

お お な み  
110号 こ な み

ウェーブ通信 (no.110)

2024年 10月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



ふれあいフェスタ演奏 (画=前田達彦)

# ウェーブの新しい ボランティアを紹介します。



引き続き、女性支援ボランティアチームのメンバーをご紹介します。  
「子ども食堂」と同時に開催している「子どもの居場所」で、子どもの遊び相手や受付、社会福祉協議会やお寺おやつクラブさんなどからの寄付品の仕分け、配布準備などを担当してくださっています。

子ども食堂のお手伝いをさせていただいています。自分の住む大好きな世田谷区で区民としてやれることがあればと思い、皆さんの輪に入れていただきました。ある研究データによると「つながり」の多い人ほど健康だそうです。その「つながり」を大切にする WAVE の活動を通じて、地域全体を健康にしていきたいと思っています。(橋谷)

「子どもの居場所」に顔を出して一年半…。今はまっ白毛でもがんばっています。お弁当ができるまで、“絵を描こう”“折り紙しよう”と駆け寄ってきてくれる子どもたちがいると、本当に嬉しくなります。これが忙しいお母さん、お父さんたちのちょっとしたお手伝いになっていたら良いな、と思ってやっています。若い人、年配の人…、自分ができること、こんなことやってみたいと思う方、ボランティアをぜひ試みてくださいネ。(しもだ)

## 秋の「むらさき屋」開店します！



- 11月16日(土) & 17日(日) 11時～17時
- シーマシーマカフェ (café こんちえる)  
世田谷区赤堤 3-3-15 (世田谷線松原駅前「まいばすけっと」隣)

- ・いつもの場所で開催します。店内が「むらさき色」であふれます。楽しい時間を一緒に楽しみましょう。
- ・ボランティアさん募集中です。  
メールにてお名前、連絡先、ご希望時間をお知らせください。  
wave\_setagaya@yahoo.co.jp →→→





# 助成金事業のご報告

今年度の女性支援事業の活動は、赤い羽根福祉基金の特別プログラム「被害者やその家族等への支援活動助成」を受けて実施しました。9月末をもって助成事業が終了しましたので、簡単な報告をします。

ウェブでは2000年からDV被害を受けた女性の支援を続けています。DVは、「個人の問題ではなく、社会の問題である」との認識を広げることが必要と考えてきました。周囲の無理解、差別、偏見があっては、DV被害を受けた人が逃げ隠れする状況は変わりません。また、制度利用においても「条件に合わなければ使えない」となると、多様な困難を抱えていても隙間に落ちてしまい、助けを求めることができない人が出てまいります。そのような状況を少しでも変えて望む支援が受けられるよう、その人の持つ力が活かされ、その体験と成長を活かせる地域をつくりたい、との願いで活動しています。

赤い羽根助成で実施したものは、以下のとおりです。

## ① ボランティア・サポーター養成講座修了者へのフォローアップ研修 (全3回)

- ① 世田谷区副区長を囲み、官民協働の可能性や希望について
- ② 「さまざまなグリーフと向き合う～1年間の活動を振り返って」
- ③ 「愛着と支配から関係性を考える～トラウマ・アタッチメント・グリーフ～」

## ② 聴き取り調査結果の分析とその結果をまとめた資料作成

毎月1回の調査結果検討会を実施し、貴重な声をどう周囲に伝え、その結果をどう生かしていけるか考察し、①関連機関等への提案のための資料  
②ステップハウス利用者等を対象にした相談時に役立つノート を作成。

## ③ ステップハウスの運営

受け入れ先の民間団体、行政窓口との連携は進んでいるが、運営スタッフの育成、継続運営のための経済的基盤確保などが課題。



＊次年度も赤い羽根の助成が決定しました。今回の成果を生かして取り組んでいきます。

# 雨の中での 「小泉公園ふれあいフェスタ」

10月5日(土)、12回目の「小泉公園ふれあいフェスタ」が開かれました。名前のおり「小泉公園」で開かれるはずのお祭りなのですが、当日は朝から雨。前日夕方の時点の天気予報をみて、実行委員長の判断で予備会場「駒沢中学校」での開催を決めました。

以前には雨天の場合は翌日に順延ということもあったのですが、そうすると参加できなくなる団体があったりで、小泉公園近くの駒沢中学校に協力をお願いして、雨天時には会場をお借りすることができ、安心して準備を進めることができるようになりました。

