち寄ってください。一人で食事するのが寂しいときは、一緒にごはんを食べましょう。一人で堂々巡りするより、誰かに話をしてみませんか。なんだかんだとおしゃべりしながらの食事はおいしいですよ。ときには大きな声で歌を歌ったり、体を動かしたくなる時がありますよね。これも誰かと一緒なら、楽しくできますよ。こんなことが“いつも”であるように、ウェーブは開いています。

お互いを思いあい、スタッフ、ボランティアの皆さん、関係機関の皆さんと共に、一日一日を大切に過ごしていきたいと思えます。今年も良い年になりますように！

相談事業は 大きな節目を迎えます



ウェーブの活動の3本の柱の一つに「相談事業」があります。相談事業は、2000年に東京都女性財団の助成を受けてDVに関する講座を開催したのをきっかけに始まりました。翌年、世田谷区立男女共同参画センター「らぶらす」とのパートナーシップ事業で、DVに関する連続講座を実施したのが世田谷区とのDVに関する取り組みの始まりでした。以来、区内の民間団体や施設の方を講師にお招きし、小さな学習会や講座を重ね、区内外の支援者とのネットワークが広がりました。

活動を始めると必ず、当事者の方との出逢いがありました。地域の中に埋もれている情報の届かない当事者の方に情報を届けたい、区民へのDVへの理解を深めたい、DVを容認する社会が変わらなければDVはなくなる、という思いは職員研修、相談事業の受託という形で実現していきました。

相談を続けていくなかで、相談の先に中長期的に回復と自立に向けて支えになる社会資源を作りたいと提案型協働事業に応募し、「孤立から地域へ」との思いをこめて、サポートグループ、情報提供ひろば、連続講座を続けました。この4年間の取り組みが認められ、グループ、ひろばの委託へと発展しました。さらに2012年からは、面接相談も受託することになりました。

ウェーブはこれまで関わってくださった多くの相談員の方々と共に、地域の民間団体として役割をいただけてきましたが、今年度をもって行政からの委託は終了することになりました。これからは、これまでの積み重ねを生かして、ウェーブらしい新しい相談事業をスタートさせていきたいと考えています。

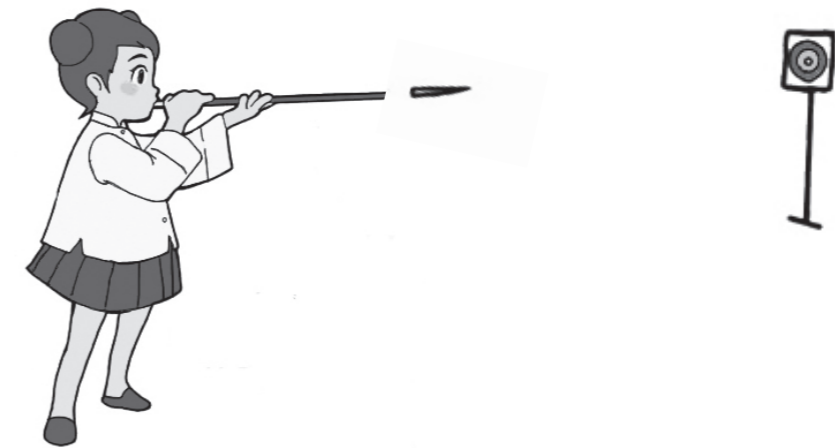
時間を経たからこそ、見えてきたものがあります。回復への道のりは長く厳しいものがありますが、確実に変化し、成長するものもあります。先行くものが示すことのできるモデルが目の前にいることは大きな力であり、希望であり、喜びでもあります。適切な支援があれば必ず回復に向かい、つながりあいながら自立に向かうことができることを確信いたしました。

自由に、地域の中に戻って、新しいつながりを楽しみつつ活動を続けたいと思えます。大きな節目を迎えますが、共に歩んでいただけるよう今後ともよろしく願います。
(佐光正子)

「健康吹き矢」(スポーツ吹き矢)を 楽しみませんか？

毎週水曜日の10時～12時、駒沢中学校支えあいルームで行っている「健康体操こまざわ」では、第4週目に「吹き矢」を取り入れました。体操に参加されたOさんが、長年この健康吹き矢をやっておられたと聞き、早速教えてもらって皆で挑戦。初回にしてすっからはまってしまった方もおられました。

