

お お な み  
こ な み  
111号

ウェーブ通信 (no.111)

2025年 01 月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



# 新年のごあいさつ



お正月に豪徳寺に  
初詣をして買って  
きた招き猫です！

みなさま、新しい年の始まりを清々しくお迎えのことと思います。  
お正月のお寺や神社では、初詣の人が多く見受けられ、平安を願う気持ちがより広がっているように感じました。

思い返せば、能登半島地震から1年、東日本大震災から14年、阪神・淡路大震災から30年、太平洋戦争から80年と、さまざまな節目をこえて新年を迎えました。ウェーブも昨年30年を迎え、節目を越したこととなります。

いつもと変わらぬ今日を迎えられること、また当たり前のようにある今日は、過去の戦争やたび重なる災害等からの復興の上にあることを忘れないでいたいと思います。それでも現実には、戦争が起こり、差別、偏見、暴力はなくなりません。尊重しあい、対話しあい、助けあい、つながりあい、あきらめず、黙らず、健やかに穏やかに、みなさんと共に暮らしてゆきたいと思います。

今年は女性支援の取り組みも新たな局面を迎えます。ウェーブの活動は、これまで通りにはいかない現実に向き合っていくこととなります。横のつながりを紡いでいくことに、最善を尽くしたいと思います。

2025年が喜びあふれる年であるよう祈ります。

(佐光正子)



# 女性支援の取り組みからのご案内

**新法でできることを考える せたがや会議**  
～ここなら暮らしていけると思える地域をともにつくる～  
2月6日(木) 13:30～15:30 うめとぴあ会議室1

《新法でできることを考える せたがや会議》は、「女性支援新法」をいかした連携を考える場です。「女性支援新法のよりよい運用を考える世田谷区民集会」をきっかけに、DV 被害者支援の活動を通して新法の運用を考える場として実施します(全3回予定)。地域の個人、団体、関係機関職員が集い、もっと暮らしやすい地域について考え、一緒に実現を目指します。

コミュニティ・ネットワーク・ウェーブでは、当事者の聞き取り調査の結果から、困難を抱える女性たちの現状と課題を捉え、その当事者の声をどう受け止めるかを検討してきました。2024年に施行された「女性支援新法」を活用することで、困難を抱える女性たちを地域でサポートすることができます。現状を知り、一人ひとりのできることを持ち寄り、横のつながりができたら、きっと大きな力が生まれます。新法の運営についてともに考え、アクションを起こしていきましょう。

## ●お問い合わせ・お申し込み

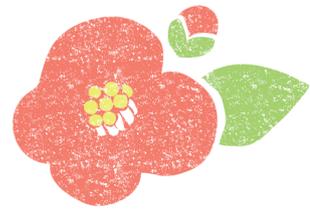
①氏名(よみがな) ②メールアドレス ③電話番号 ④住所 ⑤所属  
の情報を下記のいずれかにお寄せください。

- ・メール: [wave\\_setagaya@yahoo.co.jp](mailto:wave_setagaya@yahoo.co.jp) →
- ・でんわ: 070 - 6478 - 7783



●主催: NPO 法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

# 年末年始雑感



1年の経つのは本当に早いですね！ 1年間、何ができたかナーと振り返ってみても、特にこれといったことをしたわけでもなく、「何だかナー、こんなことで1年が過ぎてしまっていていいのだろうか？」と落ち込む年末なのですが、何かの本に「特別なことをしなくてよい。毎日その日その日を淡々と生きることが大事」というようなことが書いてあった記憶があり、自分を納得させています。さて、ウェブの年末年始も毎年の繰り返しになっていますが、それなりに忙しい日々でした。

## ●12月19日(木) 恒例のクリスマス会

駒沢中学校で活動しているサロンを中心に、楽しい1日を過ごしました。トーンチャイム合奏、器楽合奏、コーラス、フラダンス、手品、ウクレレ伴奏で全員の合唱。会費500円でお菓子もたくさん出て、みんな大満足(?)でした。そして今年も「せたがやサンタプロジェクト」へのカンパを募り、道草でのカンパと合わせて4万円を寄付することができました。クリスマスやお正月が楽しい日ではなく、逆に悲しかったり、辛かったりする子どもや家庭もあります。サンタプロジェクトはそんな子どもに、おもちゃなどのプレゼントやケーキを届ける活動をしています。ウェブからの寄付が少しでも役に立てたらいいなと思います。

## ●12月22日(日) 能登災害復興支援チャリティーコンサート

NPO 世田谷桜丘まちづくり主催のコンサートを個人的に聴きに行って、そこで珠洲市在住で被災された大口さん夫婦にお会いしました。そのご縁で、高齢者クラブ弦巻共寿会(一宮が世話役をしている)でお話をさせていただけることになりました。今後もウェブとして何らかの支援ができるといいなと思います。大口さんから今の状況について原稿をいただきました(P8参照)。

