

お お な み
お お な み
86号

ウェーブ通信 (no.86)

2018年 10月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



画 = 「秋の気配」 田岡百合子さん (97歳)

「小泉公園ふれあいフェスタ」 今年も晴天！！

「二度あることは三度ある」・・・。昨年、一昨年とお天気に恵まれず、途中で中止したり会場変更になったりしたので、「今年こそは晴れてほしい」と皆が祈っていた10月6日。前日夜遅くまで小雨が降っていて、天気予報は「曇り」と出ていたけれど、本当に雨は上がってくれるかしら？ 台風も来ているし、影響は大丈夫かしら？ と心配は尽きませんでした。

でも、朝起きると曇りで薄日も差してきたのでホッと一安心。会場準備をしているうちに晴れてきて、台風の影響で気温が上がり暑くなりましたが、雨の心配はなくなりました。

各ブースの準備が整い、開会の時刻にはすでにたくさんの親子連れが公園に来てくれて、一時は会場を埋め尽くすほどの人出。途中、近隣小学校でもイベントがあったため人が移動したのか、サーッと人がいなくなった時間帯がありましたが、再び大勢の人波。正確な数字はわかりませんが、800～1000人位は来て下さったのでは・・・と、実行委員で話しました。

防災コーナーも今年は賑やかで、AED・消火器の体験や煙中訓練に加え、ミニパトカー・白バイ・地震体験車が子どもたちに大人気。制服を試着して記念撮影の得意顔がほほえましい！！

今年から公園内の球技場部分も使えることになり、模擬店とバザー、パターゴルフ、メダカすくい、似顔絵コーナーは球技場を使用し、広々と気持ちよくできました。中央に休憩コーナーを設けたのも好評で、模擬店で買った焼きそばを食べたり、暑くて疲れた年配の方が一休みしたり、旧知の友にバッタリ出会ったと話がはずんだりする光景が見られました。



まちかど防災訓練ののぼり旗



煙中訓練



和太鼓演奏



親子ばとコーラス

ステージも、駒澤大学の学生さんの司会進行でスムーズに進み、コーラス、和太鼓、手品、バンド演奏、ウクレレ演奏、フラダンス、阿波踊りと多種多様な出し物を楽しんでいただきました。

また、今年も駒沢中学校の生徒さんと駒澤大学の学生さんがボランティアとして参加して下さり、机やイス、テントを運んだり組み立てたり力仕事を引き受け、また防災コーナーでは助手を務め、模擬店では販売を担って大活躍でした。本当に大助かりです。

お天気に恵まれ晴天の下で大勢の地域の方に来ていただき、第9回のフェスタは無事終了！！ ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

連続講座がスタートしました



講師の中島幸子さん（左）と
パトリシアさん



こころとからだのセルフケアとしてキャパシターを体験

今年度は、東京都の民間活動助成を受けて、年間を通して心とからだのセルフケアを目的とした連続講座を実施できることになりました。トラウマやグリーフ（深い悲しみ）を抱えながらも、息苦しさを軽減や心の平安を自分自身で作りだすセルフケアの方法を他団体と共に体験できる場をつくります。

9月27日、連続講座の第1回がスタートしました。講師はレジリエンスの中島幸子さんとキャパシターインターナショナルのパトリシアさん。お二人とも、暴力被害や災害紛争による女性たちのトラウマやグリーフに対するケアを実践しておられます。

中島さんの「トラウマについて」というテーマのお話では、元に戻る傷・戻らない傷、回復は時間で計れない、無力感、人間関係の中で生じてくる恥の感情、希望を持つことなどについて、短時間の中でしたが深いお話を聞きました。

次にパットさんからは、トラウマやグリーフ、ストレスに役立ついくつかの運動を教えてくださいました。自分が誰なのか分からなくなった時のスイッチング（恐怖とグリーフの二つのツボに触れながら）、両腕を胸の前で交差してパタパタと二つのツボを刺激するバタフライ（グリーフ、息苦しさに効果、肯定感につながる）などなど。

恐怖感や怒りは健康な感情で、マイナスの感情をプラスの感情にかえてゆくことを体験しました。最後にみんなでリーダーシップダンス！

なんて気持ちよく楽しかったことか！！ ウェーブの介護、相談スタッフ、ボランティアさん、皆で協力し合えてとても嬉しかったです。

2回目は11月18日(日)、10時～12時。「トラウマの影響について」のお話とキャパシター体験。ご参加お待ちしております。(佐光正子)