ヒューッと矢が飛んでスパッと的に当たると、何ともいえない爽快な気分になります。たとえ当たらなくても、吹き矢には下のような健康効果があるそうです。一緒にチャレンジしてみませんか？



○スポーツ吹き矢の健康的効果

スポーツ吹き矢は普通の深呼吸と違い、矢を吹くときに胸式と複式を使って瞬間的に強い呼吸をすることが特徴です。このスポーツ吹き矢特有の呼吸法を、当協会では「スポーツ吹き矢式呼吸法」とも呼んでいます。その心身に及ぼす効果は次の通りです。

1) 延髄を活性化し、体調を改善

胸式腹式の大きな呼吸をするという指令が、大脳皮質から延髄の呼吸中枢に送られるため、延髄が活性化します。延髄が活性化されれば、不眠症の解消や体調も改善されます。

2) 胸筋が鍛えられ、胸式呼吸力を強化

肺に思いきり息を吸い込むときに胸筋に強く力が入るため、胸筋と胸式呼吸が強化され、喘息に効果的です。

3) 腹筋が鍛えられ、腹式呼吸力を強化

吸い込んだ空気を思いきり吹き出すときに瞬間的に腹筋を強く使うため、腹筋力と腹式呼吸力が強化され、内臓の働きにプラス効果をもたらします。

4) 体の隅々まで酸素を摂取

強い胸式、腹式呼吸力によって普通の呼吸では拡張しない肺の深部まで酸素を送り込むことができるため、体内の隅々までリフレッシュできます。

5) 血液の循環促進と内臓の活性化

酸素を深部まで取り入れたところで思いきり吐き出すために、腹筋を強く使って一瞬息を止めます。この時に腹圧が腹腔全体にかかり、内臓に停滞している古い血液を送り出し新鮮な血液が送り込まれるため、内臓の諸器官が活性化されます。

6) 腸を刺激し、働きを活性化

さらに一瞬止めた息を的に向かって一気に吐き出す過程で腸にも大きな刺激を与えるため、腸の働きが活発になります。そのため、腸管に溜まった悪いガスが排出され、便秘や食欲不振の解消にも効果的です。

7) 精神集中力を強化

スポーツ吹き矢は吹き方の基本のスタンスからブローまでの過程を正しく行い、的に命中率を高めようとするれば、雑念が排除でき精神集中力を高める効果があります。

8) ストレスの解消

矢を的に中心部に命中させようと熱中しているだけでもストレスを解消できますが、矢が的に命中したときの快音と満足感は心地よい爽快感をもたらし、ストレスの解消を倍加する効果があります。

スポーツ吹き矢は胸式と複式の特有の呼吸法によって、酸素・ホルモン・栄養を体の隅々まで供給でき、これによって全身の細胞を活性化させ、自律神経の働きをよくするため、内臓諸器官の病気予防や便秘、食欲不振、不眠症、ストレスの解消にとどまらず、老化の防止や美容にも効果的です。


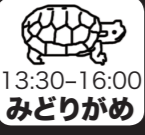




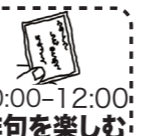



























(一般社団法人 日本スポーツ吹き矢協会パンフより)

いかがですか？「へエーッそんな効果があるなら私もやってみようかしら」と思いませんか？ 矢を20発吹いたら5kmのウォーキングをしたのと同じくらいの効果があるという記事もありました。特別な技術は何もいらず誰でも簡単にできます。ぜひお試しください。

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 |  14:00-16:00 健康麻雀 |  10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 編み物・書道 |  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 編み物・書道 |  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 健康麻雀 |  10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 編み物・書道 |  14:00-16:00 手芸 |  10:00-12:00 初心者麻雀 | |
| 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 編み物・書道 |  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 |  14:00-16:00 健康麻雀 |  10:00-12:00 健康体操  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。
●2月 12日・26日
●3月 12日・26日
●4月 09日・23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

もしもの備えは 元気なうちに・・・



マンションの4階にお住まいのAさんのお部屋からは、気象条件の良い日には富士山がきれいに見えます。今年のお正月は良い天気です。風が強かったせいで、空は青く雲も少なく富士山が見える絶好の条件でしたが、肝心のAさんは自室にいらっしやらず、きれいな山を見ることができませんでした。

