

お お な み
お お な み
87号

ウェーブ通信 (no.87)

2019年 01月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



画=「おしょうがつ」築田 凜さん (10歳)

新年のごあいさつ

理事長 佐光 正子

明けましておめでとうございます。

穏やかな晴天のなか、今年も新年のごあいさつができることを心から嬉しく思います。

お元気で新年をお迎えの方、大切な人との別れで昨年とは違った年をお迎えの方、病気や事情を抱え困難な状況で新しい年をお迎えの方、さまざまな方がおられると思います。それでも、明るい太陽は等しく私たちを照らしてくれました。皆さまにとって、健やかで良いことの多い年でありますようお祈りします。穏やかな気持ちで互いに助けあい、共に歩んでいきましょう。

平成最後の年となり、私たちの国は大きな節目を迎えます。このような流れの中で、ウェーブの事業も刻々と変化しています。介護事業はますます頼りにされ、地域での大切な役割を果たすことになるでしょう。また相談事業は、これまで委託事業をこなすことで精一杯でしたが、ウェーブ独自の活動へと変化しています。講座や他団体との連携により、広く暮らしの中で情報を発信し、仲間や地域とのつながりの中での中長期的支援に向けて緩やかに活動していきます。

ウェーブのホームページを更新しました。過去の会報で懐かしい記事を読むことができますので、ぜひご覧ください。
みなさま、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

皆さんに助けられ、 「むらさき屋」開店



夏の開催から半年。2018年2回目となる「むらさき屋」を12月22日に開店しました。販売プロジェクトのメンバーが中心になっての開催です。



手作り品は分室を使って制作が進みました。ミシンや材料を保管できる分室のあることが、とても力になっています。ウェーブブランドの製品がだんだん整ってきました。皆さんのアイデアや技量はすごいです！

作品と同様にむらさき屋で大切にしているのは、「女性への暴力根絶」に向けた啓発活動です。作品には一つ一つにメッセージをつけています。

相談事業のこれまでの道のりを載せたリーフレットも積極的に配布しています。今回はパープルリボン活動や各地で行われているライトアップについてもお伝えしました。男性でも関心を示してくれる方もいて、心強く思いました。女性も男性もなく、皆で人権侵害や暴力のない町にしていきたいと思えます。

12月22日は、日頃はあまり交流のないウェーブのボランティアさんたちが来店してお買い物をしてくれて、楽しいおしゃべりの時間を過ごしました。また、販売品用の毛糸の作品もご協力いただきました。連続講座にも介護スタッフの方と共に参加してくださり、ウェーブの仲間を実感でき、とても嬉しかったです。笑顔と元気があふれる時間が流れた一日でした。

新しいケアマネです！

昨年11月よりケアマネジャーとして、ウェーブのお仲間に入れていただいた鈴木和子です。ウェーブとのご縁は約25年前、駒沢地区会館での食事会のお手伝いが始まりでした。その後、緊急介護人やヘルパーとして活動後、年に数回イベント等でお手伝いさせていただいておりました。今後ケアマネジャーとして、またウェーブのさまざまな活動を通して、新しいご縁がつながることを嬉しく思っています。

年明け頃から陽が伸びたと感じるようになり、また紅梅が咲き始めているのを見つけると春が待ち遠しくなりますが、これからが寒さの本番です。身近でインフルエンザの流行も聞かれるようになりました。インフルエンザの予防として、「不要不急の人ごみへの外出は避ける」「外出後は手洗い・うがいをしっかり行う」「食事、水分と休養をしっかりと摂る」。これを実行して、皆様とご一緒に春を迎えたいと思います。これからどうぞよろしく願いいたします。（鈴木和子）



ケアマネジャーを引退します

ウェーブの介護事業に新しく鈴木が加わり、ホンの少し若返りました。一宮は70歳になったこともあり、これを機にケアマネジャーの業務を引退し、地域福祉の活動に専念します。もともと地域の課題に取り組む中で、「介護」は避けて通れない問題で必然的にケアマネジャーの資格を取りました。今は若い（少なくとも私よりは）ケアマネジャーが5人頑張ってくれているので、安心して任せられます。

ケアマネ引退で、少しは時間に余裕ができるかと期待していましたが、ヒョンなことから地元の高齢者クラブの世話人を引き受けることになって、相変わらずバタバタの毎日になりそうです。でも、人生100年時代と言われる昨今、あと10年は社会のために役立ちたいと健康体操に励む私です。（一宮蓉子）