詳しくは→ <http://www.ngo-npo.org/wave/>

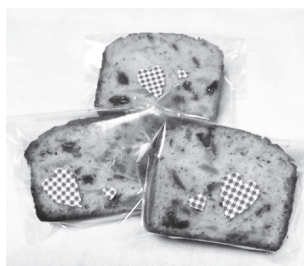
被災地の復興支援にウェーブもお役に立てれば！

今年はこちらで自然災害が頻発しています。ウェーブの関係者でも被災された方もおられ、前号の会報に皆様の寄付をお願いして多くの方から善意の支援金が届きました。本当にありがとうございました。今回の会報では被災された宮本幹江さんから近況報告を載せていただきます(8～9ページ)。まだまだ先が長い復旧作業だと思いますが、頑張っていたきたいですね。

ウェーブではいろんなイベントに寄せて、支援を呼びかけています。9月には「世田谷反核平和コンサート」で、そして10月の「小泉公園ふれあいフェスタ」でも募金箱を置き、バザーの収益や応援ケーキの販売もしました。このパウンドケーキは大変好評で、日々のサロン活動でも注文があつたりして嬉しい悲鳴をあげています。また、7年前の東日本大震災の時から応援をしている陸前高田市の仮設住宅「長洞元気村」で袋詰めした塩蔵わかめの販売も続けています。

大きなことはできないけれど、一人ひとりがほんのわずかでも出来る形で協力していくことで輪が広がり、暖かい気持ちが伝わる波(ウェーブ！これぞ我が団体の起源！！)になるといいなと思います。

災害復興を応援したくて販売している
パウンドケーキ(左)と
陸前高田市の塩蔵わかめ
みなさまぜひ！



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		 10:00-12:00 初心者麻雀	
		 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				 10:00-12:00 健康体操		 10:00-12:00 初心者麻雀	
		 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/吹き矢		 10:30-12:00 書道	
		 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			
			 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。

- 11月12日・26日
- 12月10日
(24日はクリスマス会)
- 1月14日・28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！

猛暑の夏を越えて

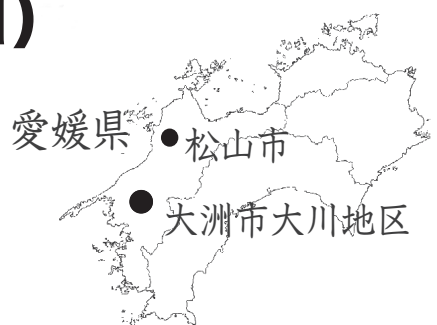
この夏の異常な猛暑、東京消防庁の発表によると、7月中旬～8月の1か月間で熱中症のために亡くなった高齢者が都内で93人、そしてその時間帯は夜間から明け方に集中していたそうです。私たちケアマネジャーも、朝出勤すると「〇〇さん大丈夫だったかしらね」とヒヤヒヤドキドキする日々でした。

エアコンが設置されていないアパートに住む83歳のAさんは、認知症ということもあり、自力での体調管理が心配な方です。暑くても窓を閉め切っていたり、冷蔵庫が使えなくて食品がすぐに腐敗してしまうし、食事水分が十分に摂れていません。様子を聞いた時に「吐き気がして気持ち悪い」と言われたので、デイサービス、訪問介護の担当者と話合って、「熱中症にさせない！」ために、訪問を減らして通所日を増やすことにしました。ご本人が十分にケアプランを理解されるのは難しいのですが、食事や入浴が確保されることには賛同していただけで増回し、何とか夏を乗り切っていただくことができました。

やはり一人暮らしの76歳Bさんは、ワンルームの住居でやっと身辺自立ができています。8月下旬、熱中症でベッドから起き上がれなくなりましたが、訪問診療医と訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、かかりつけ薬局が徒歩5分以内にあるのが幸いして、それから2週間それぞれの手厚い訪問があり、無事回復することができました。

ケアマネジャーも毎日のように状況を把握しに訪問していましたが、「多職種が連携して施設にいるように在宅で暮らす」という地域包括ケアを実感しつつ、つくづくケアマネジャーひとりでできることは限りがあると思いました。メンバーの誰かが危機をキャッチして相談しあい、問題解決に向けての方針を確認して役割分担ができる、そんなケアチームが私たちの仕事には欠かせません。 (N・H)

四国肱川の豪雨水害 ～おおなる工房の取り組み～ (1)



ウェブのみなさん、はじめまして。四国・愛媛県に住んでいる宮本です。2010年1月号の51号から、この会報づくりのお手伝いをさせていただいています。私はもともと愛媛の大洲市出身で、30年間の東京暮らしを経て、2010年5月にUターンをしました。

