

お お な み
こ な み
109号

ウェーブ通信 (no.109)

2024年 07月号

Wave NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



版画「鬼子母尊神」(作：竹原治子)

総会のご報告

6月23日（日）10時～11時半、ウェーブ分室にて2024年度の総会が開かれました。正会員18名中、委任状も含め17名の出席で、2023年度の活動報告、会計報告、2024年度の活動計画（案）、予算（案）が全員の賛成で承認されました。

また、新しい理事に鈴木祐輔さんが加わり、とても力強いことです。鈴木さんは2024年1月号の「おおなみこなみ」に投稿していただいたことがありますが、「サンタプロジェクト」という活動をされています。区民の有志がサンタさんになって、経済的な事情などでクリスマスにプレゼントがもらえない子ども達に、図書券、おもちゃ、ケーキ等を届ける活動をコロナが始まった時から続けておられます。

鈴木さんの本職は、一般社団法人東京メディエーションセンターで、さまざまな争いごと、もめごとの解決に向けて尽力されています。もしご自分の周りで争いごとで困っている方がおられたら、相談してみてください。これまでウェーブの理事は60代～70代でしたが、40代の鈴木さんが加わり、今までと違う視点からウェーブに関わってくださると期待しています。

さて、2024年度はウェーブにとって設立から30年になり、ひとつの区切りでもあります。世の中の変化が激しく、今何が必要とされているかを見極めるのも難しいですし、IT、AIの進化には付いていけないことも多くオタオタしているのですが、とにかく「出来る人が、出来る時に、出来ることをする」精神で進んでいきたいと思えます。

どうぞウェーブの活動を一緒に支えてください。一人一人の力は小さくても、大勢の力が集まれば大きな力になります。得意なことではほんのちょっと関わっていただくだけで、とても助かります。また、正会員にはなれないけど、賛助会員に登録して下さったり、少額でも随時の寄付はとてもありがたいです。よろしくお願ひします。

今年も「むらさき屋」を開催しました！



入口には世田谷区提供の風船が飾られ、店内ではむらさき色の手作り品販売のほか、キャパシターのハンドマッサージも。

今年6月の2日間の開催で、100人ほどの方が立ち寄って下さいました。ご来店いただいたみなさん、ご協力いただいた応援団のみなさん、前日から動いてくださったボランティアのみなさん、本当にありがとうございます。

手づくりの得意なサバイバーの方々とDV、デートDVに取り組む人たちと一緒に、「むらさき屋」の活動を始めて10年ほどになります。スタート当初、「女性に対する暴力は、特別な問題のある人たちのこと」と、距離を取られることが多いのが現実でした。でも毎年、同じ場で開催していると、社会の変化を感じます。通りがかりの方たちが好意的にチラシを受け取り、会話をしてくれるようになりました。とても嬉しいことです。

当事者だけががんばったり我慢したりするのではなく、新しい生活再建の場となる地域が理解をもって受け止めてくれることで、当事者が「ここなら住んでいける」と思える地域であり続けるために、ウェーブはこれからも地域のみなさんと一緒にこの取り組みを大事にしていきたいと思えます。

～ 次回もご来店をお待ちします ～

11月16日(土)・17日(日) 世田谷線松原駅そば「シーマシーマ」

*今年4月から「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました。官民連携、協働、当事者中心の支援をめざします。



ウェーブの新しい ボランティアを紹介します。

前号に続いて、『だいじょうぶ、そばにいるよ』養成講座修了後、大切な場を担ってくれているボランティアのみなさんをご紹介します。フォローアップ研修などをご一緒しながら、ますます素敵につながり deep になっています！

キャパシター練習会運営サポートを通じてウェーブさんのボランティアとして活動している阿部です。ボランティア養成講座、その後のフォローアップ研修を通じて、学びを深めることが出来ました。また、一緒に活動する皆さんからも勇気とエネルギーをいただいています。引き続きキャパシター練習会、同行支援員として活動いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

