

お お な み  
こ な み  
93号

ウェーブ通信 (no.93)

2020年 07月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



カルトナーージュのバッグ (作者：石川宏美さん)

# 総会のご報告

2020年6月14日（日）、13時半からウェーブ分室で定期総会が開かれ、すべての議案が承認されました（正会員16名 / 出席8名・委任状4名）。新型コロナウイルス感染防止のため、なるべく席を離し、全員マスクを付け、窓も開けて換気しながら、説明も手短かに段取りよく進行しました。

事業の遂行にもコロナの影響はいろいろ出ていますが、その中でウェーブが出来ることを着実にやっていきたいと思えます。各事業の課題や今年の方針等については、次ページ以降の各事業からの報告をご覧ください。

ウェーブは1994年の設立で、今年は26年目になります。大きなことはできないけれど、コツコツ地道に地域の中で活動を続けてきました。目立たないけれど、「とにかく続いている」という事実は評価されるべきことだと自負しながら、今後も無理のない範囲でがんばりたいと思えます。

## ボランティア・寄付の募集

次ページの紹介にあるとおり、新しい拠点がスタートします。これに伴い、ボランティア・寄付を募ります。ぜひご協力ください。

**1) ボランティア** 食事作りや特技を生かしたお手伝いをお願いします。短時間・不定期でも大丈夫です。ご相談ください。

**2) 食材等の寄付** 新しい拠点で「子ども食堂」を始める予定です。ご自宅で使いきれない食材等があればご寄付いただくと助かります。

●お問い合わせ：070-5457-7781（一宮）

# 新しい活動拠点が誕生

その名も地域サロン「オアシス」。まさに、皆さんのオアシスとなるようにがんばりたいと思います。

駒沢2丁目で長年寿司屋を営んできた方から、「空き店舗を地域のために役立ててほしい」という話が持ち込まれたのが、昨年9月頃でした。ご主人が脳梗塞で倒れ、何度か再起されたもののついに亡くなられ、やむなく廃業。奥様もご自分で何かしようかと考えられたそうですが、熟慮の結果、地域のために役立てる場所にしたいとのことで、不動産屋さんを通してウェーブに打診がありました。

長年この地で寿司屋を営み、常連さんも多かったようで、せっかくの場所を再生できれば、ウェーブにとっても活動の主旨に合致することであり、さらに輪が広がるチャンスでもあります。たまたま旧知の女性が、親の介護が終わりそろそろ社会復帰したいと相談に来たのがちょうど良いタイミングとなり、彼女を中心にこの拠点を進めることになりました。

ウェーブはこれまで26年の活動を続けてきて、関わるスタッフ、ボランティアも同様に年を重ね、高齢化が課題でしたが、今回この拠点を担うのは40代、50代の若き男女で、一気に平均年齢が下がった（いや、高齢者の数が多くてあまり下がらないかな？）のです。

まだ試行錯誤の段階ですが、今後の展開を暖かく見守り応援していただければ嬉しいです。

**場所：世田谷区駒沢 2-21-7（裏面地図参照）**

介護事務所とウェーブ分室の中間あたりの位置になります。

# やっと居場所を再開！

6月になり少し動きがでてきたところで、やっと居場所を再開しました！ 3か月間休止のまま、もう再開は無理なのではないかと不安が大きくなる人も多かったのではないかと思います。

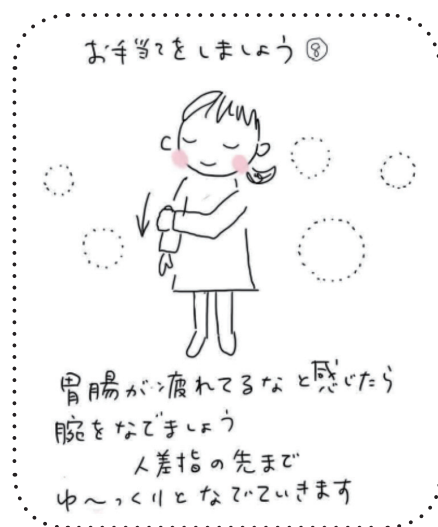
とはいえ、コロナ禍が終息したわけではなく、参加者とスタッフの安全を守るために、今再開してよいのかとても悩みました。最大限の感染予防に努め、時間を短縮し、飲食をなくし、2～3人の島をいくつも作り、密を避ける工夫をしての再開でした。

