

お お な み
91号 こ な み

ウェーブ通信 (no.91)

2020年 01月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「さざんかの蕾と万両の実」 田岡百合子さん（98歳）

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。

みなさま、新しい年明け、どのようにお迎えになりましたでしょうか。本年もこうしてご挨拶できることを大変うれしく思います。お健やかで穏やかな年になりますよう心からお祈り申し上げます。

ウェブでは、その時々に応じて新しい取り組みを織り交ぜながら、お互いさまの気持ちで、地道に変わらぬ活動を続けています。「AI」という言葉が頻繁に使われるように世の中は大きく変わっていきませんが、人が大切に扱われ、助けあいながら、安心して暮らせる日々でありたいと思います。

安心や幸せを思うとき、平和を守ることを人任せにしないことが大事だと考えます。世界を見渡すと、十代の少女が地球環境問題を訴え、その反響はヨーロッパを中心に高校生のデモへと広がりました。香港でも若者を中心に抗議活動が続いています。沖縄では屈せずに座り込みが続いています。子どもたちが必死に命がけで、生命と自由を守ろうとし、それを支える大人たちがいます。

新しい世の中をつくる主人公は若者たちです。私たちは次の世代のためにも、既存の枠に合わせるのではなく、一人の大人として平安な社会をめざして闘い続けなくてはならない、との思いを強くしています。

今後とも、何かとお力をお借りすることと思います。助けがほしいときは声をかけあいながら、ご一緒に歩んでまいりましょう。みなさま、本年もよろしくお願い申し上げます。

補聴器をうまく使いましょう



高齢になると耳が遠くなる人が増えます。いわゆる「加齢性難聴」です。

難聴の人は一般の人と比べると、認知症になる割合が高いという調査結果もあります。耳が遠くなると、まわりの人の会話が聴きとれなくて話の輪に入れず、だんだん人の集まる場所に行くのが億劫になり、家に閉じこもりがちになるため、孤立してしまい、認知機能が低下することが起きるのです。

そうならないために「補聴器」をうまく使いこなすことが大切だと、耳鼻科の医師は言います。しかし、「補聴器を買ったけど、合わなくて使うのをすぐにやめた」という話をよく聞きます。雑音が大きく聞こえるので、頭痛がしたり不快感があるということもよく聞きます。

視力が低下した場合はメガネをかければすぐ見えるし、白内障の手術も今は簡単になり、ほとんどの人がすぐに視力が回復します。しかし、難聴の場合は、補聴器をつければすぐに良く聞こえるようになるわけではありません。これが多くの人にとって、大きなハードルになるようです。

難聴になると、脳が刺激の少ない状態に慣れてしまい、この「難聴の脳」を「聞き取りに十分な音量で聞き続けられる脳」に変えるのに必要なのが、補聴器を使って **3ヶ月程度のトレーニング** です。脳が慣れない最初の1ヶ月ほどは音をうるさく感じる人が多いけれど、**我慢して使い続けることで聞き取る力がよくなってくる**のだそうです。また、**3ヶ月のトレーニング期間の中で、補聴器の調整を細かく行う**ことも必要です。

耳鼻科を受診するときは、日本耳鼻咽喉科学会が認定した「補聴器相談医」がいるかどうか、補聴器を買うときは民間資格の「認定補聴器技能者」や国家資格の「言語聴覚士」がいて、トレーニングをサポートしたり補聴器の調整をしたりのアフターフォローがしっかりしているかなどが、店選びの基準になるそうです。

先端技術の進歩で補聴器の精度は上がっています。一方、熟練の手作業の部分も多いため、補聴器の価格は1台10～20万円と高額なものが多いです。せっかく高いものを買っても、使わずに不便な生活をしているのはもったいないですね。ぜひ上手に補聴器を使いこなして、大勢の人とのコミュニケーションを楽しみ、高齢期を明るく前向きに生きていきましょう。

〈相談事業〉行く年来る年

2019年をふり返るとアツという間でした。この一年、これまでの居場所づくり、連続講座、こころとからだのセルフケアなどのプログラムを中心に実施してきました。東京都の助成を得ながら、前年同様に開催できていることに深く感謝しています。

思い返せば、相談事業の委託を受け、相談を受けるなかで相談の先の資源を持っておらず、他の機関の情報提供をすることしかできていないことに気づき、こんな場所を作りたいと区に手をあげ、提案型協働事業の形で講座を入りに「サポートグループ」や「情報提供ひろば」を作ったのが居場所づくりの始まりでした。