電話相談と同行支援を担当します。地域活動を知りたくて参加しました。おかげさまでたくさんの方と出会い、刺激をいっぱい受けています。堅苦しい相談・支援ではなく、気軽に相談できて、一人ではないと感じて頂けたらと願っています。WAVE は地域でケアしあう、ケアを学ぶ実践の場になって

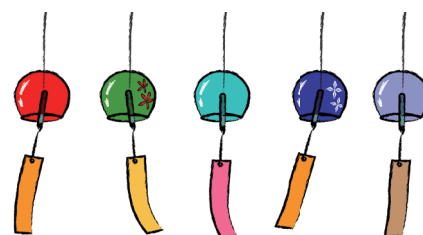


(ハマダ)

養成講座『だいじょうぶ、そばにいるよ』は、自分の内面に気づき寄り添うきっかけにもなりました。ボランティア活動を通じて、心地よく自分らしく過ごせる居場所や、安心して気持ちを話せる機会を作っていきたいです。ウェーブのボランティアという形で、地域のみなさまのお役に立てることがとても嬉しいです。(小堤)

充実した養成講座を修了し、その後のフォローアップでも大いにエンパワーメントされました。子ども支援に関わりたいのですが、なかなか思うように動けていません。たよれる他人をどれだけ多くつくっていただけるか、「干渉しない」支援が行えるような居場所づくりについて、仲間と共に語り合いたいです。(えりこ)

人とのつながりで 健康長寿をめざす



先日、近くのクリニック主催の講座で糖尿病の話聞いてきました。現代病と捉えがちですが、放映中のNHK大河ドラマ『光る君へ』の藤原道長も糖尿病で亡くなったといわれるくらい、糖尿病と人間のつきあいは長いようです。

一般に「食べすぎ、運動不足が糖尿病を引き起こす」と言われますが、日本人の糖尿病患者数の推移をみると、必ずしもカロリー摂取量だけではなく、加齢による影響が大きいのだそうです。確かに「糖尿病」と診断されている高齢者は多いです。























幸いなことに、糖尿病は近年薬剤の進歩がめざましく、また健診によって初期の段階で指導を受けられるので、適切に管理すれば元気で過ごすことができるようになりました。ただ初めは無症状でも、進行すると腎不全、視力低下、認知症などを引き起こし、フレイル*から要介護、寝たきりにつながるなど、あなどれない病気です。

最近「社会的処方箋」が注目されています。「孤食だとつい過食・偏食してしまうので、他の人と一緒に楽しくおしゃべりをしながら食事をするによる食事改善」もそのひとつ。薬剤によらない糖尿病対策です。人と人のつながりをたくさん持つことは、糖尿病だけでなく認知症予防にもなります。

ウェーブでも会食会がありますが、ひとり暮らしの方や、家族が不在がちでひとりで食事をすることが多い方は、散歩をしながら家の近くで開催している食事会を探してみてもいいですか？ (N.H)

*フレイル：加齢や疾患により心身の機能が徐々に衰え、生活に支障が出てくる状態。生活改善や治療で元の機能に戻ることができる。

ウェブカレンダー

	月	火	水	
第1週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:00-16:00 みどりがめ		 10:00-12:00 健康体操	15:00-17:00  子ども食堂  子どもの居場所 弦巻区民センター調理室で開きますが、日時は不定期です。(調理室が抽選のため定期的に取りません。事前に予約状況をお知らせします。)
第2週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ	 13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操	
第3週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 川柳	 10:00-12:00 健康体操	
第4週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ  13:00-17:00 手づくりの会	 13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操	
第5週			 10:00-12:00 健康体操	
「食事会」	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)	 12:00-13:30 お寿司定食 (500円)	