## ●12月28日~1月5日 困窮者支援無料食品配布

社会福祉協議会ぷらっとほ一む世田谷の協力を得て、道草にて食品配布を行いました。今年は年末年始の役所の休みが9日間と長く、その間は相談窓口も閉まってしまうので、食品配布だけでなく何か困ったら相談できる所があるというだけでも安心かと、毎日13時~15時に道草を開きました。来所者は1日2~3名と多くはありませんが、みなさん「助かります」とお米や缶詰を持って帰られました。

(事務局・一宮)

# 今年も食事、運動、社会参加を！

今年のお正月は穏やかな晴天に恵まれました。私はお正月に富士五湖をめぐり、富士山を堪能しました。日本はやっぱり富士山だと感動したところです。

そして今年には2025年。かねてより「2025年問題」と呼ばれ、「団塊の世代」が75歳以上になり、5人に1人が後期高齢者になります。政府の統計によりますと、今年2154万人余りが75歳以上になります。高齢化がさらに進み、医療や介護を必要とする人がますます増加し、そうした人たちを支える体制をどのように拡大していくかが大きな課題です。

このうち医療では、自宅で暮らしながら医師の訪問診療などを受けられるよう、在宅医療の体制整備を各地で進めていくという方針があります。また、介護については介護保険制度を維持していくため、厚生労働省がサービスを利用した時の自己負担の一部引き上げや、要介護1や2の人たちの生活援助サービスなどを市町村の事業に移行するかどうかなどを議論しています。

私たちにできることは、医療や介護をなるべく使わず、元気に生活することだと思います。そのためには、フレイル（加齢により、心身が老い衰えた状態）にならないようにすること。

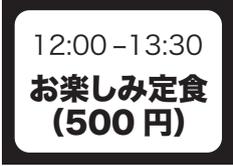
フレイルの予防は、認知症の予防にも資するとされていて、次の3点に気をつけて生活すると、フレイル予防に役立つそうです。

- ①低栄養の予防
- ②体力の維持
- ③社会参加と口腔機能の向上に取り組む

ウェーブ、道草の活動に参加していれば、少し達成できますね。今年も、食事、運動、社会参加を心にとめて過ごしましょう！

(M・M)

# 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)

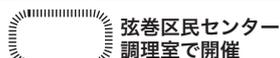
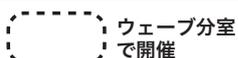
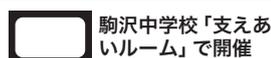
【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000円)

【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: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <b>電話相談</b> 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;"> <b>電話相談</b> 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

# 珠洲からの便り



2020年12月から続く群発地震はただ事でないことを感じさせました。避難袋を準備し、食糧・水の確保、パジャマでは寝ない毎日。2022年6月19日(日)、珠洲市を中心とする震度6弱の地震が起りましたが、被害者はほぼいませんでした。2023年5月5日(祝日)震度6強。死者1名(倉庫屋根から落下)負傷者41名、倒壊家屋700超え。市も、市民の不安を知識や現状の理解を深めることで、何とか防災力として高める努力をしていました。しかし、この震度6強は立ち上がれない、身動きがとれない揺れで、家が壊されました。築40年ではあるけれど堅牢で感心させられる内装のわが家も、障子が引き裂かれ壁の亀裂はあちらこちらに。特に、まだまだ美しさを保っていた屋根瓦が無残な姿になり、3棟すべてで損壊していた。

これらの地震は、珠洲の地下にある流体のスロースリップが引き起こしている現象で、これが外浦にある断層に影響した際はマグニチュード7を超える大きな地震となる…とレクチャーされて、納得・覚悟はしていても「もうこれ以上の地震はないだろう…」とするバイアスがやっぱり働いていたのです。だから、生きていけるのかも知れませんが。

そして迎えた2024年1月1日。今度の地震は最大震度7弱、マグニチュード7.6。被害は輪島・羽咋・七尾・金沢・富山・新潟まで及んでいました。専門家の解説どおり、地下流体やこれまでの地震の歪みが外浦断層を刺激したのでしょうか。「洗濯機の中に放り込まれた感じ」「すり鉢の中ぐるぐるだわ」「しかも、恐ろしく長かった」と被災した方々が口々に。その揺れの凄まじさが分かります。死者220名、住宅被害65,000棟(2024年1月末現在)。

