

お お な み
85号 こ な み

ウェーブ通信 (no.85)

2018年 07月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



画=市田博則さん「大輪のユリ」

総会のご報告

特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブの平成 30 年度通常総会が 6 月 23 日(土)にウェブ分室にて開催されました。正会員 18 名中、出席者 12 名、委任状 4 名でしたので、定足数(正会員の 3 分の 1 以上)を満たし総会は成立しました。

佐光理事長挨拶のあと、鍋田浩氏が議長に選ばれ、議事が進められました。以下の議題のうち 1～4 の議案について担当より説明があり、平成 30 年度の収支決算については田高監事から活動及び会計が適切に行われていることの報告がありました。議題 5 では定款第 54 条(公告の変更)について審議され、質疑応答のあと、すべての議案が全会一致で承認されました。

- [議題]
- | | | |
|---|----------|----------|
| 1 | 平成 29 年度 | 事業報告 |
| 2 | // | 決算及び監査報告 |
| 3 | 平成 30 年度 | 事業計画(案) |
| 4 | // | 活動予算(案) |
| 5 | その他 | |
| 6 | 役員の変更 | |

役員の変更については、1 年の任期が満了となり、全員が再選されました。今年度も前期と同様、一宮蓉子、佐光正子、井上文、新澤克憲、馬上睦子の各理事、田高清造監事で進めていくことになりました。(任期：平成 30 年 7 月 1 日～平成 31 年 6 月 30 日)。これまでの事業を引継ぎ、更に充実・発展できるように努力していきます。

今年度の方針や課題

介護事業：ケアマネージャー 5 人で実施しています。ケアプラン作成数はひと月に要介護者 130～150 件、要支援者 30～40 件。実習生 2 名を受け入れ研修をし、利用者訪問など同行も行い、実習生からは良い感想を得られました。4 月から介護保険制度が見直され、事務処理が増えています。介護保険の管轄も東京都から世田谷区に移行されました。長い間の地域のお付き合いを生かし、きめ細かなウェブらしい対応で、日々忙しく飛び回っています。

相談援助事業：昨年度まで実施していた行政からの相談事業の委託が終了しました。電話・面接相談、グループや居場所事業等の委託事業では、相談者の悩み、困りごとに耳を傾け、一緒に考え、必要な情報を提供する相談を入り口に、その先のサポートの場や居場所づくり等に取り組んできましたが、それらの事業は男女共同参画センターが引継ぎ実施されています。

今年度は新体制で、これまでのつながりと体験・経験を生かした事業を展開していきます。居場所としての「みかんの家」、トラウマとストレスを軽減する「キャパシター練習会」は定期的で開催します。昨年 of シェルターシンポジウムから生まれた「販売プロジェクト」を新たに立ち上げ、譲り受けた織機を使った「手織り体験」もスタートします。「こころとからだのセルフケア」の連続講座とフォローアップ講座を年6回開催します。

啓発活動として「むらさきや」も引き続き開催。暴力被害を受けた女性に寄り添いながら、地域での孤立を防ぎ、自己尊重の回復に努め、生活再建に向けた取り組みのなかで聞いた声を社会の問題として発信していきます。また、全国女性シェルターネット、WERC（同行支援）など、民間支援団体の一員としての活動も前向きに取り組んでいきたいと考えています。

地域福祉事業：道草・分室・駒沢中学校でのサロンは定期的に行っています。相談事業では、不定期開催ですが分室での作品作りが交流と目的をもって行動する場になっています。「小泉公園ふれあいフェスタ」は今年で9回目となり、地域のお祭りとして定着してきました。ママレードづくりも大きな活動で、今年は夏みかんの量が少なかったので残りわずか完売です。相談事業からもボランティアを積極的に手伝ってくれる人が出てきて、ファンも増えて、買っていただける数も増えてきました。

今後の課題：今年度は相談事業の形態が大きく変わりました。今後の課題は「継続」「人材」「資金」です。委託がなくなっても志を同じくする仲間が増え、これまで築いてきた活動を続けられるよう、資金集めも工夫しながら輪を広げていきたいと思えます。介護事業は団塊世代が70歳になりますますます高齢化が進むなか、制度もいろいろ変わり対応が大変ですが、ウェブが掲げている「誰もが安心して地域で暮らせる」ことを目指して、ご本人やご家族に寄り添った支援ができるように頑張ります。地域福祉事業はウェブの活動の発端ですが、支え手の高齢化が問題です。今までどおりのやり方では難しくなるので、今年は改革に一步踏み出そうと思えます。みんなで知恵を出し合って、より良い方向を探りたいと思えます。