【歌声サロン】懐かしい童謡や唱歌・歌謡曲・外国民謡など、リクエストに応じてキーボードの伴奏で歌います。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【みどりがめ】古切手の整理・ウエスづくり・健康麻雀。お茶菓子付き。(参加費 月 500円)

【どんぐり】トーンチャイムという楽器で合奏します。お茶菓子付き。(参加費 月 500円)

【手づくりの会】織物・編物・小物づくりなど。材料はこちらで用意します。DV 被害者支援の「むらさき屋」での販売に向けて、むらさき色の作品づくりも行います。

【健康麻雀】認知症予防に勝ち負け気にせず楽しく脳トレ。お茶菓子付き。(参加費 500円)

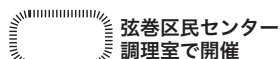
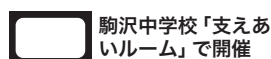
【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000円)

【アンサンブル】いろいろな楽器で合奏。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【三味線にふれる会】初めてさわる方 OK。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【写生の会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500円)

②場所や時間に変更になるものがあります。参加ご希望の方は事前に確認してください。
お問い合わせ先：070-5457-7781（一宮）



	木	金	土	日	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10:00-12:00 アンサンブル</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14:00-16:00 写生の会</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> 13:30-15:30 健康麻雀 </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">10:00-14:00 俳句 (地域デイ)</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">13:00-15:00 卓球</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> 14:00-16:00 三味線に ふれる会 </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">13:00-15:00 卓球</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 10:00-12:00 輪投げ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 電話相談 13:00- 17:00 </div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 10:00-12:00 アンサンブル </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 14:00-16:00 写生の会 </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">13:00-15:00 卓球</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> 13:30-15:30 ウクレレを 楽しむ会 </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">10:00-14:00 書道 (地域デイ)</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">13:00-15:00 卓球</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 10:00-12:00 輪投げ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 電話相談 13:00- 17:00 </div>
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">13:00-15:00 卓球</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)</div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">12:00-13:30 お楽しみ定食 (500円)</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12:00-13:30 プラタナス お楽しみ定食 (500円)</div>		

【ウクレレを楽しむ会】ウクレレを弾きながら童謡などを。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【地域デイ】各週で俳句・麻雀・書道。お茶菓子付き。(参加費 500円、食費 300円)

【卓球】軽く汗をかく程度の運動で健康維持。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【地域デイプラタナス】健康麻雀・手芸・吹き矢・おもり体操・その他やりたいことを自由に。
(参加費 500円・食事代 400円) 場所はパークシティ弦巻集会所(弦巻2-21)

【輪投げ】「輪投げ」というと幼児の遊びかと思うかも知れませんが、れっきとしたスポーツです。輪投げ大会というののもあって難しいのです。体力維持、集中力向上に！お茶菓子付き。(参加費 100円)

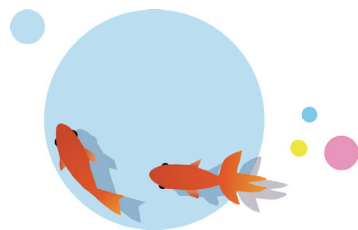
【ヨガ・健康体操】自然治癒力向上を目指してゆったり体操。お茶菓子付き。(参加 月1,000円)

