

お お な み  
こ な み  
89号

ウェーブ通信 (no.89)

2019年 07月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



画＝歓声：星野富弘 詩画集『鈴の鳴る道』より

# 総会が無事終わりました。

6月29日（土）13：30～15：00、ウェーブ分室にて2019年度の総会が開かれました。正会員17名のうち出席11名、委任状4名で定足数（正会員の1/3以上）を満たし、総会は成立しました。

2018年度の事業報告、会計報告が各担当よりなされ、田高監事より監査報告があり、事業は適正に執行されているとのことで、出席者全員による拍手で承認されました。

2019年度の活動計画については、昨年度の事業を引き継ぎ行っていくことで各担当から説明があり、承認を得ました。予算案については、昨年、一昨年と赤字決算であったため、今年度はなるべく経費を縮小する案が事務局より出され、一部数字の不明な点とこれまでの経費の振り分け方法について顧問税理士に確認することを条件として、予算案が承認されました。

役員の改選（1年ごとに改選）は、昨年度の理事、監事が全員、今年度も残ることで承認を得ました。

ウェーブの活動は介護事業、相談援助事業、地域福祉事業の3つが大きな柱です。各事業ともそれぞれ関わる人が精一杯努力し、外部からも好意的な評価をいただき信頼を得ています。しかし、経済的には決して豊かではなく、また関わる人の高齢化も課題です。「無理はしないで、出来る範囲で頑張る」をモットーに活動をしていますので、その時その時の状況に応じて対応をしていくことになります。

直接関わっている人の頑張りはもちろんですが、賛助会員さん、ボランティアさん、物品の提供や寄付を下さる方々の支えはとても励みになります。ぜひ今後ともよろしく応援をお願いします。

[連続講座等のご案内]

# アートによるこころとからだのケア

言葉にならない思いや気持ち、アート(手づくり)を通して、大切なあなた自身と出会い、ホッとした時間を持ちませんか。



●**連続講座** 女性対象(定員20名) 参加費=各回500円

第1回「アートセラピーについてのお話と体験」

日時: 8月24日(土) 9時45分~12時

会場: せたがやがやがや館 会議室A

第2回「アート(ものづくり)でふれる、私の気持ち」

日時: 9月28日(土) 10時~13時

会場: せたがやがやがや館 交流室

第3回「アート(ものづくり)でつながる」

日時: 10月(未定) 会場: (未定)

\*第1回~第3回講師: 海原由佳さん

第4回「制作と販売のノウハウを学ぶ」

織や染などの工房を持ち、障がいを抱える方と共に制作、販売をしている藍工房さんのお話を聞く予定。

●**アートワークハウス** (手づくりを楽しみながらゆったりと過ごす居場所)

全8回実施: 女性対象(定員10名) 参加費=各回500円

会場: サポコハウス(世田谷区太子堂5-24-20-201)

日時: 7月26日、8月23日、9月27日、10月25日、11月22日、  
12月13日、1月24日、2月28日 いずれも13時~16時

●**キャパシター練習会** (トラウマやストレスを和らげ、こころとからだをセルフケア)

会場: サポコハウス(世田谷区太子堂5-24-20-201)

日時: 毎月第2土曜日(11月17日を除く) 13時30分~16時

お申し込み先: [wave\\_setagaya@yahoo.co.jp](mailto:wave_setagaya@yahoo.co.jp) 070-6478-7783

NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

# いつまでも住み慣れた 自宅・地域で暮らしたい

日本の高齢化率（65歳以上の人全人口に占める割合）は約28%で、つまり全人口の3.5人に1人は高齢者ということです。「人生100年時代」と言われ、高齢者を何歳以上に定義するかという議論もありますが、少なくとも出生率はどんどん減っているため、若者が少なく高齢者が多いという構図は変わりません。また「格差社会」とも言われ、貧富の差はますます広がっています。人手不足と言われながら、正規の仕事に就けない若者や、社会に適応できなくて引きこもりの生活を続ける人たちが、虐待や暴力など、本当にさまざまな問題が山積みしている世の中です。

ウェーブは、そういった問題で困っていたり、安全な状況で生活することが難しかったり、誰かの援助を求めたいと思っている人たちに少しでも寄り添い、一緒に考え、解決に向けて何かできることはないかと探し、可能な範囲で支援をする活動を続けてきました。大きなことはできませんが、小さなことでも細々と続けることで、誰かの役に立てばうれしいと思っています。