というのは、Aさんは12月半ばに自室で転倒。救急車で病院に運ばれ、大腿部頸部骨折で手術をされ、リハビリ中なのです。94歳のAさんは年とともに足腰が弱っておられましたが、とても慎重な性格でいつもは家具や机につかまりながらゆっくり移動されていたのに、そのときに限ってトイレに行くときストーブをまたごうとして転んだのだそうです。

幸い手術は無事終わり、リハビリをして元のように歩けるようになれば暖かくなる頃には自宅に帰れると思いますが、一瞬の油断でとんでもないお正月になってしまったと嘆いておられます。寝たきりになる要因の一つに転倒・骨折があります。皆様もくれぐれもお気をつけください。

さて、Aさんはこのたびの入院に伴い、他にもいくつか問題点が出てきました。高齢とはいえ、これまでお元気だったので「自分が動けなくなったときにどうしようか」というようなことを全く考えておられませんでした。少し頑固な性格で、これまでも他人の提言にはあまり耳をかさなかったAさんは「自分はいつまでも元気だ」と自信があったのかもしれませんが。

Aさんは定年までお仕事を続けられたので、生活に困らない年金が入ります。しかし、独身でしたので身内がいません。親戚とも没交渉でした。自分の好きなことをして自立して生きることは素晴らしいことです。でも、人はいつ何が起こるかわかりません。元気なときはいいのですが、自分で自分のことができなくなったときのことを元気なうちに考え、対策を立てておくことは大切です。Aさんの今後のことを考えると「成年後見人」を立てること、「遺言書」を書いておくことを提案したいと思います。

「終活」という言葉がクローズアップされるこの頃、自分の人生の終りを安心して迎えらるるよう、必要な対策はきちんとしておきましょう。「死」ということは考えたくないと思うかもしれませんが、「死」を考えることは「今をどう生きるか」を考えることと同じだとどこかで聞きました。もしまだ対策をしておられない方は、ぜひ今から始めてはいかがでしょうか。(Y・O)

身体とのつきあい方

～身体をききながら、いのちを全うする～

文＝小野 殖子

小野殖子さんの「身体とのつきあい方」シリーズを楽しみにして下さっている方も多いと思いますが、今回は小野さんの事情で原稿がパスです（残念！）。そこで今回は、前回の文を読んだ方からの感想をいくつかご紹介します。

今の社会は他人との関わりが希薄になっている。また、物を大切にしなくなっている。表面的な大きなきらきらしたことだけに興味が有り、小さな地味なことを見ようとしない。生きることの原点みたいなことを忘れていたような気がする。小野さんの文を読んで、そういう大切なこと、日本人に不足してきたことを思い出させてもらった。（N・M）

ホームレスの方がこういう状況になっても、助け合って生きていく姿に感動した。そして、自分の生き方を反省した。人間、小さい頃からの性格や考え方を死ぬまで持ち続けているということ。80歳を過ぎた自分が、歳とともに立派な人間になるかということ、そんなことはない。幼い頃の自分がそのまま今の自分に続いている。その自分をどれだけ社会に生かして生きていくか、死ぬまで自分との戦いだと思った。（Y・H）

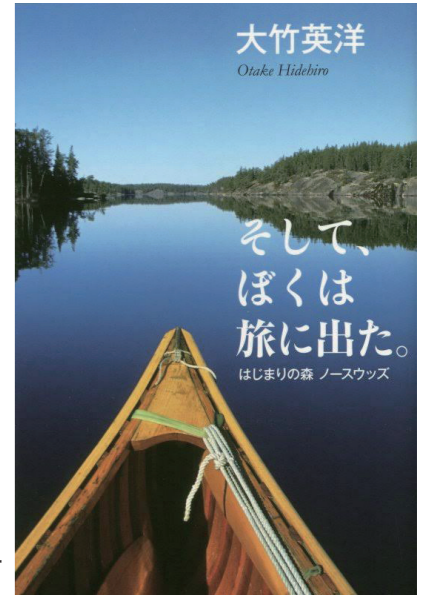
今、世界中ではあちこちで戦争があり、また自然災害などで飢饉が絶えず、あるいは社会の格差により、食べることもままならない人たちが大勢いる。豊かな生活を手にした人は、そういうことを忘れ、平気で食べ物を捨てる。本当にバチ当りなことだと思う。私も子供のころは、「ごはん粒を残すと目がつぶれるよ」と親から言われた。だから、出された食事はなるべく残さないし、どうしても食べきれない時は、捨てないで次回に食べるとか、初めから減らしてもらうとか工夫をしている。残飯のごみを見ると心が痛む。（B・O）