最大の楽しみの一つ、みんなで一緒に食べるお楽しみ軽食は出来ませんでした。久しぶりにお会いできたみなさんは本当に笑顔がいっぱいでした。一人で過ごすことの達人とはいえ、やはり、「家族」「家」という言葉があふれる日々はきつかった、思いがけず鬱状態が続いてしまった、いつもは流せることが流せなかった、周囲の細かなことが気になりすぎた、……とそれぞれの気持ちを言葉にしたり、聴きあったりして和やかな時間を過ごしました。

家に帰るとまた具合悪くなると言いながら、今ここでは「楽しい」「嬉しい」「ホッとする」を満喫しているのです。

このように過去の記憶と結びつく感情ではなく、今ここでの「楽しい」「嬉しい」「元気になった」に浸りきる時間が、ささやかでも積み重なったら良いな～と思いました。

人は人に傷つけられもし、人は人に癒され救われるものだ、あらためて思います。この何ものにも代えがたい居場所を続けられることを願いつつ、大切にかかえていきましょう。



(イラスト：FB 及川智恵美さんの「お手当をしましょう」から)

# 夢を追いかける



ここ東京では、連日 200 人以上の新型コロナウイルス感染者数が発表されています。近隣の県でも同じように感染者数は増加の傾向にあり、全国に飛び火しているようです。気を緩めることなく感染予防に努めていかねばなりません。緊張の解けない日々が続くなか、豪雨の被害も広がっています。どうか、これ以上、被害が広がりにませんように。被害にあわれた方を思い、少しでも苦痛や不安が和らぎますよう願っています。

前号で、家族が家に閉じこもった状況ではDVが急増する可能性が高いとお伝えしましたが、実際、DVは増えています。

内閣府が実施する「DV相談+」は、全国 24 時間体制で受けていますが、緊急対応が必要なものや深刻な内容が増えている現状です。時間がたつにつれ、経済的な困難さは問題を表面化させ、困りごととも深くなっていくと思われます。助けあい、思いやりが取りざたされるなか、痛ましい事件が増えているように感じます。

ウェブでは、制度の枠に当てはまらない「見えないニーズ」に対し、近くにいる者として、今だから必要なこと、今なら出来ることに挑戦したいと考えています。今後、ステップハウスの立ち上げ、子ども食堂などをこれまでの居場所や講座活動に加えていきます。

誰一人として暴力を受けて良い人はいないし、暴力をふるってよい理由はありません。被害を受けた人が自分を責めることのないように、力ある人が弱い人を思い通りにするための暴力は「ダメ！」と言える地域であるように、支援の必要な人を見守り支えていける地域を私たちは皆さんと一緒につくっていきけるはずと、これからも夢を追いかけます。どうぞお力添えをお願いいたします。

電話相談ご案内：毎月第 2・第 4 日曜 13 時～ 17 時

電話番号：070 - 6478 - 7783 / 070 - 5457 - 7781

# 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	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道	 10:00-12:00 アンサンブル	 10:00-12:00 俳句を楽しむ (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
		 10:15-11:45 どんぐり   13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操/卓球   14:00-16:00 編み物・書道	 10:00-12:00 三味線に ふれる会	 10:00-12:00 初心者麻雀 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
第2週		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 初心者麻雀 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
		 10:15-11:45 どんぐり   13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢	 10:00-12:00 書道 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 初心者麻雀 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
		 10:15-11:45 どんぐり   13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
第4週		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
		 10:15-11:45 どんぐり   13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
第5週		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
		 10:15-11:45 どんぐり   13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操   14:00-16:00 編み物・書道		 10:00-12:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操



