

お お な み
90号 こ な み

ウェーブ通信 <no.90>

2019年 10月号

 NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



ちぎり絵 「柿」 みちこ作

小泉公園ふれあいフェスタ 秋晴れの下で大盛況！

今年は10回目の節目となり、「なんとか良い天気恵まれ公園で開催できるといいな〜」と、実行委員のだれもが願ったのが天に通じたのか、当日は朝から晴れ上がり、準備も快調にスタートしました。

例年お天気が心配され、今年も台風の影響で前日は午前中まで雨、翌日も雨というなか、本番当日だけが快晴という奇跡的な好運の中で大勢の親子連れや近隣の皆様が公園に集い、楽しい一日を過ごしていただくことができました。

去年の反省をふまえ、今年は球技場にもお客様が入れるようなレイアウトを工夫したお陰で、フェンスで仕切られ入口が狭いという球技場のハンデも乗り越え、全体に人の流れがあったようです。

防災・防犯・環境のブースもにぎやかで、地震体験車なまず号をはじめ、消防車・パトカー・白バイ・カティ号（環境学習用ごみ収集車）がずらりと並び、またAED・消火器・土のう・煙中訓練等の体験も活況で、イザという時の準備や心がまえに役立ったことと思います。

久しぶりにお目にかかれた方もたくさんいて、こういう機会でないとなぶんお会いすることもなかっただろうと思うと、やっぱり地域の絆づくりにこのイベントが大きな役割を果たしているという実感が大きくなりました。

実行委員の皆様、協力団体の皆様、ボランティアとしてお手伝いくださった方々、そして地域の皆様のご協力・応援に感謝！感謝！です。

アートによるこころとからだの ケア講座から



ウェーブの相談部門では、トラウマやグリーフを抱えた女性たちの相談を受けたり、DVに関する講座や学習会を開いたり、ゆるやかな居場所を開いたりしてきました。孤立せず生活を立て直すために、新たなつながりを持つことを大事にしてきました。

ジャッジされず、批判されず、そのままを大切にされることは、自分が中心になって健全に過ごすことにつながります。大切な人や物を失ったときに生まれる感情やからだへの影響は様々です。それでも、人にはそのことに向き合っていける力があります。そうした影響や痛みに対して、言葉や知識だけでなく、からだへのアプローチがとても良いとわかり、「キャパシター（簡単な動きと呼吸法によるセルフケア）」を取り入れて練習してきました。

それに加え、アートセラピーの視点を取り入れた連続講座を実施しています。自分の中の無意識な感情や欲求に気づいたり、溜めていた感情を発散したりすることに役立ちます。手やからだを動かすこと、そのものに人は癒されるのだそうです。心を込めて作品をつくるのは、自分の分身を生み出すようなものかもしれません。「良い」「悪い」「上手」「下手」はありません。癒しにつながる時間を楽しみませんか。

☆これまでの参加者の声をご紹介します。

- ・ゆったり、のんびり、自分を大切にする時間が持てた。
- ・普段しないことをするのは、ここちよかった。
- ・やれば自分にもできると思った。 ・気づきがあった。
- ・子どもの頃の気持ちになれて、とても楽しかった。
- ・こころが解放される感じがした。

第3回：「アートでつながる、私のちから」

日時：10月27日（日）13時～16時

**会場：世田谷区男女共同参画センターらぷらす 研修室1
（世田谷区太子堂 1-12-40 グレート王寿ビル4階）**

申込先：wave_setagaya@yahoo.co.jp tel.070-6478-7783

NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

《敬老の日》を迎えて

今年7万1,238人が100歳を迎え、過去最多の人数であり、初めて7万人を超えた。1963（昭和38）年、国による表彰が始まった年は153人だったそうだ。男女別にみると、女性が6万2775人で88%を占めている。国内最高齢は、ギネスで世界最高齢と認定されている116歳の福岡の田中カ子（カネ）さんだ。

カネさんは現在施設に入所していて、耳は遠いものの歩行器を押して自分で食堂やトイレに行っている。食欲は旺盛で3食完食し好き嫌いはなく、特に甘いものには目がないようで、カフェオレを毎日3～4本は飲む。好きなものは我慢せずに食べている。朝食後にスタッフとオセロゲームをするのが日課で、負けず嫌いだそうだ。趣味は勉強をすること、足し算・割り算の問題を粘り強く解くこと、詩を作ることだという。日頃から頭を使い、毎日の楽しみを見つけるのが長寿の秘訣なのだろう。