さて、このところ「老後資金が2,000万円不足する」といった話題が出てきて物議をかもしています。確かに、お金は持っていれば安心ということもありますが、無ければ無いで生きていくこともできるでしょう。ただ、現代の日本社会では自給自足で生活することは難しいし、高齢等で体力的に一人で生きていくのが大変ということもあります。しかし、可能な限りこれまで生きてきた自分の人生を大切に、住み慣れた我が家で、親しい友人、知人と交流し、見慣れた光景のまちに住み続けたいと思う人はたくさんいます。

なるべくお金をかけないでこれまでの生活を続けていく——そのためにはどうすればいいのでしょうか？ まずはお**自分が元気でいること**。自分のことを自分で出来ていればお金はかかりません。いつまでも元気でいるためにはそれなりの努力も必要です。**体力を維持するために適度の運動は必要ですし、栄養バランスのとれた食生活も大事**です。また、毎日の生活のリズムも大事です。**当たり前前**のことが**当たり前前**にできる——朝起きて食事をし、家事をし



たり、外出したり、友人と会ったり、サークルの仲間と勉強したり、いろいろすべきことをし、夜はしっかり眠る——そういうことができているかどうか？ それができているうちは大丈夫です。

でも、年をとると、病気になったり、ケガをしたり、物忘れをしたり、いろいろな支障が出てくるのはある程度仕方ないことです。そういう支障をなるべく少なくする努力はしつつ、でも自分で頑張るには限度もあります。そのようなとき、**誰かに支援を求めることは決して恥ずかしいことではありませんから、身近な人や行政に相談しましょう。**早目に対策することで、その後の生活が楽に続けられることもあります。

ウェーブでは、介護支援専門員（ケアマネジャー）がみなさまの相談を受け、親身になっていろいろな方法をご一緒に考えていきます。介護保険を利用するほどではないけれど、**ちょっとした手助けがあれば一人での生活が続けられたり困りごとを解決できたりする時は「たすけあいサービス」があります。**また、体力を維持するための「健康体操の会」「おもり体操の会」や認知症予防のために「俳句の会」「健康マージャンの会」「書道の会」「編み物や手芸の会」も開いています。食事会も開いていますので、一人でポツンと食べても食欲がわからない人や、食事を作るのが面倒という方はぜひご参加ください。

**いつまでも住み慣れた自宅で友人、知人に囲まれ楽しく過ごしたいと思っておられる方、どうぞウェーブを最大限に利用してください。**また、こんなことがしたいという希望があればどんどん出してください。ご一緒に「元気で長生き」を目指して頑張りましょう！

#### 〈たすけあいサービスのご紹介〉

◎ちょっと困った時にお気軽にお問い合わせください。

- ・電球が切れて取り替えられない。
- ・庭の草が伸びたけど抜くことができない。
- ・風邪をひいて買い物に行けない。
- ・細かい書類がよくわからない。
- ・コンサートに行きたいけど一人での外出は不安。
- ・その他 何でもまずはお問い合わせを！！






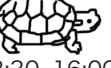


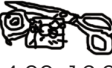



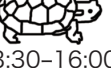





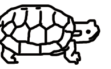






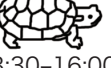




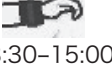


◎費用は、原則として

1時間 2,000円（30分 1,000円）です。

# 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 (地域デイ)	
		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 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/卓球		 10:00-12:00 初心者麻雀 (地域デイ)	
		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 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 (地域デイ)	
		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 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		 10:00-12:00 書道 (地域デイ)	
		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 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			
			 13:30-15:00 おもり体操	 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」、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！

# 「地域デイサービス」を始めます

左ページのカレンダーで、金曜日に書かれている「地域デイ」を8月からスタートします。これまでの「俳句」「初心者マージャン」「書道」のあとに昼食を一緒にとり、午後も少し体操や手作業をしたりする時間を増やします。

介護保険の中に「通所介護」というのがあって、いわゆる「デイサービス」は、ちゃんとした資格のある職員が、ある程度の広いスペースにおいて機能訓練や認知症予防のプログラムを行う施設です。

これに対し「地域デイサービス」というのは、地域住民が主体となって開く形で、実施者は数時間の研修を受けますが、特に資格がなくてもできます。

介護保険の財源が年々厳しくなっていることはご存知かと思いますが、高齢者の数がどんどん増える中で介護を必要とする人も増え続け、このままでは制度の維持が難しくなっています。そこで、軽度の人（要支援の認定を受けた人）は介護保険の利用回数が制限され、その代わりに地域の中での支えあいによって重度化を防いでもらおうという主旨で始まったものです。

本来は国の施策として、福祉にもっと財源を回し、介護保険を誰もが手軽に利用できるようにすべきだと思うのですが、今の政権では期待できそうもありません。

一方で、身近な所で「行き場」「たまり場」「生きがいづくりの場」「仲間づくりの場」が必要とされている事実は目に見えて大きくなっています。時代の流れの中で、必要とされることをできる形で実践していくウェーブ。今回の「地域デイ」のスタートとなったわけです。どうぞお気軽にご参加ください。