「道草」が移転します

現在、ウェブの活動拠点として借りている物件は3か所あります。さらに、この3か所以外にも公共施設での講座やサロン活動、民間施設での居場所や相談活動などがあります。

その時その時の状況でこのようになったのですが、今の段階で財政的にも人的にも3か所の活用・維持が大変になってきました。ウェブも設立から25年になり（いつのまにやら月日が経っていた）、関わる人も高齢化しているわけです。若返りはあまり期待できなく（笑）、だんだん無理がきかなくなってきました。できるだけお金や人手をかけないで活動をする工夫が必要な時期だと感じています。

そういうわけで、今の「道草」を分室に移転することにしました。4月をめどに引越し作業を進める予定です。過去25年のうちに引越しが8回ありましたが、今の場所は6年と一番長かったでしょうか。駒沢中学校の前で小泉公園にも近いので、いろいろな活動に便利だったのですが、同じマンション3階の介護事業所はそのまま残るのでうまく活用できたらと思います。

分室では、これまでも歌声サロンや俳句・麻雀・書道などの活動がありました。これからはまだ空いている曜日・時間帯を充実させ、せっかくの場所を有効に活用したいと思います。築60年ほどの古民家で、来る方が「実家に帰ったようで懐かしい」「気持ちが落ち着く」などとよく言われます。世田谷区の歴史資産の「駒沢給水塔」の近くで、とても静か。いろいろなことができそうです。みなさんにアイデアを出していただき、素敵な「道草」が再生できるといいなと思っています。

今年もママレード作りが始まります！



あちこちから、「まだママレードはできないの？」と声をかけられる時期になりました。待っていてくださる方がいるというのは、ありがたいことです。3月まで以下の日程で作業をします。ご都合がつけば、お手伝いくださると嬉しいです。（半日でも数時間でも可）＊4月からは未定

- ・月日：1月31日(木) 2月5日(火)・14日(木)・19日(火)・28日(木)
3月8日(金)・15日(金)・21日(木)・30日(土)
- ・時間：10時から16時頃
- ・場所：弦巻区民センター3階 料理講習室

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 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	
		 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	 10:00-12:00 初心者麻雀	
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	
		 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/吹き矢 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 書道	
第5週			 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		



みどりがめ

これまでの「古切手の整理」と「ウェスづくり」に加えて、第1・3週は「健康麻雀」と「卓球」、第2・4週は「花絵」を行います。



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！

サロン活動の近況

■「健康体操こまざわ」で落ち葉掃きボランティア

上馬あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）、上馬地区社会福祉協議会、上馬まちづくりセンターが中心になって「地域のちょっとした困りごと」を解決するプロジェクトにウェーブも参加しました。

地域の方から「庭の木の葉が落ちて道路に積もっている。気になるけど、高齢になり自分では掃くことができず困っている」という相談があったとのこと。そこで、11月の初旬「健康体操こまざわ」のメンバーの協力を得て、体操の代わりに落ち葉掃きで身体を動かし、問題解決に協力しました。



昔は自然に隣近所で助け合って、生活が成り立っていた部分もありましたが、今は「干渉しない」精神から近隣の付き合いが減ったり独り暮らしが増えて、孤立する人がたくさんいます。「お互いさま！」の助け合いの気持ちがあれば、ちょっとした困りごとは難なく解決できると思うのですが……。気軽に声をかけあい、助けを求められる関係が広がるといいですね。

■「みどりがめ」～健康麻雀で脳トレ、卓球で筋トレ～

「みどりがめ」は使用済み切手の整理とウェスづくりのボランティア活動をするサロンとして発足。いつまでも若々しい常緑樹と長生きのシンボル亀にあやかって「元気で長生き」を願った名前です。

手紙等に張ってある切手をきれいに切り揃えて、ボランティア協会に届けると、協会はアチコチから集まった切手をまとめて視力障害の方の専門老人ホームに送り、ホームは業者に引き取ってもらった代金を運営の補助にする仕組みです。最近はメールの普及やダイレクトメールが増え、切手が集まりにくくなっていますので、少しでも集めて届けてくださると嬉しいです。

ウェスづくりは不要になった古着で綿70パーセント以上のものを、縫い目や袖、襟などを切り離し使いやすい大きさにします。それを近くのデイホームに届けて使い捨て雑巾として利用してもらいます。

いずれも「ハサミ」ひとつで誰でもできる社会貢献活動としてスタートし

たのですが、スタートから約20年、自分たちも歳をとり自らの健康・体力維持も考える必要が出てきました。そんななか、「麻雀や卓球をやりたい」という声があり「じゃあ、やろうよ」ということに。これまでも月2回は「花絵の会」がありましたが、メニューが増えました。