【電話相談】DVや孤独孤立感、生活の不安、人間関係の悩みなど、気軽にお電話ください。

TEL：070-6478-7783 または 070-5457-7781

時代が反映された四字熟語

くがみらくつめ 「苦髪楽爪」



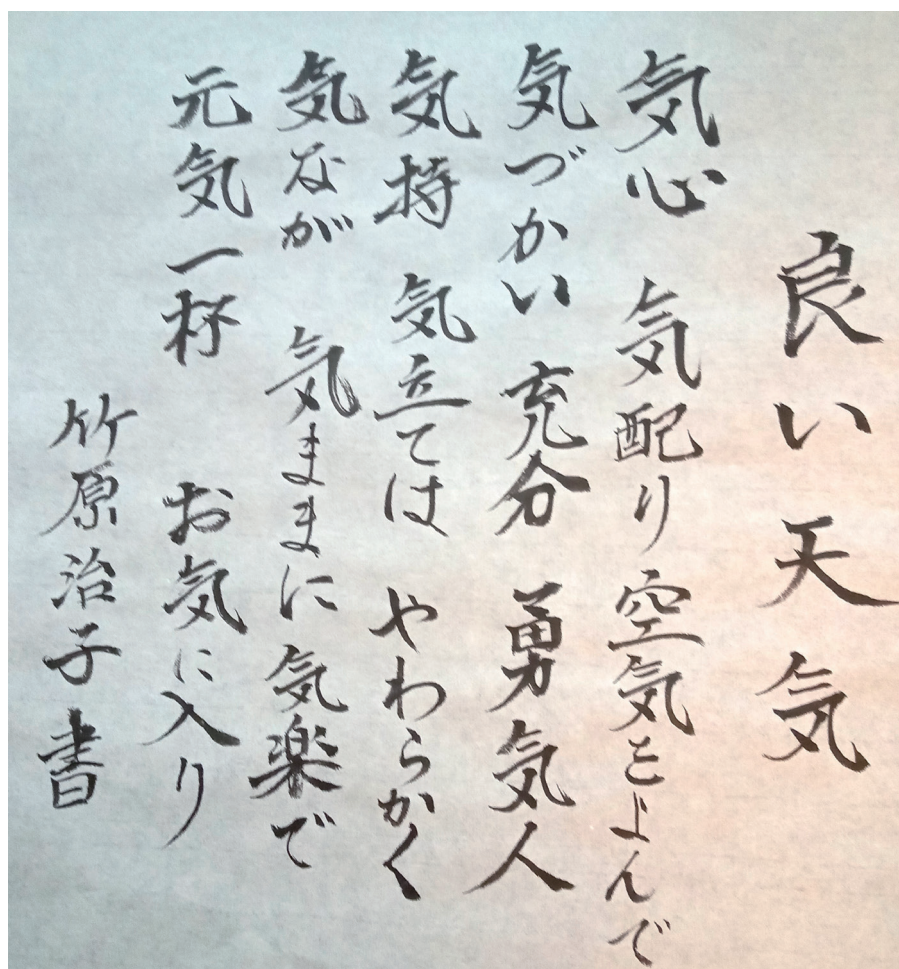
みなさんは「苦髪楽爪」という四字熟語をご存じでしょうか？
「苦勞している人は髪が早く伸び、楽をしている人は爪が早く伸びる」という意味です。

私は高齢者の方からこの四字熟語を教わるまで聞いたことがなく、周囲の人達が使っているのも聞いたことがありませんでした。いろいろな人に、この四字熟語を知っているか聞いてみたところ、一つの共通点が見つかりました。100%ではありませんが、知っている方の多くが戦中戦後を生き抜いて来られた方で、私を含め団塊の世代以降の方は知らない人が多いという傾向が見られたのです。

私は、その理由が「戦中戦後」という大変な時代にあると思いました。理由はこの四字熟語の意味を考えると、おのずと見えてきます。辞書を引いて出てくる意味は上記のとおりの内容です。では、なぜそのような四字熟語が作られたのか。そこには「戦争」という大変な時代が反映されているのではないかと私は思いました。

戦争という大変な時代を生き抜いた方々は、夜も寝ずに家族や子どもたちのために働いていたことと思います。医学的にも本来人間が夜間、寝ずに起きて活動をするためには、日中よりも脳の血流量が増えることがわかっています。頭部の血流量が増えれば、髪が伸びるための栄養が行きわたりますから、髪の毛が伸びやすくなります。

逆に爪に関してはどうでしょう？ 髪と同じで爪も生活していれば自然と伸び続けます。ですが、爪に関しては貧血気味であったり栄養不良だと伸びにくくなるという話があります。戦中戦後の時代であって