## 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！

# コロナと介護



コロナ感染症は世の中を大きく変えています。  
日本では7月で感染者は2万人を超えました。私たち介護の業種は、  
なにせご年配の方たちとの関わりなので、心配もひとしおです。

利用者さんも心配されています。

「感染したら大変」「感染したら私は死んでしまう」「通所は、人が多いから行かない」「ヘルパーさんは他にも年寄りのところに行っているから、うちには来ないでほしい」など多くの声があり、4月～5月の自粛期間にコロナ恐怖から外出しなかった方が多くいました。その2か月後、筋力低下、気力低下、認知症の進行などの症状がでている利用者を多く見かけています。

一度低下したことが元に戻るには何倍も時間がかかるのが現実です。  
早く以前の生活ができるようにと支援を続けています。

ウェーブには5人のケアマネジャーがいて、「感染しない、感染させない」ことを確認しつつ、利用者さんの支援をしています。

With コロナで、3密をさけ、マスク着用、手洗い、体調管理をして感染しないよう十分に気を付けています。そして、早くワクチンが開発され、心配のない生活ができるよう願っています。(M・M)

# 手芸を楽しみませんか



このたび、新しい拠点が誕生したことを2ページでお伝えしました。まだ何をするかは決まってないのですが、出来そうなことから始めたいと思っています。

とりあえず、これまで分室で行っていた夕食（火曜日はカレー、木曜日はお楽しみ定食）を「オアシス」で行うことにしました。また、水曜日は「お寿司の日」とします。もともとがお寿司屋さんだったので、それにちなんでお寿司（ただし、にぎりではありません）もぜひ、というわけです。これに伴い、木曜日の午後に分室で開いていた手芸を、水曜日の午後に「オアシス」で行いたいと思います。

晒（さらし）の布を沢山いただいたので、これでふきんを作ればいいのでは？ どんなふきんが良いかな？ そうだ！「**花ふきん**」が良い！！ というわけで、花ふきんに挑戦したいと思うのです。

ご存知の方もおられるかもしれませんが、花ふきんとは刺し子できれいな模様を刺したふきんです。刺し子は、ただただチクチクと針で刺すだけ。おしゃべりしながら、マイペースでゆっくり時間をかけてやれば誰でも楽しめるような気がします。是非ご一緒にやりませんか？

また、表紙の素敵なバッグは「**カルトナーージュ**」という方法で作った物です。「カルトナーージュ」とはフランス語で「厚紙細工」を意味します。厚紙（カルトン）で作った箱やバッグなどに布や紙を張って美しく仕上げます。18世紀に生まれたヨーロッパの伝統工芸です。こんな素敵なバッグを作ってみたいと思いませんか？

まだまだ、いろんなアイデアが浮かんできます。いろんな楽しい物・かわいい物・きれいな物を作ってみませんか。手先を動かすことは認知症予防にとっても有効と言われています。認知症は高齢になって発症すると思われるかもしれませんが、実は50歳くらいから始まっているという研究もあります。若い方もぜひ挑戦してみませんか？



# フレイル予防に 簡単ヨガ・健康体操



最近、「フレイル」とか「サルコペディア」という言葉を耳にしたり読んだりすることが増えていませんか。加齢に伴い、筋力や体力・気力が低下して、生活全般が不活発になってしまうことです。今回のコロナ騒ぎで自粛生活が長引いてしまい、家に閉じこもって何もしないでただただ一日を過してしまうと、よけいにすべてが低下してしまいます。そのまま放っておくと、やがて寝たきりに……。そうならないように、自分の身体は自分でメンテナンスして、いつまでも元気でいられるように努力することが大切です。