日 時：毎週金曜日 10時～14時

10:00～12:00 第1週 …… 俳句を楽しむ

第2・3週 …… 初心者麻雀

第4週 …… 書道

12:00～13:00 昼食（みんなで楽しく）

13:00～14:00 おしゃべり・軽体操・手作業等

参加費：500円/回 食費：300円（召し上がる方のみ）

定員：10名（参加はどなたでも大丈夫ですが、要支援認定を受けた方を優先します。午前だけ、午後だけ、昼食だけの参加も受けます。）

# 小泉公園ふれあいフェスタ 今年は10月5日(土)です。

今年で10回目となる「小泉公園ふれあいフェスタ」は、4月に実行委員会がスタートし、準備が始まりました。

初回からずっと参加している団体は4団体ですが、2年目・3年目頃から関わっている団体がほぼ半数で、だんだん要領よく進行できるようになってきました。テント・机・椅子といった備品の貸出し・運搬の労力が大きな課題なので、その辺をいかにスムーズに負担を少なくやっていけるかを考えていく必要があります。

昨年はお天気に恵まれ、多くの来場者でにぎわいました。今年も良い天気になるよう祈りながら準備を進めています。

スタンプラリー景品の「ブルーベリーの苗木」は毎年好評です。どうぞ、みなさま楽しみにご来場ください。

## ボランティアとしてお手伝い下さる方、大歓迎です！

短時間でも結構ですので、ぜひよろしくお願ひします。

お手伝いの内容は、朝と夕方の会場の準備と片付け、イベント開催中は焼きソバ作り・販売、東北支援のわかめ・マーマレード・パウンドケーキ等の販売、バザー手伝いなどです。よろしくお願ひします。



# 星野富弘美術館をたずねて



以前から一度行ってみたいと思っていた「富弘美術館」。たまたま近くの商店会のバス旅行で富弘美術館に行くことを知り、参加人数が足りないとのことで同行させていただいたのは7年前のことだった。

星野富弘さんのことは皆様もご存知と思うが、大学を出て新任の体育教師として中学校に赴任した矢先のこと、クラブ活動の指導中に鉄棒から落下して頸髄損傷、首から下が動かなくなった。

我々には想像もつかない絶望や苦しみを乗り越えて、口で絵筆をくわえて描く花の絵・その絵に添える詩は、いつも私を勇気づけてくれるものだった。悲しい時、辛い時、落ち込んだ時、行き詰った時、折にふれ富弘さんの詩画集を開くと、自分がクヨクヨしているのが恥ずかしくなり、気を取り直して前向きになれる気がした。

念願かなって群馬県東村（現みどり市）の富弘美術館に到着。美しい山々に囲まれた広々とした白い建物。バス旅行なので見学時間が限られ、あまりゆっくり観ていられないのが残念だったが、一つ一つの絵から深い想いが伝わってくるようだった。敬虔なクリスチャンでもあり、富弘さんの視点は私のような俗物とは違う謙虚さ・鋭さ・透明さがあり、ハッとさせられることが多かった。

もう少し近ければ何度でも行きたいと思うが、まだ再訪のチャンスがないままである。

今回の表紙絵は富弘さんのひまわり。元気をもらえませんか？

ウェーブ俳句の会

アルバムに思い出たどる梅雨の夜  
雨上がる峠に聞きて遍路鈴

上杉 重子

七夕や一つの願い筆太に  
迎え火や鬼籍に増ゆる友の数

土井 きみ

丹田に息しづめぬる青葉冷  
天道虫膝のあたりで見失ふ

中島 喜久子



列島に牙剥く梅雨に無力なり  
好物をそろえ孫待つ梅雨の朝

中田 フミ子

枇杷たわわ夕づく空へ灯をともし  
露座ろざぶつ仏の螺髪らはつ乱して男梅雨

山本 欣子

風薫る老いたる身にも季とき巡り  
身ほとりに明るき望み梅雨籠り

横溝 幸子

梅雨寒や災いなかれと祈る夜  
篠笛やすつくと伸びる立葵

一宮 蓉子

## 無農薬のジレンマ。

◎四国の山のなかで、小さな畑と田んぼをやっています。ほぼ100%自家用なので、化学肥料は抑えめにして農薬もゼロ。青菜に青虫がいたら、手でつぶしています。

◎田んぼの稲でやっかいなのは雑草です。ほとんどの家では植えて1週間ほどしたら除草剤をまくようですが、わが家はもう少し大きくなった頃、田んぼに入って手で取り除きます。去年も草取りをしていたのですが、田靴に水が入り込み、足が長時間水に浸かっていたせいで、足裏にタコのようなものができました。