書：竹原治子（97歳）

も、裕福な家庭で苦勞することが少なければ食事に困らず、栄養は豊富で、爪が削れてしまうようなこともないでしょう。

「苦髮楽爪」…この四字熟語のもつ本来の意味は、決して髪や爪が伸びやすい状況を示すものではなく、戦中戦後の時代を苦勞して生き抜いて来られた方々の切実な訴えなのかもしれません。

今の子どもや若い人たちに、戦争の怖さを教える必要はないかもしれませんが。しかし、今、我々後に続く世代がこうして生活していけるのは、苦勞を重ねて髪が伸びやすく、また手先を酷使して爪が伸びづらくなるまでがんばって今の日本を築いてこられた方々の時代の上に成り立っているということは、伝えるべきなのかもしれませんね。

(看護師：白子友紀^{しら ことものり})

くちなしの花錆びてより香を残し
咲き満ちて十葉の花風白き

岡部紗椰子

さくらんぼ知らずに笑みがこぼれでる
飛魚や船に負けじと高く飛び

武石洋子

御来迎こころ洗わる読経かな
雷鳥や親子で遊ぶ霽もやの中

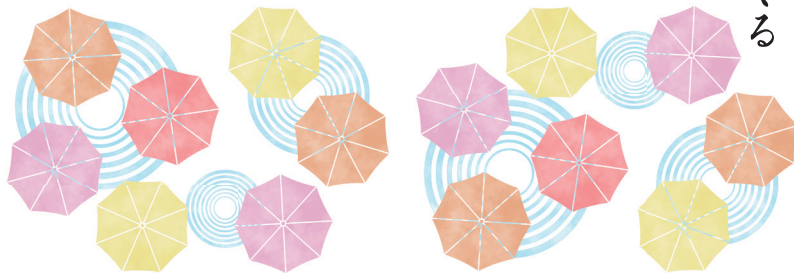
竹内恭子

路地裏やねずみ花火に逃げまどい
雷鳴を聞いて早めのデパ地下へ

竹原治子

笹の葉に託すは戦禍の終る日を
すっぱさを味わいながら梅を干す

中田フミ子



日の光かけのゆらめく窓辺青葡萄
短夜や夢の終りを見届けず

原幸子

緑陰や街を歩いて深呼吸
通学路小学生の日傘かな

樋口正明

冷や奴の出番増えたる夕餉かな
濡れそぼる紫陽花の青なつかしき

福田聡子

山峡さんかいの闇の深さや飛ぶ螢
川音に明くる山宿朝涼し

山本欣子

昼下がりに日傘男子が闊歩して
山牛蒡空き地になりし友の家

一宮蓉子

野鳥とともにある山里

朝からジージーと蝉の音。遠く青空の下に、山の連なりが見渡せる。ああ今年も梅雨があけたようだ。この日を待っていたとは言わないが（だって昼間は猛暑なのだから）、この気分を待っていた。

知りあいの野鳥愛好家のおかげで、初夏になると四国愛媛のわが集落にブッポウソウがやってくるようになった。それから3ヶ月。子育ても最終版となり、月末には南方（ボルネオ島あたり）へと旅立つ。そういえば、ピーヒョロロとアカショウビンの鳴き声も聞こえる。オオタカなどの猛禽類も飛んでいるそうだ（私には見えない）。野鳥が巣作りできるのは、エサとなる虫などが多からだろう。

今年も小さな田に稲の苗を植えた。私ができるのは水を涸らさず、適度に草を取る事だ。あとは太陽が育ててくれる。（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