さて、ウェブ介護事務所の利用者Aさんは98歳の女性。今年北海道、去年は沖縄に旅行してきた。車椅子に乗り、飛行機が大好きで、特に沖縄の空気がお気に入りだと朗らかに話す。来年も沖縄に行きたいと目を輝かせる姿勢には敬服する。Aさんの長寿の秘訣は楽しい旅行をすることだ。

一方、介護の担い手も高齢化が進んでいる。家族間の老老介護は聞いて久しいが、介護サービス現場でも同様だ。介護保険制度が始まって20年が経ち、勤続年数の長い人が高年齢化したり、退職後に介護職に就く人が増えていることが背景にある。そして、人手不足を感じている事業所は7割近くに上るといふ。人手不足から定年を撤廃したり、高齢者雇用を繰り返したりしている事業所が増えているそうだ。

その中で、介護資格への関心が高まっているのは外国人留学生だ。国家資格の介護福祉士養成校の入学者の3割が外国人留学生で、ベトナム、中国、ネパール出身者が続いている。だが、留学生以外の人数は減っており少子化が進むなか、将来介護を担う人員の確保が難しいのが現実だ。今後介護職が魅力ある仕事となり、若手の確保につながってほしいと思わずにはられない。(N.A)

はじめてのボランティア体験 —小泉公園ふれあいフェスタを終えて—

当日は一日底抜けの秋空に恵まれ、初めてのお手伝いに戸惑いながら、10月の暑さに汗を流しました。私は衣類の販売をさせていただきましたが、お客様と向き合いながらあれこれのお品選びは、難しい中にもお気に入りが見つかる嬉しくもありました。

前日は翌日に販売される焼きそばの野菜切りのお手伝いをしましたので、焼きそばの売れ行きや味も気になりましたが、うまくいってすぐに完売したそうです。私もいただきましたが、野菜も適当に入っていて美味しかったです。

私は初めてのお手伝いでしたが、いつもこれらに携わっておられるスタッフの方々のご苦勞を間近に拝見して、頭の下がる思いでした。どれだけのお手伝いが出来たのかわかりませんが、暑かった1日の初体験は心地よい疲れに満たされ、帰路につきました。夕月がビルの端に見えました。

私は14年間ブログをやっていて、いつも忙しく過ごしてまいりました。ネットの中の友達とコメントのやり取りに感情移入しながら、自分のブログに自己満足するような楽しい毎日だったように思います。でも、今はすっかり卒業して、ネットでなく生身のお友達に巡り合って幸せな日々を、ウェブの方々に見つけていただきました。

歳はとるもの。その歳なりの楽しみ方を固執することなく柔軟に過ごしていらっしゃる先輩方々の生き方こそ、幸せの根源だと勉強させていただいています。有難うございました。
(岡部紗椰子)

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		 10:00-12:00 (地域デイ)	
			 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！

俳句と書道を楽しみませんか。

毎週金曜日に「地域デイサービス」を始めて2ヶ月が経ちました。以前からやっている俳句の会、健康（初心者）マージャンの会、書道の会に、昼食と軽体操や手作業を加えて時間を長くしたものです。

現在、健康マージャンは人数が限られるので一応満員ですが、第一週の俳句と第四週の書道の日には参加者を募集しています。

皆さんにお声かけしお誘いすると「興味はあるけど今さら上手になれると思わないから」とか「(作品を見ると)みんな上手でとても私にはできないわ」などと、消極的なお返事が多いようです。でも、よく言われますが「何かを始めるには遅すぎるといえることはない。思い立った時がスタート」というのは本当です。

確かに、今さら何かを極めようと思うと気が重いでしょうが、「健康維持のために楽しむ」というスタンスで、是非ご一緒に参加していただきたいと思います。

書道の日なんて「手を動かすより口が動いている方が多い」くらい楽しく和気あいあいとしています。おしゃべりだけの参加で大丈夫！どうぞお気軽にいらしてください。見学も大歓迎です。

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。）

二度目のイスラエル



19年前の西暦2000年という大きな節目にふさわしい年の1月に、思い立ち、初めてイスラエルを訪れた。

ユダヤ教、キリスト教、イスラム教の世界三大宗教の聖地で、また旧約聖書の世界でもあり、今なお周辺諸国や国内にいろいろ複雑な問題を抱えている国イスラエル。ヨーロッパにもない、アジアにもない、特異な不思議の国のイスラエル。好奇心をかきたてられた。