◎これが治りにくく傷口ができて、歩行がうまくできなくなりました。今も完治せず、保湿剤を使っています。無農薬はこうした病気にもつながることを知った貴重な体験でした。(みきねえ)

## 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

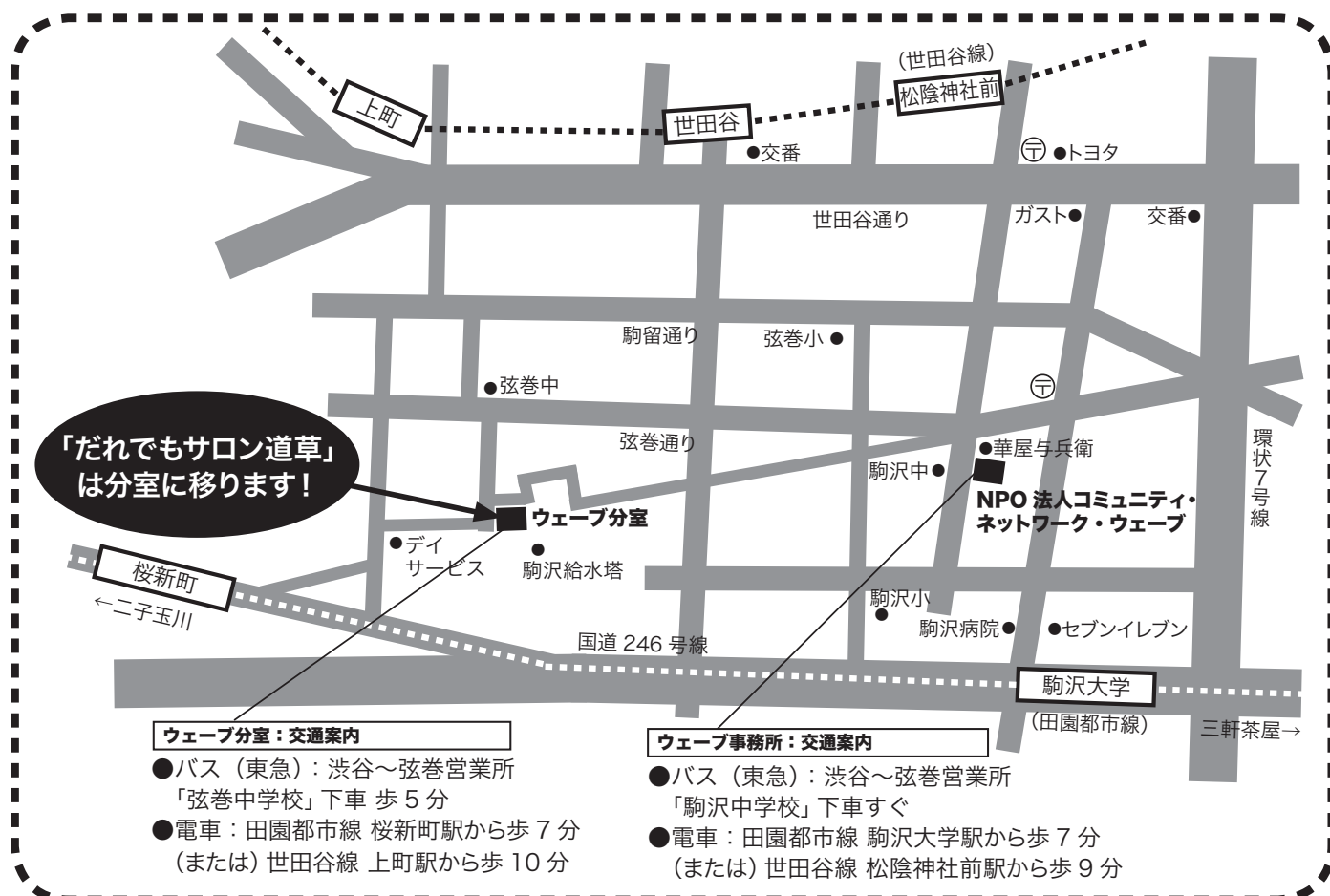
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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。



### ウェーブ分室 (だれでもサロン道草)

世田谷区弦巻2-39-11  
tel:070-5457-7781

### ウェーブ事務所 (介護事務所)

世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304  
tel:03-5430-7781 (9:00~18:00)  
fax:03-5430-7771 (いつでも可)

### ウェーブ通信「おおなみこなみ」第89号

発行日：2019年07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304

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)