夏は暑かったです。散歩に出ようとしても道は危険が一杯。大型トラック・重機が往来しています。住民よりも支援関係者の姿ばかり。景色が変わり、「ここは、どこ？」という感じでした。柿は病気で実りませんでした。いただいた栗やサツマイモが甘かったです。名産の塩も何とか営業再開できたのは2作業所、でも市民の手には入りません。ふるさと納税返礼品が優先だとか。珠洲の魚はありません。蛸島や飯田漁港再開の目途がたっていませんから。野菜の作り手さんも少なくなり、農協の市も寂しいものです。能登牛・豚・鳥…、営業しているお店はありません。

それでも故郷だもの、生まれ育ったところ、宝はなくなっても命があるから何か生み出せる。知人友人の笑顔がある。毎日がある…。と過ごしていた秋、9月21日。今度はお彼岸の夜、能登地方に豪雨。1時間に輪島400mm、珠洲300mmを超える大雨。外に出ることは、はばかりられました。そうでなくても地震後の市内は、人家の明かりもなく真っ暗。今度もテレビニュースが頼りでした。わが家は被害なし。しかし、テレビに写っていた場所はすぐ近くの散歩コースで、朝行ってみると、押し流された橋に挟まれた乗用車が引き上げられていました。堤防破壊、軒先までえぐられている。あふれた水が、毎日精出して整えられていた収穫間近の畑を泥沼と流木まみれにしました。

「地震で家やられて、今度は畑だ」ご近所の方が数人集まっていました。別の畑の持ち主さんに「辛いですね…あまりに気の毒で…」と声をかけると、淡々と「自然のこと（理）だから…。いつも声かけてくれてありがとう」と。何を恨むでもなく受け入れていました。その場を離れて、ひどすぎる事態に泪があふれました。今の珠洲は涙なくては見られない景色ばかりです。

震災以来、多くの方々の救援支援がありました。自衛隊さんも警察の方々も芸能・音楽もその時々元気な分けてくれました。感謝は尽きません。命をつなぐためになくってはならない物ばかり。これらが失われると、なんと悲惨なのか。30年前の神戸地震以来、避難民がおかれる環境にあまり変化は感じられませんでした。

何とかこの構図から脱却できないのでしょうか。災害大国、日本です。地球温暖化も進んでいます。これらのことがいつどこで起きても不思議のない状況です。国主導の高度な技術とパワーがなければ、復旧復興の始まりはありません。その道の専門家集団で一日も早く防災庁を立ち上げていただきたい。もちろん、民間ボランティアの力も必要です。住民同士の励まし助けあいは必須です。4000年に一度の大地震で、100年に一度の豪雨でしたが、残された命があります。何かしらを見つけ紡ぎ、糧にしていくことでしょう。

そう何よりも大事なことは、「応援・支援の声と行動」そして「資金が欠かせない」そう思い至った一年間でもありました。新しい能登をいつの日か皆さまと共有できますよう、生きてまいります。