イスラエルの総面積は日本の四国よりやや大きく、緯度は九州南部に相当する位置で、人口は約800万人。国土の60%は砂漠。東はヨルダン、北東はシリア、南はエジプト、北はレバノンに接している。

気候は地中海性気候といえるが、地域により大きく異なる。イスラエルは世界でも、はっきりとした、湿潤と乾燥の境界線に位置し、この気候の変化のため2,250種類の植物が生息している。これはイギリスやデンマークを大きく上回る。

今年3月より、成田ーテルアビブ間に直行便が就航されたが、それでも12時間半かかる。時差は7時間あり、やはり遠い国。前回は今回も、セキュリティーチェックはとてもきびしく、成田の日本人空港スタッフの他、香港から派遣された自国の係官による質問を受け、それが約2時間かかった。でもこれは乗客の安心にもつながる。

2000年の旅では、イスラエル北部のゴラン高原（元レバノンの領地）まで行くことが出来た。緑が多く保養地のような丘陵地には、たくさんのアネモネが自生しており、可愛くて美しかった。

しかし、地雷の危険があるため、必ず人の通った細い道を歩かなければならなかった。

海拔以下 400 メートルにある死海は、酸素濃度も高く、その塩分は普通の海水の約 10 倍、濃度は 33%と云われている。19 年前は物珍しく、不安ながらも死海での浮遊体験を試してみた。浮くというよりも水面に仰向けになって寝たという感じで、何となく奇妙。少し動いたとたん塩水が目と鼻に入り、大変痛くて、どうしようもない状態になってしまった。さっそく現地の女性ガイドさんが駆けつけてくれて、ビーチにある真水のシャワーで洗い流してくれた。

今回の旅は 9 月半ば、連日 40 度前後の猛暑でこれは予想以上。一木一草もない砂漠の遺跡巡りはとてもきびしかった。紀元後 70 年に、ローマ帝国がエルサレムに攻め入りイスラエル王国と 3 年にわたり戦ったマサダの要塞。ここは世界遺産にも指定されていて、乾燥地域にもかかわらず、灌漑設備などすばらしい遺跡が残されている。エルサレム在住 2 3 年という日本人女性ガイドさんの約 3 時間に余る炎天下での説明は、その熱意に対して頭が下がったが、苦渋の観光であった。

結局、ローマの大軍に敗れ、ユダヤ人は集団自決し、多くは放浪の民（ディアスポラ）となり、世界の各地に離散する運命になってしまった。その後も何度か十字軍の進攻でエルサレムが凄惨な殺戮の場になったりして、やっと自分たちの国を持つことが出来たのは戦後 3 年目だったが、それはそれでまた新しい問題が発生することにもなった。

ユダヤ人の悲願シオニズムは、マサダの要塞と嘆きの壁が原点なのだと今回の旅で実感できた。

(伊藤稔子)

ウェブ俳句の会

大和路はみ佛の里柿の里
さやさやと竹林そよぎ秋わびし

上杉 重子

身に沁むや篆書てんしよの筆のゆるぎなき
読書三到ほつほつと秋灯す

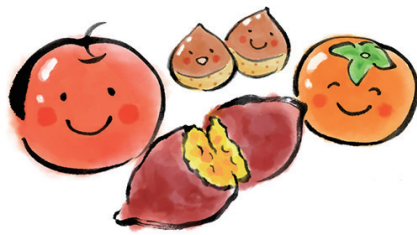
岡部 紗椰子

一人居や栗飯届く里の味
秋深し自然破壊の黒怒濤

土井 きみ

三更さんこうの空に定まる今日の月
冷やかに書きて忘るる備忘録

中島 喜久子



路地裏に耐えし傷あと菽白き
荒れし庭友の影なし彼岸花

中田 フミ子

秋空に飛行機雲の水尾みおを引き
里山や守る案山子の赤帽子

樋口 正明

宿坊の闇の深さよ鉦かねたたき叩
しばらくは灯さずに座す月の縁

山本 欣子

スーパーでふと立ち留る焼秋刀魚
天高し銀杏の下でお弁当

横溝 幸子

畦道の柵に鈴成なる零余子むかごかな
ポポーなる初味楽しむ秋の夜

一宮 蓉子

お茶を楽しむ。

◎お茶というと若い人はペットボトルのそれを買って、急須でお茶を淹れる人は少ないそうです。これは東京や大阪などの都会に限った話だと思っていたら、わが四国愛媛の田舎でも同じだと聞いて、悲しくなりました。お茶はペットボトルで飲むものというのが、日本全国でいまや常識になりつつあるようです。