防災見学会に行ってきました



数十年に一度という、これまでに経験したことのない豪雨による被害が広がっています。被災された方々にお見舞い申し上げますとともに、今後も危険が予想される地域のみなさまのご無事と安全を祈ります。

また、親せきやお知り合いのある皆さん、くり返し流れる報道映像を見ている大人や子どもたち、多くの方がいろいろな気持ちを抱えていることと思います。こまめに深呼吸をして、心身の調子を整えて、今日も何とか日々の暮らしを営まれますよう祈ります。

今日は、このような災害が起きるとは予想もできなかった6月30日、せたがや防災 NPO アクションが主催する「防災見学会」に参加した報告をします。見学先は東京臨海広域防災公園にある「そなエリア東京」。「東京直下 72 H O U R」の防災体験学習ツアーに参加し、地震の発災から避難までを体験し、タブレット端末を使ったクイズに答えながら生き抜く知恵をガイドさん付きで学びました。

1 F：防災体験ゾーン 国や自治体などの支援体制が十分に整うまでは、自力で生き残らなければなりません。その目安は3日間、72時間とされています。クイズに答えながら生き抜く知恵を学べるようになっています。

2 F：防災学習ゾーン 実践的な自助・共助を体感しながら身につけることができる、身体を使った展示コーナー。自助体験コーナー、PCコーナー、国の拠点になるオペレーションルーム見学、事例に学ぶ自助の知恵コーナー等があり、映像鑑賞もありました。

防災はいのちの問題だと実感しました。参加したのはNPOアクションのメンバー中心に約30名。せたがや防災 NPO アクションは、いざという時に日頃のネットワークを生かし、区民が主体的に動けるまちづくりを目指して活動しています。ウェーブは設立時からの事務局メンバーで、今回は5人の仲間での参加となりました。

一日だけの「むらさきや」を開店

今年度も「むらさきや」をいつもの場所、松原のシーマシーマで7月8日に開店しました。

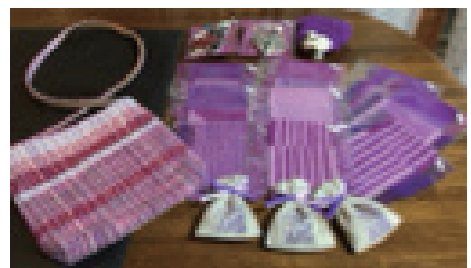
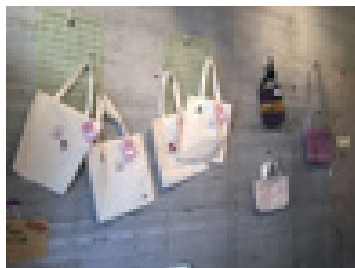
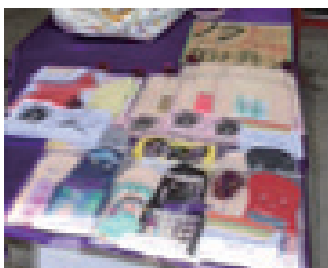
道行く人から“なんで「むらさきや」なの？”と聞かれます。メンバーはここぞ！とばかり「パープルリボン」は、女性への暴力の根絶を訴える運動のシンボルであること。東京タワー、東京スカイツリーをはじめとする全国各地で、パープル・ライトアップが実施されたこと。パープルリボン・プロジェクトは、国際的な女性に対する暴力根絶運動だということ」などをお伝えしました。



ウェブでは、【この紫の暖簾をかけたところが「むらさきや」になる】という表現方法をお借りして、紫色のものを集めて販売したり、カフェを開きました。また店内では、ハリネズミのアクリルたわし、手織りのコースター作り体験ができるようにしました。今回は、ホームレスの女性グループ「ノラ」の方も、手縫いの布ナプキンを持って参加してくれました。

この活動に賛同するメンバーたちのアイデアで、ウェブのオリジナル作品が生まれました。ピンクリボンは知っていたけどパープルリボンは知らなかったという人も多く、暮らしの中でパープルリボンについて伝え広めることができ、自信と希望と力が湧いてきたように感じる一日でした。