そのキッカケとして、このたび「簡単なヨガを取り入れて、健康体操を楽しむ会」がスタートしました。ヨガというと、難しいポーズをするイメージがありますが、私たちがやるのは初歩の簡単なもの。出来なくても、「真似するだけ」「やってるつもりだけ」で十分。続けているうちに少しずつ出来るようになれば儲けもの、くらいの気持ちでいいのです。ラジオ体操を毎日やっているから大丈夫、毎日5000歩歩いているから大丈夫などとおっしゃる方もいますが、使う筋肉が別なのです。そして、ヨガは身体の内部からも改善していくと言います。

人間の身体ってどうしてこんなに複雑なんでしょう。時々、その複雑さ、不思議さに悩んだり感心したりするのですが、とにかく身体のどこかに不調があると、生活全般にも影響がでてしまいますね。肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、耳鳴り……。不調のオンパレードみたいな私は、この辺で本気で身体のメンテナンスをしないと、この先どうなるかと焦っています。

今日より若返ることはありません。人間だれも歳をとっていきます。衰えるのは自然なこと。でも自分で努力すれば、高齢になっても筋力は付くそうです。それを信じて、さあ今日から頑張るぞ！！

## ●簡単ヨガ・健康体操の会

日 時：毎週土曜日 14時～16時

場 所：駒沢中学校支えあいルーム

参加費：月1000円

問い合わせ・申し込み：070-5457-7781（一宮）

ウェブ俳句の会

捨てがたし思を残す古き蚊帳

金魚売りのどかに過ぎし遠き日々

上杉重子

万緑や赤シユーズの背駆けゆきぬ

夏蝶の迷い来し父か母かと

岡部紗椰子

庭若葉人みな遠くなりけり

梅雨茸に光あつまる寺の閑

中島喜久子

梅雨空や色とりどりの葉飲む

みなマスク数に怯える日々五月

中田フミ子



糠床の主役に坐る新茄子

青蜥蜴ピクリと野生の目が動く

原 幸子

向日葵や地域防犯パトロール

籠り居や南天の花乱れ咲く

樋口正明

夕焼けて一枚となる千枚田

湖風うみかぜの青きをまとふ夏帽子

山本欣子

風鈴を夫と求めし若き日々

災ひゆるみただよう如く蝶が舞ふ

横溝幸子

距離とって立ち話する日傘かな

鬱たる日枕辺に置くラベンダー

一宮蓉子



## これは「梅雨」ではない！

これまで梅雨というと、しとしとした雨でじとじとした日が続くというイメージでしたが、ここ数年は「線状降水帯」なる言葉が聞かれ、かつての梅雨のイメージとは大きく変わってきました。今年も7月になって九州などで大きな水害があり、西日本豪雨を思い出すような惨状に言葉がありません。私の家は標高300mの斜面にあり、裏山がいつ崩れるかかもしれず、この時期は雨雲レーダーとにらめっこです。自然災害に対応した建物保険に入ったうえで、豪雨のときは避難する。これが財産と身を守る鉄則ですが、わが家はいまだに保険未加入で、早く加入しなければと思いながら、西日本豪雨から2年が過ぎました。梅雨があけると猛暑、そして台風と、落ち着きませんが、日々は自然に感謝して過ごしたいものです。(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