このスタート時のものをアレンジした「みかんの家」という居場所は、初期の頃からの参加者に新しいメンバーが加わり、自由に会話を楽しみ、食べ、くつろぐ、とても和やかな場です。

他に定期的なものとして、心とからだのセルフケア「キャパシター練習会」があります。トラウマやストレスを軽減する呼吸法を取り入れ、心身の緊張を緩めるものです。こちらもゆっくりと時間をとり、自分のからだや心に目を向け、今の気持ちや今の感覚を言葉にしながら穏やかな時間を過ごしています。

去年は新しくアートセラピーを取り入れた講座や手づくりの場所を開きました。アートというと芸術を連想しがちですが、そんな敷居の高いものでなく、言葉にならない気持ちや自分を表現し解放する、とても楽しいものです。このようにさまざまな場を自分に合わせて選び利用していただいています。

地域に出向く「むらさき屋」も開店しました。織物をメインに製品



「むらさき屋」では、手作りの織物(写真下)を販売しています。

作りにも力が入ってきました。地域の方との交流や啓発への意識も高まっています。

また、昨年11月に台湾で開催された「第4回世界女性シェルター会議」にスタッフ4名が参加しました。

来年は、トラウマやストレスからの回復、地域の中で安心して暮らしていける生活再建を目指し、これまでの活動を基に地域の拠点として切れ目のない支援となるよう、仕切り直した活動にしていきたいと考えています。特に周囲の住民のみなさまとのつながりを生かせるものにしたいと思います。




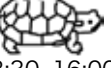


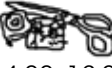



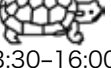












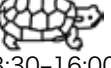


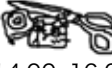


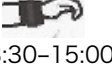


長い間の出逢いから育ったものが、花開いてくるのを感じます。今だからこそできること、今だからしたいことに全力で尽くしたいと思います。本当に多くの人とのつながりの中にいることを今、実感しております。今後とも、よろしくお願い致します。



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 | |  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！

高齢期とお友だち



利用者の皆さんが「友だちがみんないなくなってしまうと淋しい」「年賀状をいつやめるか考えてしまう」と言われるのを何となく聞いていましたが、私も高齢期に差しかかって、少しその言葉が実感できるようになりました。

「人生100年」と言われますが、90歳前後になると親しい友だちは亡くなったり病気になったり、遠くの家族の元へ転居したりして会えなくなってしまうことが多くあります。ご自身も「電車やバスでの遠出は自信がない」と、それまでひと月に一回は友人と食事に出かけた渋谷が遠い場所になったりするようです。

でも、ケアマネジャーという仕事をしていますと、高齢期だからこそ、人と人のつながりは大事だと感じます。長い間ほとんど引きこもっていた93歳のAさんが、留守中に何度も転倒を繰り返すのを見かねた家族から、半強制的にデイサービスに行くように言われて、やっと通い始めました。2週間もすると、「会話が增えたし、表情もイキイキしてきた」と周囲が感じるほどの変化です。

99歳のBさんは今も銭湯通い。銭湯で知り合った友人に誘われて、近所のミニデイにも参加するようになり、新しいお仲間が増えました。

研究者だったCさんは認知症の症状が出はじめたので、公の場に顔を出すことが難しくなりました。家にいて奥さんを叱り飛ばす日々でしたが、運動デイに通い始めて穏やかさが戻り、周囲との交流を楽しんでいます。年を取ったら取ったなりの友だちづくりがあっていい、友だちはやっぱり必要だと思います。

どんな交流の場ならその方が輝けるのか、どんな人たちとお話しすれば元気になれるのか一律ではないので、お一人お一人の個性を考えながら、その方にふさわしい場を見つけ社会参加していただいて、あらたな出会いをお手伝いすることも、私たちケアマネジャーの役割だと思っています。

(N・H)

音楽で生活を豊かに・・・

音楽というのは私たちの生活に潤いを与え、豊かにしてくれますね。嬉しいことがあったとき、楽しいときなどにはつい歌を口ずさんだり、悲しいとき、辛いときに一人で音楽を聴いていると気持ちが落ちついたり、逆に涙があふれてきて思いきり泣いて心を洗うことができたり・・・。特に音楽が好きというわけでもなくても、この世に音楽がなかったらとても無味乾燥な社会になると思います。