次回は12月22日（土）です。お楽しみに！



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 | |
| | | 13:30-16:00 みどりがめ | 14:00-16:00 健康麻雀 | 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 | | | |
| | | 13:30-16:00 みどりがめ | 14:00-16:00 健康麻雀 | 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 | |
| | | 13:30-16:00 みどりがめ | 14:00-16:00 健康麻雀 | 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 | | 10:30-12:00 書道 | |
| | | 13:30-16:00 みどりがめ | 14:00-16:00 健康麻雀 | 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 | | | |
| | | 13:30-16:00 みどりがめ | 14:00-16:00 健康麻雀 | 14:00-16:00 編み物・書道 | 14:00-16:00 手芸 | | |

花絵の会

毎月第2・4月曜日の13:30
～15:30に駒沢中学校の「支
えあいルーム」で開催します。
●8月 13日・27日
●9月 10日・24日
●10月 08日・22日

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！

認知症予防と口腔ケア



「口腔ケア」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。「口の中を気遣う(ケア)」の意味でしょうか。高齢になり自分自身で歯磨きをすることが難しくなると口腔ケアがおろそかになり、生活の質が落ちてしまいがちです。

口腔ケアと発熱、肺炎発症、肺炎発症死亡者の割合は次のような結果が出ているそうです。発熱者(37度8分以上)の割合は、口腔ケアをしていない人はしている人の約2倍、肺炎発症は同約1.7倍、死亡者は同約2.3倍(日本歯科衛生士会)。

高齢になり虫歯や歯周病、口腔内の乾燥で口内の機能が落ちてしまうと食欲が低下し、低栄養状態になり免疫力が低下してしまいます。口の中に食べかすや細菌が残っていたりすると、増えた細菌が肺に入り誤嚥性肺炎になることもあり、特に高齢者は誤嚥性肺炎を起こしやすいので口腔ケアの必要性があります。

口腔ケアは誤嚥の予防、改善だけでなく、自分で嚙んで飲み込む力をつけることで、脳の血流がよくなり脳の病気が改善されたという研究も報告されています。何でも嚙める高齢者は、あまり嚙めない高齢者と比べて、認知症の発症リスクに1.5倍の違いがあるそうです。

では、口腔ケアのひとつ「口腔機能訓練」と呼ばれるものを紹介します。

①嚥下(えんげ)体操

食べ物を飲み込むために必要な筋肉をトレーニングする体操です。嚥下体操の流れは、「首のストレッチ」「肩の体操」「口の体操」「頬、舌の体操」です。首や肩はラジオ体操の要領でストレッチ。口の体操は口を大きく開けたり閉じたり、歯を嚙み合わせたり、の動作を繰り返します。頬・舌の体操は舌を出したり、舌で口の両端を舐めたり、舌を鼻先や顎(あご)先につける気持ちで上下させます。

②唾液腺(だえきせん)マッサージ

高齢になると唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾燥しがちです。乾燥すると口の中の自浄作用が低下し、歯周病を発症しやすくなります。口腔内には唾液腺が3カ所あり、上の奥歯辺り、顎骨の内側の柔らかい部分、顎の先の尖った部分の内側にあり、その場所を優しく揉みほぐしてあげると唾液が出やすくなるそうです。

以上、気楽に取り組める体操なのでぜひ試してみてください。認知症とは無縁の元気で食べることを楽しめる高齢者を目指したいものです。(N.A)

二度目のベネチア (2)



8年前、初めて訪れたベネチアは4月1日であった。朝市に並べられた沢山のホワイトアスパラの、太くて瑞々しい淡いクリーム色の一本一本が何とも可愛らしく、美しかった。

2度目の今回の旅は6人のグループで、まずミラノで飛行機を降り、バスで途中観光をしながら一路アドリア海へと南東方向に進み、6日目に「アドリア海の女王」「水の都」等と称せられるベネチアに到着した。街の中心にあるサン・マルコ寺院のすぐ側にあるホテルに5連泊する。折りしも、このカトリックの国ではアドベント（クリスマス前の4週間）の時期で、第1日目はサンタ・マリア・デッラ・サルUTE教会でのクリスマス・パイプオルガン・コンサートを本場で味わえる幸せを得ることができた。

第2日目はオペラ鑑賞。ミラノ、ローマと並ぶイタリア三大オペラ劇場の一つ、ベネチア・フェニーチェ劇場での三幕約3時間のベルディ作曲「椿姫」を鑑賞することができた。この日午前中、貸切で劇場内を見学する（旅行社の計らいに感謝）。ロイヤルボックスや、5階の天上桟敷に及ぶ楕円形に広がる全客席の絢爛豪華さ、ゴールドを基調にまばゆいばかりのしつらえに圧倒された。今までに私が見たウィーンの国立、サンクトペテルブルクのマリンスキー、ニューヨークのカーネギー、ブダペストの国立等々より豪華ではないかと思える。ロビーには往年の巨匠トスカニーニ、マリア・カラス、カラヤンなどの写真が飾られていて、この劇場の伝統と格式がしのばれる。