雨で会場が変更になったのは今回で2回目です。初期から参加している団体は経験があるけれど、新しい団体は初めてですし、古い団体でも担当者が代わっていて様子がわからないということもあり、不安要素はいっぱいありました。でも、参加団体のチームワークはすばらしく、また駒沢中学校の生徒さんが大勢ボランティアで手伝ってくれて、机や椅子を運んだりという力仕事もあつという間にできて、大助かりでした。

来場者はたぶん300人くらいかと思いますが(去年の公園での開催は1,000人を超えていたと思う)、会場も狭くなったこともあり結構にぎわった感じでした。

ウェーブは恒例の焼きソバに加え、子ども食堂のボランティアさんたちも加わって「チュロス」を販売。また、ウェーブの人気商品「世田谷産夏みかんを使った手づくりマーマレード」、東北支援の昆布とわかめも販売しました。

子どもの遊びコーナーは、97歳の元気おばあちゃんTさんを中心にお手伝いが3人加わった4人チームで「折り紙」をしました。小さな手で一生懸命挑戦し、花や風船、動物などが出来ると、子どもたちは目を輝かせていました。



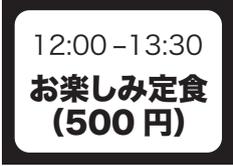
お楽しみの「メダカすくい」は今年の猛暑でメダカが死んでしまい、残念ながら中止。似顔絵コーナーに毎年来て、子どもの成長を似顔絵で記録している親子さんもいます。ステージではウェーブの器楽合奏とウクレレグループが日頃の練習を披露しました。今回の会報の表紙絵は、似顔絵担当の前田さん（ふれあいフェスタのポスター・チラシの絵も担当）が器楽合奏の様子をスケッチしてくれたものです。

このお祭りは、地震や災害が起こった時に、地域の人たちが顔見知りになっていればお互いに助けあえるということを目指しているので、防災関連の世田谷区の部署や消防・警察などの協力でのコーナーも予定していましたが、雨のため中止になったものが多く、数少ない消火器訓練やゴミ分別クイズには子どもたちも挑戦していました。

近年は「気候危機」が叫ばれ、地震、台風、大雨による河川の氾濫など、どんな災害がいつ襲ってくるかわかりません。小泉公園の周辺も低地のため、以前は大雨での浸水被害が何度もありました。浸水被害をなくすため公園の地下に浸水対策の雨水調整池などを整備する工事が完成し、素敵な公園に生まれ変わったのが、そもそもこの「ふれあいフェスタ」を始めるキッカケになったのですから、このお祭りが地域住民の防災意識を少しでも高めることにつながるのが実行委員会の願いでもあります。

そう考えれば、今回のように雨の中での開催も、災害時の対応に役立つかもしれません。皆様のご協力が無事に終えることができたことに感謝です。ありがとうございました。

# ウェーブカレンダー

	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)

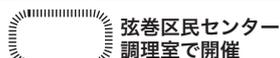
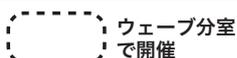
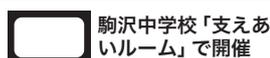
【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000円)

【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: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px;">                     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: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px;">                     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室(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

# どんなに厳しい状況の時でも、必ず解決策はある！



今年の夏も暑さが厳しく、10月に入っても30度を超える日がありました。お彼岸の前になると毎年、真っ赤な彼岸花が開花しますが、今年は彼岸を過ぎてやっと開花しました。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉はもう聞かれなくなるのでしょうか。

さて、ある日事務所にかかってきた電話。Aさん（男性、独居です）「最近、ケアマネジャーの事務所やヘルパーさんの事務所がつぶれているようだ。ヘルパーさんはパウハラをたくさん受けて辞めていると聞いた。ヘルパーさんを頼んでも来てもらえないとも聞いた。私は毎日ヘルパーさんに来てもらって、やっと生活ができています。ヘルパーさんに来てもらえないと、施設に入るしかない。施設に入るには多額のお金が必要だが、そんなお金はない。この現状を誰かが声をあげないといけないと思う。この先を考えると、不安と心配しかない。」と。