物質的な豊かさの底にある乾いた人間関係と、苦境におかれた時も思いやれる心の豊かさ、何気なく見過ごしてしまう光景に、そんな大切なことを感じ取った小野さんはすごい！ お金はないけど、みんなで助け合って生きていきたいと思う。（O・Y）

読后感想文

そして、ぼくは旅に出た。
はじまりの森 ノースウッズ

大竹英洋＝著 あすなる書房



知人の息子さんが本を出したと聞き、興味がわいて正月休みに久しぶりに分厚い本を読んだ。著者は有名な自然写真家とのことだが、私はその方面のことは何も知らなかった。けれど、書名を聞いて何となく「おもしろそうだな」と思い、実際に本を手にとって目次を目で追うと「うん、やっぱりおもしろそう」と感じ、さっそく読み始めた。年末年始で他にもしなければならないことがたくさんあったが、なかなか途中で止められないくらい引き込まれた。でも、やっぱりしなければならないことがあって渋々本を置くということを繰り返しながら、10日くらいかかってやっと読み終えた。

カナダとアメリカの国境地帯の森をカヤックを漕いで旅をし、自然の中の動物や植物、森や雲の写真を撮った日々のが書かれていて、知らない世界のことにはワクワクする気分だった。大学を卒業したばかりの著者が、何のつてもない土地に単身やってきて、そこで出会った人々との交流や自然の不思議さ、美しさ、そして怖さなどが平易な文で綴られ、読者に伝わってくる。

都会の真中で生活していると、忘れてしまっている感覚や気持ちをほんの少しだけ思い出し、私たちの生活で後ろに置いてきてしまった「大切なもの」を取り戻すために、自分の生き方を振り返る時間をもった気がする。広大な自然の中の生活の様子を知るだけでも、今の自分と全く違う環境を想像し気持ちがゆったりする感じだった。

著者が出会った人の中に、世界で初めて南極大陸を犬ぞりで横断したウィル・スティーガーという人がいて、ウィルに「極地探検の日々ってどんな感じなんですか？」と質問すると、「シンプルなものだ。毎日起きて、歩き、食べて、寝る。その繰り返しだ」との答えが返ってきたこと。そして著者が写真家になりたいことを知って「うまくなるためには撮るしかない。写真を撮って、フィルムを見て確認する。そしてまた撮って、見て、撮って、見て、撮って、見て、また撮って見る・・・」という言葉をかけてくれたこと。そんな文章に妙に納得し、「自分の毎日も同じことの繰り返しだけれど、まあこれでいいんだ！」とスッキリしながら今年の仕事の始めたのだった。（一宮蓉子）