2024年12月 珠洲にて 大口美代子

ウェーブ  
俳句の会

墨染めの衣彩る紅つばき

七草を炊けばやさしき野の香り

上杉重子

冬宿や水平線の大落暉

長ベンチ鯉も静かや日向ぼこ

岡部紗椰子

世の中や賀状仕舞の人多し

冬空やどうだんの赤に励まされ

武石洋子

冬紅葉葉のなき谷に凜と立つ

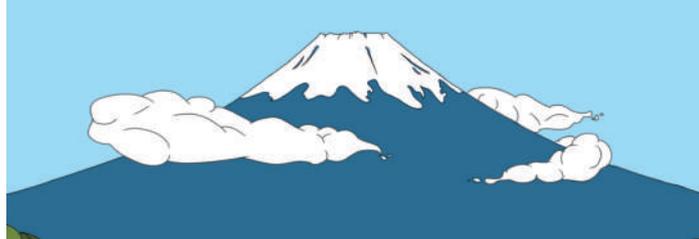
年明けや陽光そそぐ白き富士

竹内恭子

寒空に緑のタスキテープ切る

八幡宮破魔矢を持ちて鳩に豆

竹原治子



初日の出富士山頂へ星昇る

初詣鎮守の森でみくじ引く

徳永正子

お正月孫丁寧にご挨拶

気がかりな正月休み無事過ぎる

中田フミ子

湯豆腐や灰汁の抜けたる者どうし

厳しさに耐えし冬菜の甘さかな

原幸子

異国語のとびかふ道の初詣

友からの七草とどき朝の膳

樋口正明

産土の千木に一声初鴉

紙垂に吹く風もろともに松納め

山本欣子

折り鶴に平和を祈る実千両

冴ゆる夜光のしずくを掬いけり

一宮蓉子

## 温暖化とアボカド

「森のバター」の異名をもち、女性でアボカドが嫌いな人はまずいない（個人的な見解です）。愛媛はみかんが有名だが、近いうちに「アボカド」の産地になるかもしれない。というのも、愛媛では温州みかんの代わりに栽培が始まっているのだ。ともに同じような気候帯で育ち、アボカドのほうが単価が高い。地元でも1つ500円するのだから、なかなか手が出せないが、樹上で完熟させることができる品種もあって、クリーミーな味わい。ただ、一般的なアボカドは-4℃になると枯れるので、松山市などでは寒さに強い品種づくりが行われている。自作のアボカドでコース料理を出している店もあり（営業は冬のみ）、1年先まで予約がとれないほどの人気だ。温暖化が進むことを願いたくなるのが怖い（笑）。（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

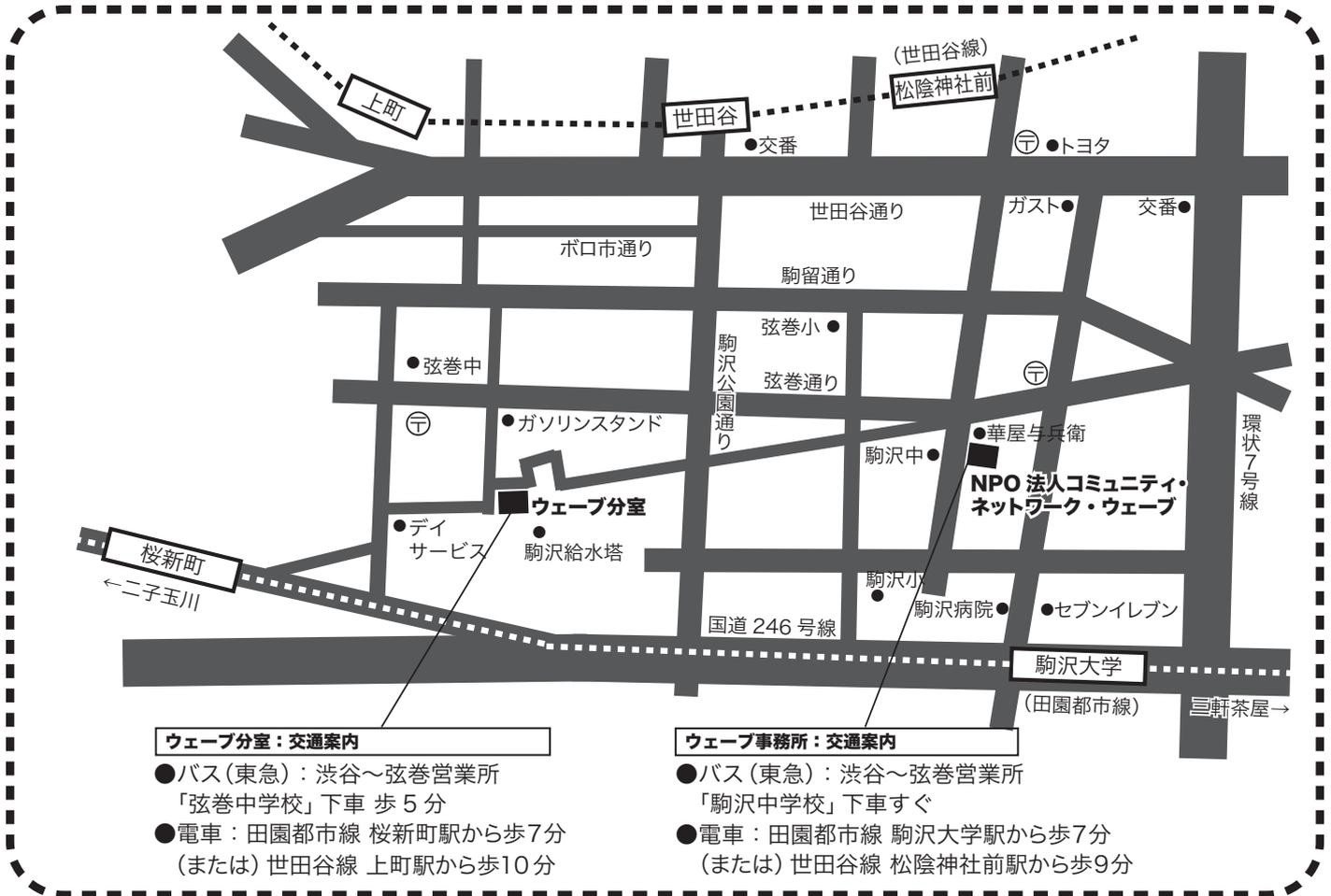
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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111号

発行日：2025年01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