音楽の効能というような難しい話は専門家に任せるとして、とにかく私たちは身の回りにさまざまな「音」が存在し、それがつながって音楽になり、何となく気持ちよかったり、不快に感じる音があったり、そんな中で暮らしているわけです。

そうした音楽を、ただ聴くだけでなく、自分もやってみると、また楽しさが違ってきます。プロの演奏家を「カッコいいな」と見たり聴いたりするのもいいですが、下手でも自分で取り組んでみると世界が広がります。ぜひ今年のご一緒に音楽を楽しんでみましょう！

◎三味線に挑戦！！

お正月には日本古来の和楽器の演奏を耳にされた方も多いと思います。歌舞伎や浄瑠璃、あるいは民謡、長唄、小唄などいろいろな場面で目にし耳にする楽器。でも、触ったことがある人は意外と少ないですね。

たまたま「死ぬまでに三味線を習いたい」という人と出会い、一方で「昔やったけど、もう今はできないので楽器をあげる」という人がいて、三味線が手に入りました。また、ラッキーなことに三味線をボランティアで教えて下さる方もすぐ近くに見つかって、さっそく「三味線に触る会(?)」がスタート。三味線教室というにはおこがましく、「触る会」「楽しむ会」が妥当なところですが、スタートして4ヶ月になります。

月1回しかやらないので、つまり4回触ったわけですが、初めは2人だったのが今は5人。「三味線やりませんか？」と誘うと「とんでもない！ 難しくてとても出来ません」という返事が返ってきます。でも「とにかく触るだけだから・・・」と説き伏せて(?)参加してもらいます。皆さん、「興味は



あるけど、今さらこの年でそんなこと出来るわけない」とおっしゃいます。でも触ってみると音は出るのです！！

もちろん上達するには、ちゃんと練習しなければ上手にはなりません。でも、今さらプロを目指すわけではないので「触って楽しむ」だけで十分。1年、2年、3年後には少しはマシになっていると思います。

ぜひ皆さんもご参加ください。今のところ、毎月1回木曜日（1月は16日。その時に次回の日程を決める）10時～、ウェブ分室でやっています。

◎アンサンブルを楽しみましょう！！

1人でやるのもいいけれど、大勢で力を合わせて一つの音楽を作り出すのもまた楽しいものです。合奏は自分だけでやるのと違って、他の人の音を聴き、リズムを合わせて、全体のバランスを考えてちょうどよい大きさの音を出すという要素があり、まさに手、耳、目、脳、身体全体を使うので、認知症予防にとってもいいそうです。

というわけで「認知症予防を目指し、いきいきとした生活を送るためのアンサンブル」をスタートします。ご自分で何らかの楽器をお持ちの方はご持参ください。何もない方は、こちらにある在庫の中からやれそうな物を選んでください。ご自分の身体（手拍子、足拍子、口笛なども歓迎）を使っただけの参加もOK。やったことがなくても大丈夫。とにかく参加することに意義があるので。

人生100年時代と言われます。寝たきりで長生きしてもつまらないですよ。元気で長生きを実現するには、いろいろな場に行き、たくさんの人と交流し、身体を動かし、楽しい時間をできるだけ多くするのがポイントです。「そんなこととても出来ない」と思わず、今年はいろいろチャレンジしてみましょう！

★どちらも、参加希望&お問い合わせ先は・・・

070-5457-7781（一宮）まで

ウェブ俳句の会

冬ごもり味噌焼く香り里の風
終活を告げる賀状に想い寄せ

上杉 重子

一湾の島影はるか寒椿
雲割って令和初日の昇りたる

岡部 紗椰子

寒の入り里の香のせた豆の餅
遠き日の玉砂利の音参賀かな

土井 きみ

独り居の小鍋にほぐす寒卵
冬晴や一つ木椅子に二人かけ

中島 喜久子

お年玉子の成長を想いめぐ
初春や靴いっぱいの親の家

中田 フミ子

火の用心少女加わるパトロール
初詣ペット抱きしめ並びをり

樋口 正明

産土うぶすなの松に暁光年新た
一齡を加ふ手の平寒卵

山本 欣子

節料理代が変わりて現代風
日向ぼこ猫につられて大欠伸

横溝 幸子

ほのぼのと紅に染む塔初あかり
枯草や耐えて命をつなぎゆく

一宮 蓉子

ロボットと暮らす。

◎私は四国愛媛県大洲市の山間部に暮らしています。2年前には西日本豪雨で大きな被害を受けました。先日、その被災者の男性から「犬型ロボット（アイボ）を飼ってたんですけど、水害で流されちゃって…」と告白されました。家の外では猫（これは本物の）も餌付けしていたのですが、公民館に避難するときに連れて逃げるのを忘れ、二度と会えなくなったことを悔いておられました。持病があるため、猫を部屋で飼うことはできなかったようです。