◎私はお茶を何種類か用意して、ブレンドして飲んでいきます。煎茶、ほうじ茶、紅茶のほか、ハーブティもいくつかあるので、日によってミントと煎茶、ほうじ茶とカモミールのような具合です。

◎いろんなものが手軽に手に入る時代だからこそ、お茶は急須やポットで淹れたいもの。寒くなるこれからの季節はなおさらです。熱い湯飲みを両手で包めば、手も心も温まります。(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

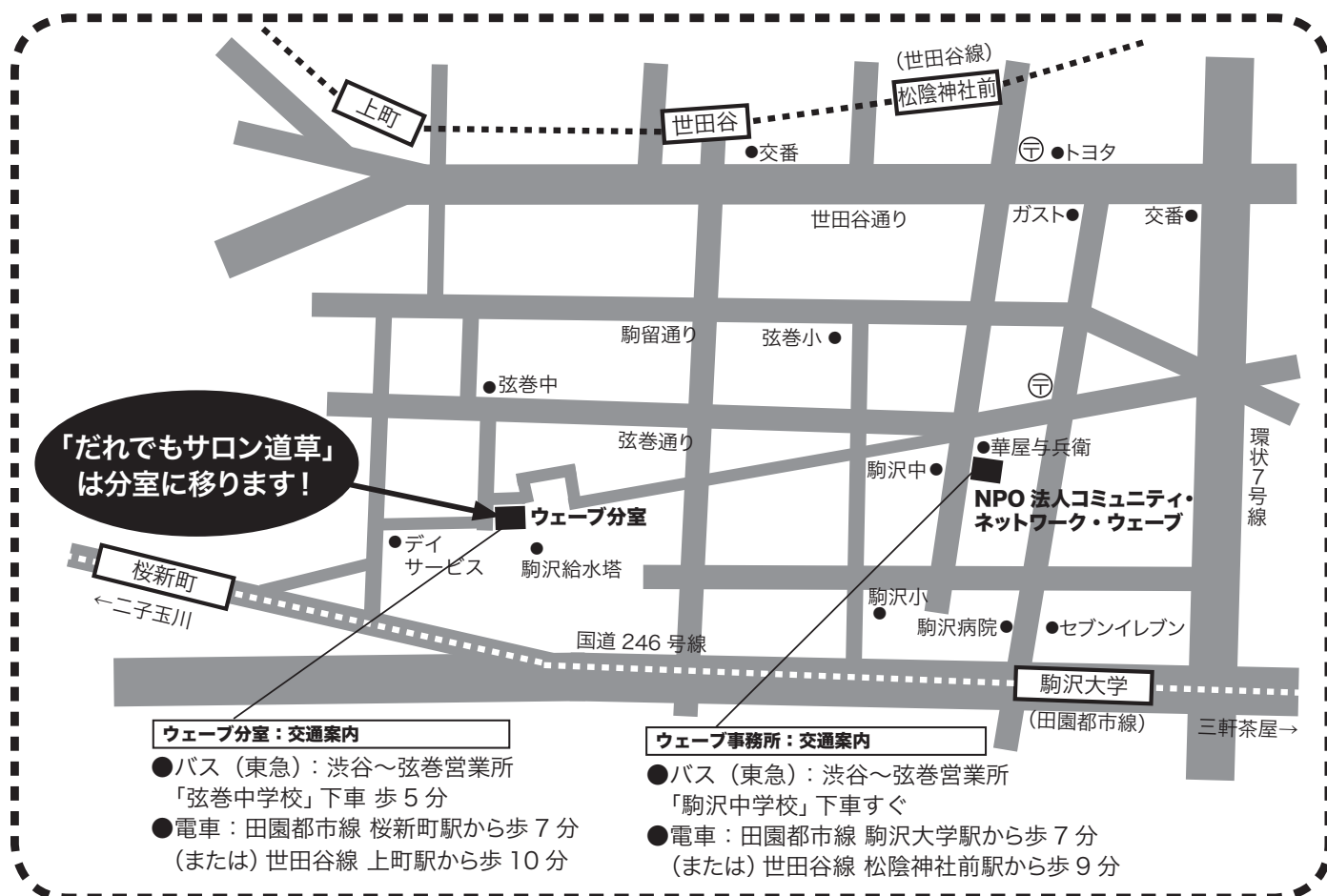
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普)2025583

[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90号

発行日: 2019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)