その後、訪問先から帰ってきた同僚の話。「〇〇に有料老人ホームが来春開業するが、その施設の高い部屋の入居金が1億2,000万円超えて、毎月の支払料金も100万円超〜。その高い部屋から埋まっているらしい」と。Aさんの話も同僚の話も現実のこと。その時、自分の老後を考えると、やはりどうなるのかと不安と心配しかありません。

しかし、介護の仕事に関わり学んだことのひとつが、どんなに厳しい状況の時でも、必ず解決策はあるということ。加齢により体調や体力の変化、病気やケガ、災害や事故などで今までできていたことができなくなったり、行動範囲が制限されたり、生活が変わったりと、この先のことは何が起こるかわかりません。それでも毎日ちゃんとご飯を食べて、体を動かし、寝る。そして寝るまでの間に、クスッと笑える瞬間や場面があるとその日は最高と、そしてその笑える場面に誰かがいたらもっと最高と思ひ、「笑う門には福来り」の気持ちですごせたら……、と思います。

(S・K)

# 人間関係の修復をお手伝い！ ～メディエーション～



メディエーション (Mediation) という言葉をご存じでしょうか。揉めごとの間に“双方の味方として関わる第三者”を介して話し合うことを言いますが、日本ではまだあまり知られていません。

私は、身近で近隣トラブルに出会い、解決方法を調べているときにアメリカで使われている手法として知りました。いがみあっていた人たちが、互いの意見や感情を知っていく中で関係を取り戻し、双方の課題として認識し、アイデアを出しあい解決していくことでユニークな結論が見出せることに魅了され、これは日本でも有効なのではないかと思いました。

その後、イギリスでメディエーションを勉強しました。イギリスでは、近隣トラブルの他、夫婦や親子、兄弟など家族の問題、上司・部下などの職場の問題、学校のいじめなどにも有効に使われていました。日本に戻り、近隣トラブルをなんとかしようと「東京メディエーションセンター」を立ち上げました。やっているのと、夫婦や家族の相談が寄せられ、他にも引き受けられる分野が広がっています。

例えば「隣からウルサイと言われて以来、ドキドキして、引っ越そうかと思っています」「話しあおうとすると、いつも感情的なやりとりになってしまい、嫌な思いだけが残ってしまいます」そんな声を引き受けています。

このようなときは「どのようにウルサイのか、一緒に聞きに行きませんか」などと提案し、2人の当事者の間に入っていきます。当事者同士だと、「そんなの、自分が出している音なんだからわかっているだろう」と言われそうで、相手に話を聞けなかったりしますが、第三者が入ることで、トラブルの原因となっている具体的な内容、それぞれの思いを公平に聞くことができます。結果、互いに感情的にならずにすんだり、事情がわかって誤解が解け、ではどうしようを考える機会になったりします。

揉めごとにメディエーション、おすすめします。

(鈴木祐輔)

●東京メディエーションセンター

<https://tokyo.mediationcenter.jp/>



山影に街呑まるるや秋夕暮

部屋漕ぎのペダル窓辺の星月夜

岡部 紗椰子

潔く天に向かつて曼殊沙華  
菊膾心のよどみ消し去りぬ

武石 洋子

天高し空の広さに憂さも晴れ  
露草に風の渡れる日の名残り

竹内 恭子

流れ雲仙石原に秋を知り

草むらにひそむ小さな虫の影

竹原 治子

路地ほどの庭にはびこるさつまいも  
チャイム押す玄関先に飛蝗座す

中田 フミ子

こころ解く一冊のあり秋燈下  
木の実落つひとつ一つに背負うもの

原 幸子

栗飯や戦死の兄にまず供へ

小夜更けて公園のなか虫時雨

樋口 正明

一湾の帰船にぎやか鱗雲

島山のとっぺん晴るる雁渡し

山本 欣子

秋高し草むらからの大合唱

秋あざみ空に染まりて水溜り

一宮 蓉子



## 農家の来年・・・

猛暑の夏が終わり、秋風に癒やされる10月。田んぼの稲もまあまあ例年並みに育っていたのだが、最後のところで猪にやられた。電気柵を巡らせていても、なぜか上手に入ってくる。このまま全滅するのだけは避けたいと、未熟のまま刈り取りをした。今年の収量は去年の3割ほどだろうか。未熟の米の味はどんなものだろう。しかし、もともとは私たち人間が、猪たちの暮らしているところに侵入してきたのだ。ほどよく距離をとっていかねばならない。