さて、当日のオペラ、アレクサンドル小デュマ原作の「椿姫」（ラ・トラヴィアータ）のヴィオレッタ役を演ずるプリマドンナは、ルーマニア出身の細身の美人ソプラノ歌手。玉を転がすようなコロラチュラの美声がすばらしい。最後は結核で死に行くヴィオレッタの哀しい悲恋物語をよく演じていた。アルフレート（テノール）役はイタリア人、指揮イタリア人、台詞の字幕は舞台の幕の上にある電光掲示板に英語で表示される（ちなみに入場券は日本円

で3万4000円、席は1階中央オーケストラピットの近く)。

第3日目は海のベネチア。5世紀頃、北方のゲルマン人に追われた人々がベネチアのラグーナ(干潟)に移住してくる。もともとアドリア海の浅瀬の不安定な地盤に、ナラ、カラマツの木材を柱として1㎡当たり7～8本計約1千万本以上、縦に打ち込み、地盤の基礎を固めた。こうして水と泥に埋め込まれた木材は、酸素が無いので年月とともに石のように固くなり、その上に建てられた建物は倒壊していない。

15世紀頃最盛期を迎えたベネチアも、大航海時代以後に通商のルートが変更され、通商国家としての富や利権が減少していく。120もの島々や数えきれないほどの運河、橋、近年の大型船やモーターボートの往来でますます建物の劣化、地盤沈下が進み、三分の一は居住不可の状態とのこと。「栄枯盛衰」「つわものどもが夢のあと」運河沿いに建ち並ぶかつての栄耀栄華を極めた貴族や商人達の館は、旅行者の私に「滅びの美」のような感傷を抱かせる。こんなベネチアにこうして再び来てしまったのは、歴史、文化、芸術、映画も含めて、知れば知るほどわからない奥深いものを感じるからかもしれない。

ベネチアの街歩きは、クリスマスより2月のカーニバルのための仮面でショーウィンドウが賑わっている。さまざまな趣向を凝らした豪華なつくりの物、グロテスクでおそろしい形相の物など。特に街行く人の中で中高年の婦人の、おしゃれが日本とちょっと違うように思われる。格調と気品のある、まるでエリザベス女王のような少々かたい雰囲気、しゃんと歩いている。重厚な街の景観と相俟って堂々と見える。

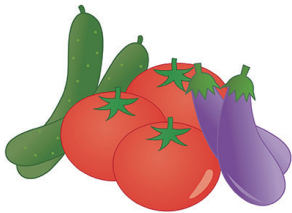
最後の日は、アドリア海のラグーン(干潟)に点在する島巡り。その内のムラーノ島へ。ここであのベネチア・ガラスが作られている。美しい色鮮やかなガラス作品が運河沿いの店のショーウィンドウに飾られていて見事。お値段も！ ガラス作業は火を扱うので島に。また、技術を盗まれないためにも島に隔離されたといわれている。

ブラーノ島も高度な手作りレースで有名。素朴な島の家々はそれぞれ赤や黄、緑のペンキで塗られているのが特徴。漁を終えた人々に自宅がわかりやすいようにとのこと。

ベネチアの成り立ちは偉大な人知と努力により杭を打って地盤を作り運河や橋を作り、東西交易で莫大な富を得、特に建国の父と言われるような人物もいない共和制都市国家として、文化や芸術の大輪の華を咲かせた人工の偉大な都市といえるのではないだろうか。

(伊藤稔子)

ウェーブ
俳句の会



横構 幸子

あじさいの精になりしか遊歩道
和やかに句を詠む庭の茄子トマト

紫蘇もんで女でありしこと愉し
杖の歩に山門高し梅雨深し
中島 喜久子



夏めくや色を集めて独り膳
梅雨入りやカラフル傘さしポストまで
土井 きみ
散歩道ゆっくり歩く半夏生
つゆ晴れに友と歌うは反戦歌
中田 フミ子
一山^{いっしやん}を雨の走れる青葉閣
石仏^{せきぶつ}のかたへに掬^{むす}ぶ山清水
山本 欣子

●小泉公園ふれあいフェスタのご案内

今年で9回目のふれあいフェスタは、10月6日(土)に開催します。

詳細は追ってチラシ等でお知らせしますが、ご予約に入れておいてくださいね。

昨年、一昨年とお天気に恵まれず、途中で中止や会場変更という事態になり、残念でした。今年こそは晴天の下、小泉公園で行えることを皆さん祈ってください!!!