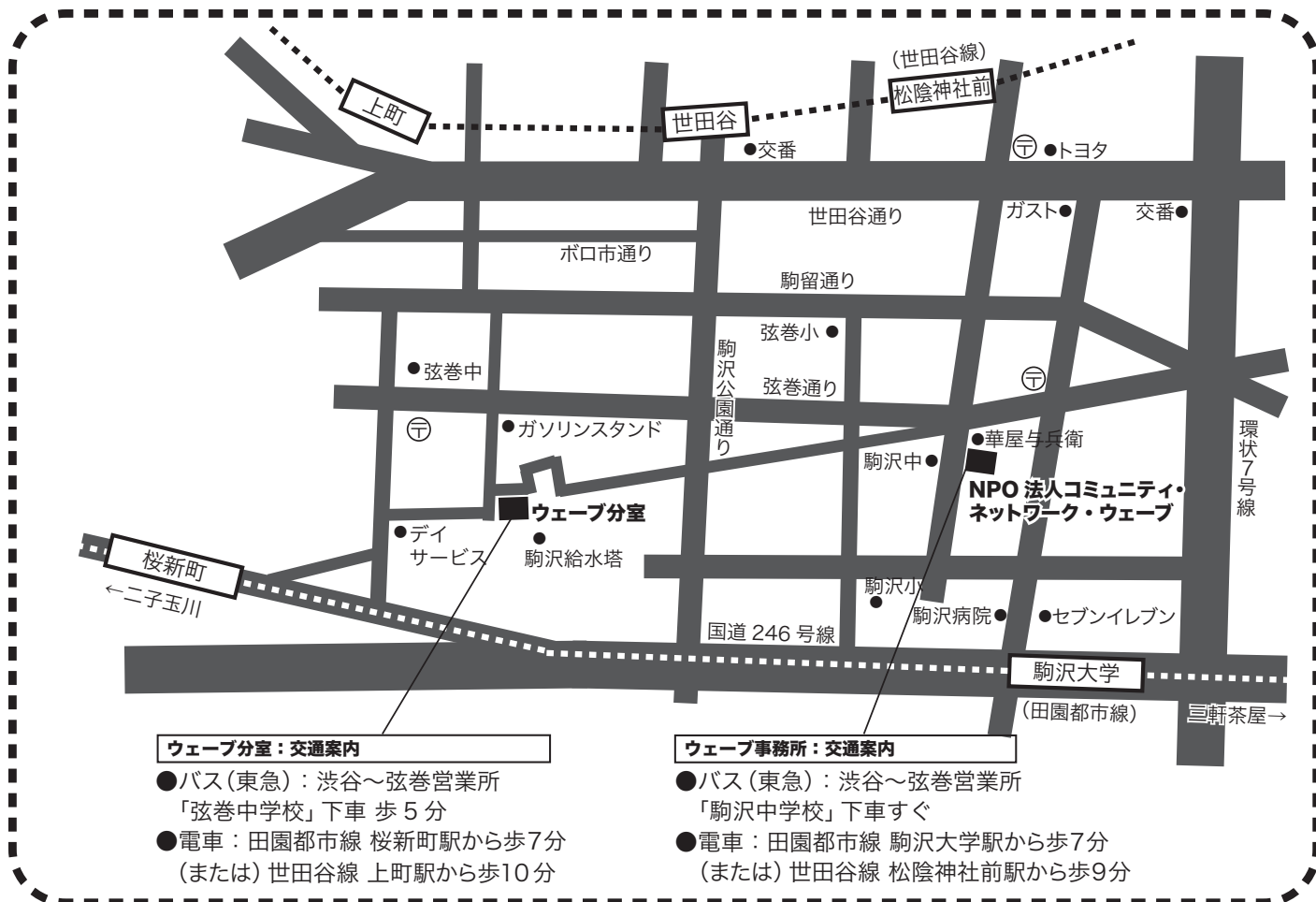
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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。不安の多い世の中で、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109号

発行日：2024年07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304

メール wave@ngo-npo.org ホームページ <http://www.ngo-npo.org/wave/>

ウェーブ
メールアドレス



ウェーブHP



ウェーブ
Twitter