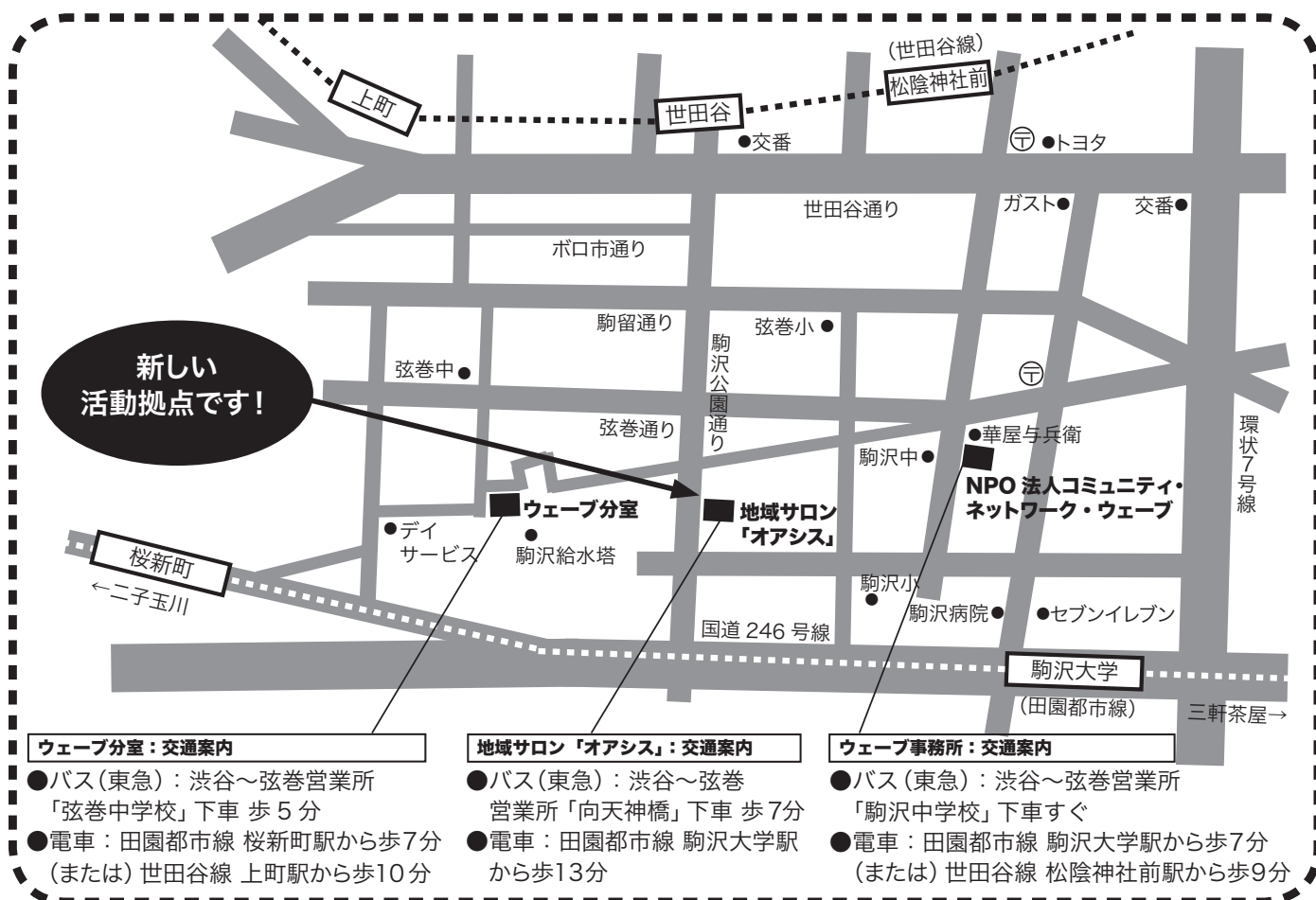
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「弦巻中学校」下車 歩5分
- 電車：田園都市線 桜新町駅から歩7分 (または) 世田谷線 上町駅から歩10分

### 地域サロン「オアシス」：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「向天神橋」下車 歩7分
- 電車：田園都市線 駒沢大学駅から歩13分

### ウェーブ事務所：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

### ウェーブ分室 (だれでもサロン道草)

世田谷区弦巻2-39-11  
tel:070-5457-7781

### 地域サロン「オアシス」

世田谷区駒沢2-21-7  
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93号

発行日：2020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)