特に「卓球」の人気にはびっくり！！卓球台などないので、長机を並べてネットもなく玉を打つだけですが、皆さんの顔付きが違うのです！「わー」「キャー」と楽しそうに声も出て、ピーン・ポーンとゆっくり打つ割に運動量は大きく、息があがり汗が出てきます。若いころに卓球をやったという方もいて、また旅行でホテルに泊まった時やったとか、結構親しみがあるようです。

張り切りすぎて足がもつれて転ばないかと心配ですが、無理しないで楽しんでもらいたいですね。とりあえず、「5分たったら交代」ということにして、無理せず楽しく体力づくりができるといいと思います。健康体操にも取り入れようかとの声も上がって、卓球の人気は広がりそうです。

みどりがめは当面、第1・3週が「健康麻雀」と「卓球」、第2・4週が「花絵」です。切手整理とウェスづくりは毎回やっています。どうぞご参加ください。



ひじかわ

四国肱川の豪雨水害 ～おおなる工房の取り組み～ (2)



昨年7月7日。愛媛県大洲市を流れる肱川が氾濫し、市内では4,000軒ほどが水に浸かりました。のちに「西日本豪雨」と呼ばれ、岡山県倉敷市の真備町の被害が大きく報道されていますが、瀬戸内海を挟んだ四国・愛媛県でもこれまでとは桁違いの大水害となりました。

特に被害が大きかったのは、私が暮らしている大洲市、そして隣の西予市、少し南の宇和島市です。大洲市と西予市には肱川（長さ103kmの一級河川）が流れていて、治水と利水（主にみかん園の干害対策）を目的に2つのダムが建設されていますが、どちらも想定をこえる雨量にダムが耐えきれなくなり、流れてきた水と同量を放流しました。大洲では安全とされている量の10倍!!の水が一気に放流され、川の両側を走る国道や県道の高さをはるかに超える水位まで上昇。そ



左が水害直後の古民家。右は同じ場所に今年正月の花を。

の高さの家は軒並み浸水、または流失してしまいました。

さらに問題なのは、このダム放流操作が下流域にきちんと伝わって
いなかったことです。激しく降り続く雨音で、防災無線の放送が聞こ
えない…。その前に土砂崩れがあって、そもそも放送設備が機能して
いなかった…。など、想像しただけでも恐ろしい事態でした。

私が暮らす大洲市大川地区は肱川流域にあり、これまでに何度も水
害にあっています。でも、今回くらいの雨量だったら避難しなくても
大丈夫だろうと、安心して朝ご飯を食べていたところに、大量の水が
やってきて逃げ遅れ、命を落とした人もいます。はるか上流で百年に
一度の豪雨となっていたことが、伝わっていなかったのです。

豪雨は当然のことですが、これに加えて2つのダム放流の操作法と、
市の避難指示の出し方にも問題があったのではないかと、住民・自治体・
ダムを管轄する国交省の三者がこの未曾有の大水害を検証し、このよ
うな災害を二度と起こさないための対策を模索しているところです。

私たちの古民家大石邸も1階部分が浸かってしまいました。私の家
は山の上にあるので難を逃れましたが、7日の夕方、現場に到着した
ときは、変わり果てた姿に茫然自失となりました。翌日から仲間が手
伝ってくれ、ボランティアの手も借りて、2週間ほどでなんとかすべ
てのゴミを外に運び出し（畳の重かったこと！）、気持ちを新たに
して再興に向けて歩を進めることをみんなで確認したものでした。

あれから半年。被害家屋の数に大工さんの数が足りず、個人の家を
優先していることから、私たちの古民家にはまだ手が付いてませんが、
今秋にはなんとか改修を終えて、来春には古民家レストランを開業し、
食と知と人に出会う場をつくりたいと思います。 （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した。
来春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。

ウェーブ俳句の会

紅椿私の心を包み咲く

きごん花の垣より洩れる琴を聞く

上杉 重子

わび助の咲いてうれしき裏通り

夕日見るベンチの二人日脚伸び

内藤 娃子

荒縄の結び目ゆるぶ干大根

卒寿まであと一息や雑煮食ぶ

中島 喜久子



早咲きの梅一二輪いとおしい

咲き初めし黄水仙に強き風

中田 フミ子

松羽目の緑豊かに初芝居

天恵の日和さづがる寒参り

山本 欣子

水仙を生けて潤ふ侘び住ひ

初売りの声の飛び交う人の波

横構 幸子

初春や水琴窟を巡り聞く

巡礼の野辺にかすかな水仙香

一宮 蓉子

七福神のご利益がありますように。

◎お正月の5日に、友人と小江戸川越の七福神めぐりに行ってきました。翌日からは寒波が押し寄せ寒くなるという予報でしたが、この日は穏やかに晴れて暖かい絶好の小旅行日和。しかもガイド付き。