ウェー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

ウェーブのサービスを利用したい方や、
ウェー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・ウェーブ

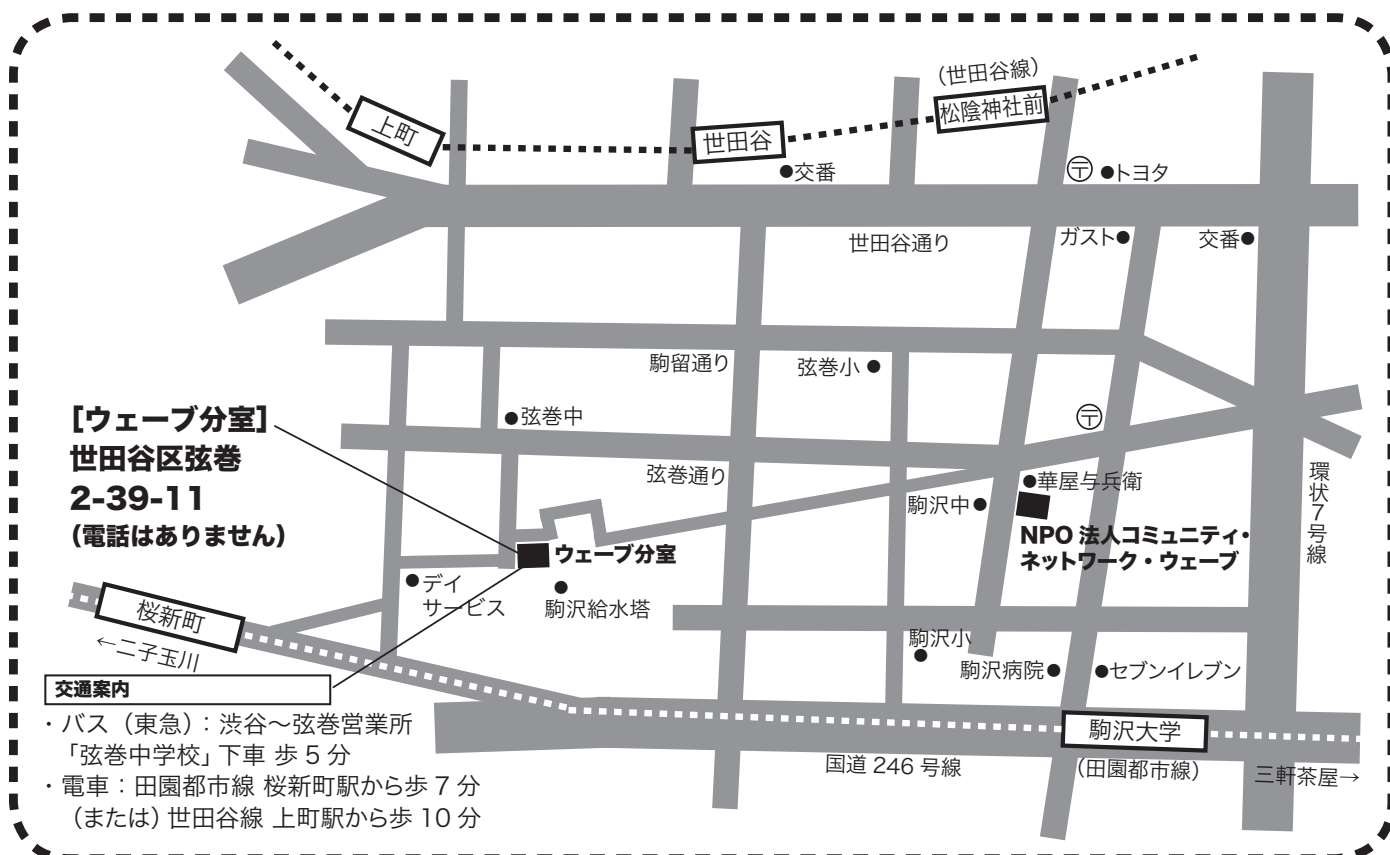
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

ウェーブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ(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、ウェー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。ウェーブは「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。



だれでもサロン道草

tel:03-5430-7780
(火・水・木 13:00～18:00)
fax:03-5430-7780
(いつでも可)

介護事務所

tel:03-5430-7781
(9:00～19:00)
fax:03-5430-7771
(いつでも可)

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

ウェーブ通信「おおなみこなみ」第85号

発行日：2018年7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106

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）