ウェブの一宮さんとは世田谷区のNPO法人の活動を通じて知りあいました。帰郷後もこの会報づくりに関わらせていただいています。が、じつは一宮さんは愛媛出身。しかも、一宮さんのご実家には30年ほど空き家の状態だった素敵なお軒家があり、それを地域に開く活動にも参加させていただき、時々顔を合わせる関係が続いています。

前置きが長くなりましたが、私は出版物(書籍、雑誌、チラシ等も含む)を作ったり、取材して原稿を書く仕事を長年やってきました。愛媛に帰ったのは、生まれ育った地元の人口がどんどん減っていき、地方に元気がなくなるのをなんとかできないかと思っただけのことです。

といっても、何をしてよいのかわからず、はじめの5年ほどは愛媛大学の社会人講座に通ったり松山の市民大学で仕事をしたりして、こちらでのネットワークづくりを行いました。大洲市はNHKの朝ドラ「おはなはん」の出身地で、演じた榎山文枝さんはたしか、大洲の観光大使を務めているはず。お昼のチャイムは「タンタカターン」というあのドラマのメロディが流れるんですよ。

この大洲市には肱川(ひじかわ)という川が流れています。夏は「鵜飼い」が楽しめ、秋には河原で里芋と鶏肉でつくる「いもたき」を味わうなど、生活と切り離せない……。というより、そもそも大洲の町そのものが肱川の水の力で土砂が堆積してつくられました。「水郷おおず」は大洲市の観光キャッチフレーズとして、あちこちに掲げられています。



左が古民家大石邸。
今年3月には醤油講座を開いた。

そんな大洲市の中心部から12キロほど上流に、私の地元・大川地区があります。松山市から南西方向に車で1時間半ほど。肱川の中流域にあたり、川の左右に河岸段丘が残る山間の地域です。平野が少ないため農業だけで食べていける人は少なく、ほとんどの人が別に勤め先をもつ兼業農家。主な農産物は、棚田米、栗、椎茸などです。

私はこの大川地区を元気にしたいと思って帰郷したわけですが、2つあった小学校（ひとつはわたしの母校・大成小学校）も3年前に閉校し、人口は800人をきって、どんどん活気がなくなるばかり。地元には将来を考える元気な若者はいないと思っていました。・・・ところが、いたのです。

大成小学校の閉校に関連して地域づくりを考える会がつくられ、その中に「大成未来塾」という名の若者の会が設けられたのでした。若者といっても、高齢化が進む地域では20～30代ではなく、「年金をもらって居ない人はみな若者」ということで、50代が中心ですが（笑）。

未来塾では地域のマップ看板作りやSNSで大成地域のことを発信する活動を行ってきました。拠点がほしいなと思っていたところ、30年ほど空き家になっていた醤油醸造元の商店兼居宅「大石邸」と出会い、オーナーにかけあったところ、なんと土地建物一式を寄贈いただくことに。その受け入れ団体として「おおなる工房」を設立したのは昨年6月のことでした。その後、建物の一部を改修し、昨年12月から月に一度、カフェ・マルシェなどを開いていました。

まさか1年後に目の前を流れる豊かな肱川が氾濫し、1階部分が浸水するとは想像していませんでした。（つづく）（宮本幹江）

ウェーブのみなさんには過大な復興支援金をいただき、ありがとうございます。
2年後に古民家レストランを開業予定ですので、その資金に使わせていただきます。

ウェブ
俳句の会

閑伽棚^{あか}は菊の香に充つ雨の宵
山里を茜にそめる柿すだれ

上杉 重子

九十年すぎて短し法師蟬
名月や延命拒否を書き残す

土井 きみ

いたはりの言葉短し盆の月
三更^{さんせい}の空美しや今日の月

中島 喜久子



朝のうた小鳥もいつしよにハーモニー
喝采に津軽をうたう秋の暮

中田 フミ子

新豆腐食みて嵯峨野の雨に在り
外つ国の花野に旅愁はばたかす

山本 欣子

秋深しかさねし齡の重さかな
病む心励ますごとく芙蓉咲く

横構 幸子

◎豪雨・地震・台風と、各地で被害が出て暗いニュースが多かったこの頃ですが、本庶佑教授のノーベル賞受賞のニュースは日本中に明るい空気を運んでくれました。10年・20年と続く地道な研究の成果として癌治療薬の開発につながったそうですが、コツコツと努力をする研究者の方に頭が下がります。