◎第1番の毘沙門天・妙善寺で水琴窟の音を聞いていると、初老の男性が解説をしてくださり、ついでに7番までの全行程を同行ガイドしてくださったのです。地元の方で、健康のため毎日散歩しているそうで、七福神はもちろん川越の街も熟知されていて近道や名所を効率よく回らせてくれました。今年は春から縁起がいいね！

◎良い年になることを期待しましょう！！ (一宮蓉子)

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、応援したいと思ったださる方

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

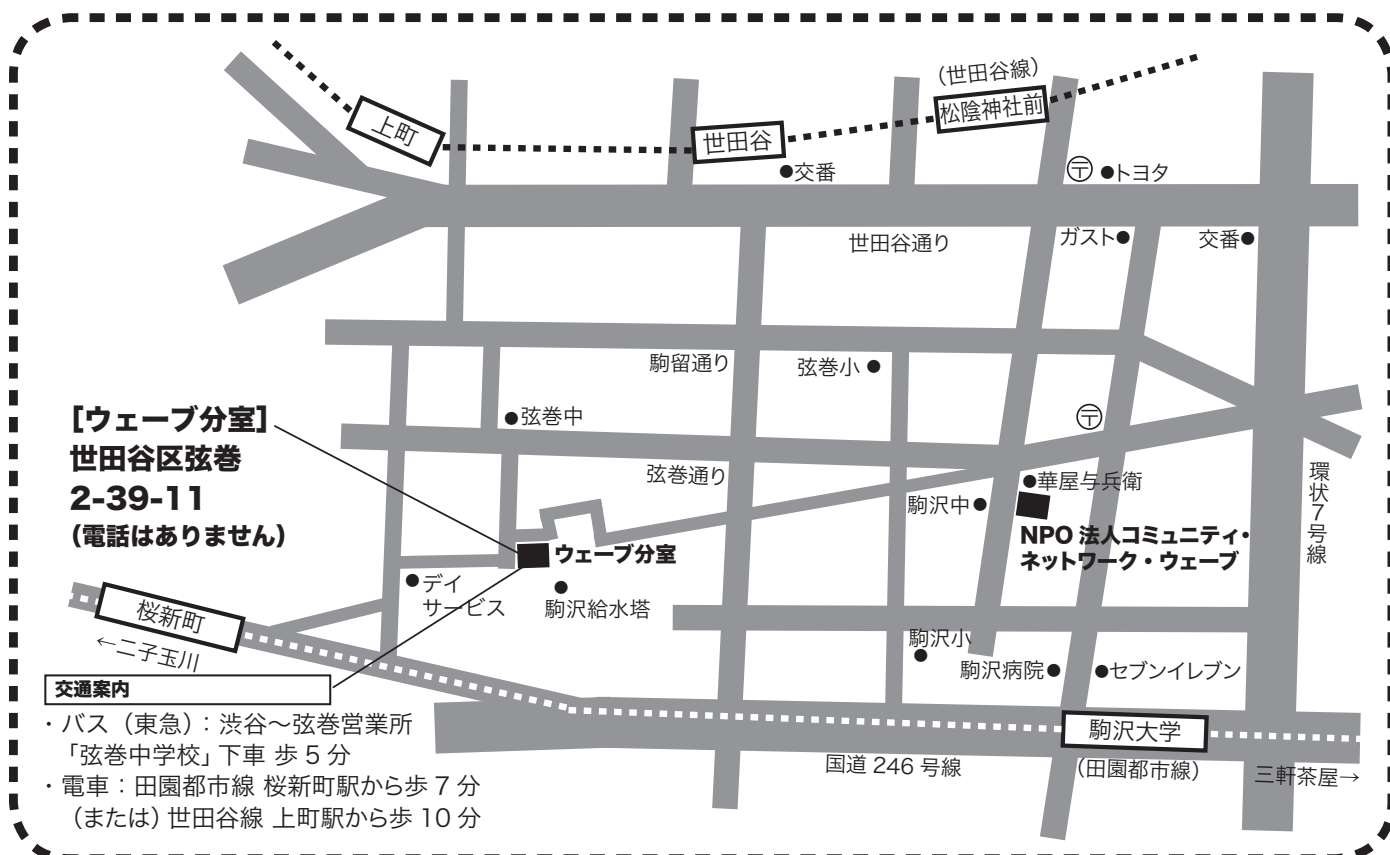
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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87号

発行日：2019年01月20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）