◎男性は60代で、ギターがとても上手。小学校の先生をしていましたが独身で、誰かと話したかったと言います。で、今年は猫型ロボットを飼うとか。ロボットは都会の生き物と思っていたら、こんな山の中でも？とちょっとびっくりしたお正月でした。（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

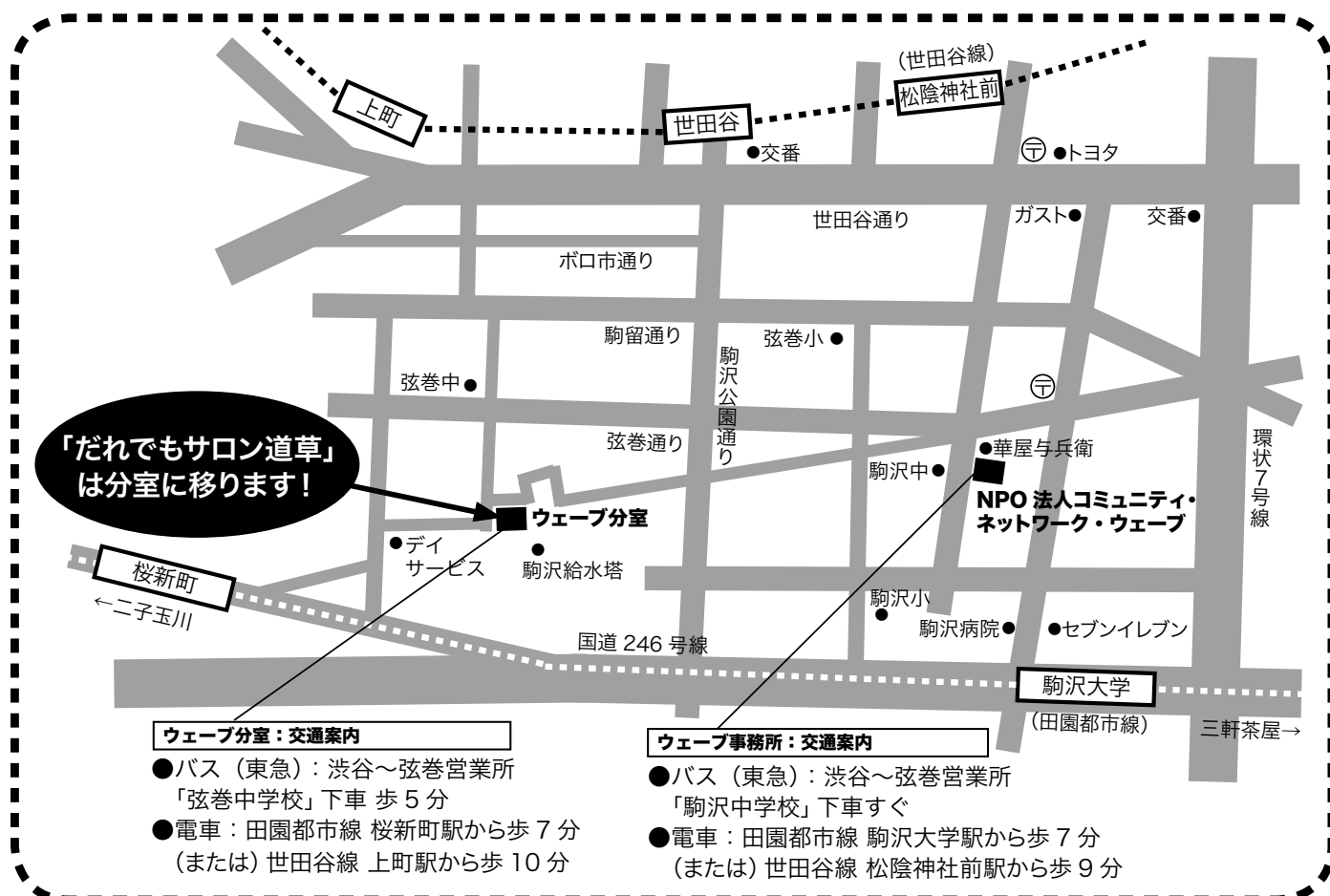
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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91号

発行日: 2020年01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)