「俳句の会」の皆さんの作品です。

1月5日の句会は正月明けということもあり、

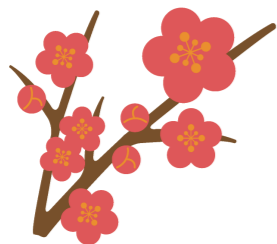
皆さんまだ何かとお忙しかったのか

参加がいつもより少なく、4名でした。

この日の作品からいくつか紹介します。

俳句に興味のある方はぜひ気軽にのぞいてみてください。

頭の体操と思って、今年こそ挑戦してみませんか？



福寿草ふじくそう円居まどいの芯こゝろに稚やの笑み

山本 欣子



初夢はつむや此こゝろの世よ彼の世あうと往ゆきもどり

山本 欣子

齋い粥な来な世なも母ははを母ははとして

中島 喜久子

福寿草ふじくそういのちしづかに齡とし足たりす

中島 喜久子

去こ年ぞ今こ年とし人間的じんぎんなものさがす

柿田 英夫

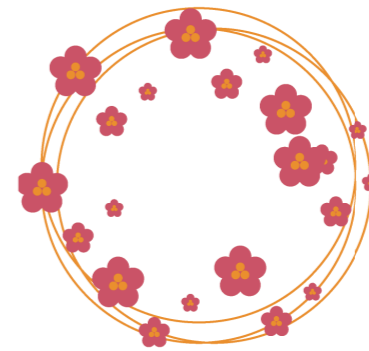


冬ふゆ日落ふゆち遊あそび足たりない子こらの影かげ

横構 幸子

祝いわひ膳ぜん終はりて待まちつは年賀状
枯木立かきたち茜あかねの空そらのシルエツト
所在そこなき曆れきの立たち春はる文字もじ小こさき

横溝 幸子



侘わびしさの櫛くしにまつわる木の葉は髪かみ
重箱じゆうげうのちよろぎばかりの残のこりけり
優やさい持もちち希望きぼうも持もちちて初詣はつげ

高橋 ツヨ

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

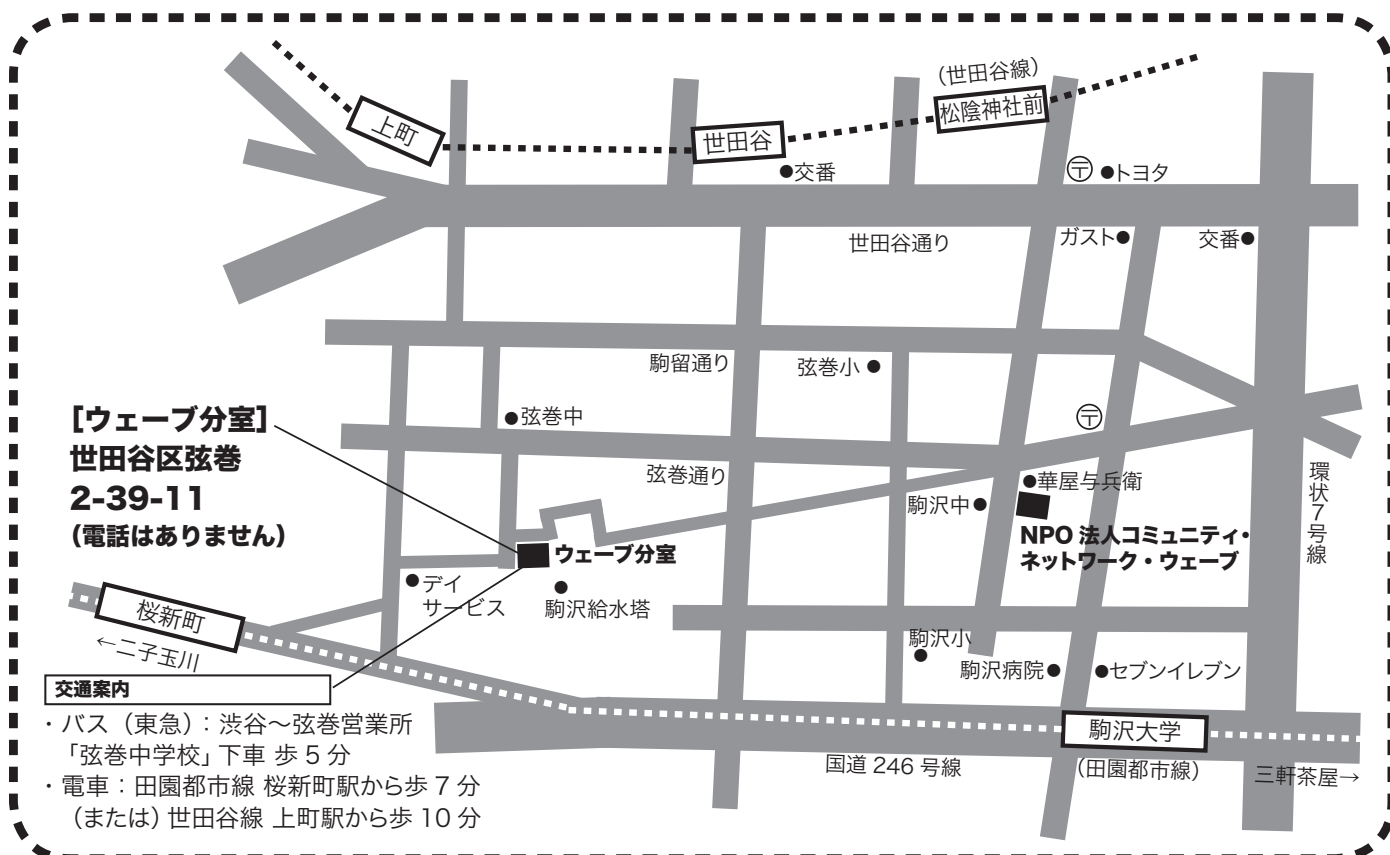
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普)2025583

[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83号

発行日：2018年1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）