思えば9月に猪が入ったとき、周囲の草を刈っておけばよかった。猪は自らの背丈以上の草が伸びていると、身を隠すことができるので安心して入ってくるのだ。「農家の来年」という言葉があるそう。今年の不出来を反省し、来年こそはと思いをはせる。 (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、応援したいと思ってくれる方

## 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

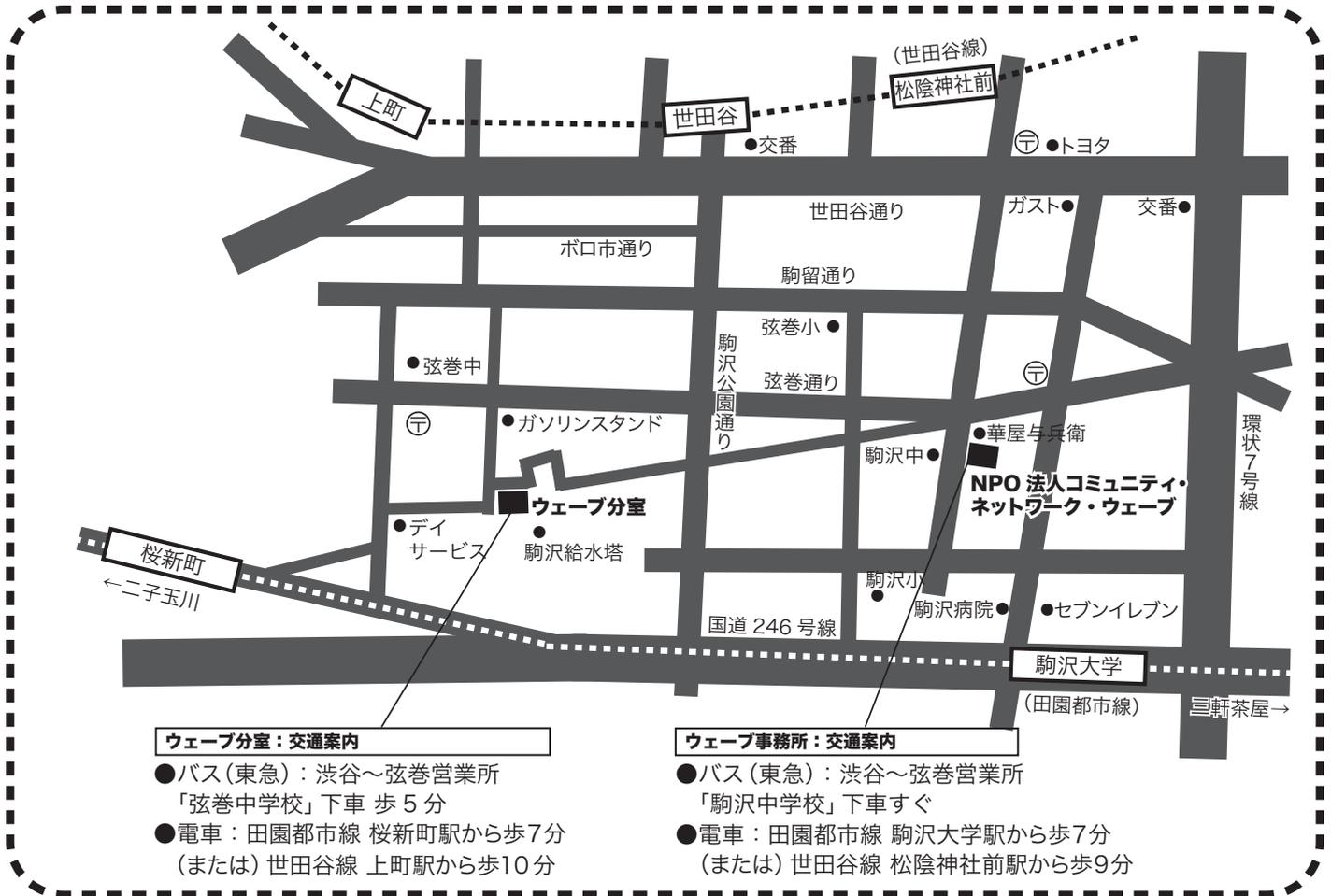
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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：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

**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

## 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110号

発行日：2024年10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