◎さらに本庶氏は、ノーベル賞の賞金を若手研究者の研究基金にするとのこと。世のため・人のために役に立ちたいとの気持ちで研究を続け、その成果をまた世の中に還元しようという生き方は素晴らしいですね。

◎私たちが大きなことはできないけれど、自分にできることをコツコツ続けながら何か小さなことでも世のため・人のためになれるといいなと思います。ウェブもそんな気持ちで頑張っています。ぜひお仲間になってくださいね。(一宮容子)

ウェ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

ウェブのサービスを利用したい方や、
ウェ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

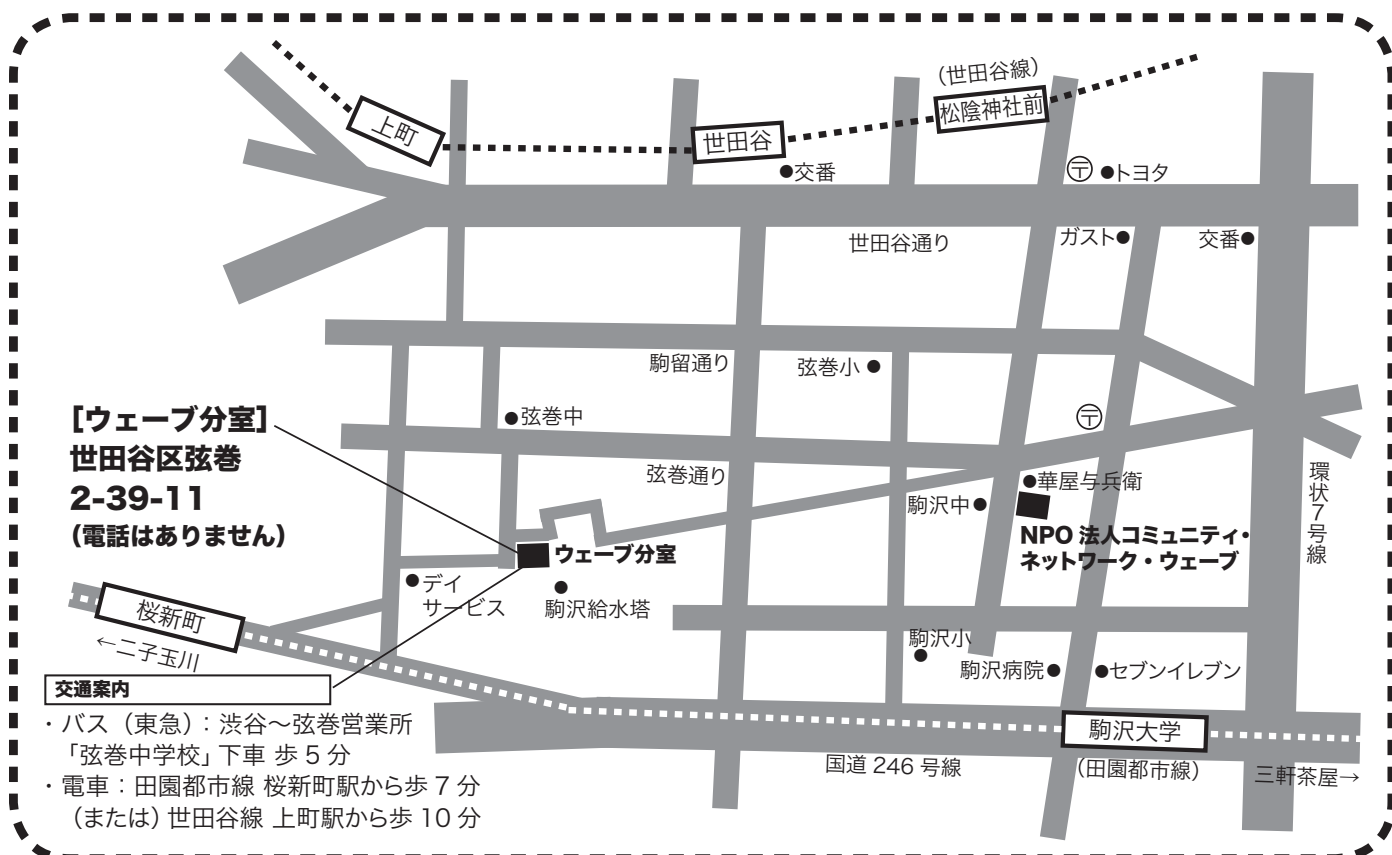
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

ウェブ通信「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86号

発行日: 2018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2-43-9 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)