

お お な み  
105号 こ な み

ウェーブ通信 (no.105)

2023年 07月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



「夏のテーブル」画：河崎緋佐子

# 2023 年度も頑張ります



6月25日（日）に今年度の総会が開かれ、2022年度の報告と2023年度の計画について検討した結果、出席者全員の賛成で各議事が承認されました。昨年までの活動を引き継ぎ、さらに発展できるように2023年度も頑張ってお活動したいと思います。

ですが、NPOの財政基盤を担っている介護事業のケアマネジャーが1人退職したため、収入が減ります。その分を補うためには、新たにケアマネジャーを迎え入れるか、いろいろな助成金に申請して活動資金を得るか、あるいはボランティアで関わってくださる方を増やして人件費の支出を減らすか、いずれかの方法でやりくりする必要があります。

ケアマネジャーの募集はずっと前からハローワークに出しているのですが、なかなか応募者が現れません。日本全体でケアマネジャーが不足しているようで、その原因の一つは介護保険の報酬の低さです。「介護は家族が担うものでなく社会全体で担う」というスローガンで発足した介護保険でしたが、いまだに家族の負担は大きく介護業界の報酬は低いままです。業界の人手不足は深刻です。

しかも、私たちのようなNPOは大手の介護事業所と比べるとさらに給料は安いので、ウェブの活動の趣旨に賛同しボランティア精神で関わってくださる気持ちがないとやっていけません。4人のケアマネジャーさんには本当に感謝しています。

相談事業と地域福祉事業はさまざまな助成金に挑戦し、いくつかの財団から助成金をいただけることになっています。また、昨年11月にケアマネジャーの募集と一緒にボランティア募集のチラシを新聞折込みに入れたところ、ケアマネジャーの応募はないけれどボランティアはずいぶん問い合わせがあり、たくさんの方が実際に関わってくださるようになりました。

重い荷物を運ぶときに車を出してくださる方、子どもと接するのが

好きで子ども食堂や子どもの居場所に関わってくださる方、調理が得意な方、相談電話を受けてくださる方、身体を動かすのが好きで卓球の相手をしてくださる方、編み物が好きでせっせと作品を作ってください方等々、本当に力強い方々が仲間に加わってくださいました。有難いことです!!

地域の居場所「オアシス」が閉鎖になったのは残念でしたが、オアシスで行っていた活動はウェーブ分室「道草」や駒沢中学校支え合いルーム、弦巻区民センター等に場所を移して活動を続けています。「石の上にも3年」と言いますが、まさにオアシスの3年間はウェーブにとってとても大きな意味がありました。

この3年間での地道な活動がちょうどこれから花開こうとしているときの閉鎖でしたが、オアシスで築いた絆は途切れることなく次のステップに続くことができました。場所が変わったことでのマイナスもありますが、プラスもあり、このプラス面をどのように大きく育てていくかが今年の課題でもあります。どうぞ皆さんのお力を貸してください。

ウェーブは1994年に設立されたので来年は30周年です。30年の積み重ねがさらに発展できるように頑張りたいと思いますので、ぜひ一緒に一歩前進しましょう。

### 参加者募集中!

- ・ **卓球**：毎週金曜日 13時～15時 ウェーブ分室隣の駐車場  
初めての方OK! 気持ちよい汗をかいて心身をリフレッシュ!
- ・ **手芸の会**：毎週金曜日 14時～16時 ウェーブ分室  
「むらさき屋」の応援グッズを作る方を募集中。  
「むらさき屋」は、DV被害女性の支援を目的に、シンボルカラーむらさき色の作品を販売します。



# 活動が始まりました！

春にご案内した今年度のプログラム、本格的に活動が始まりました。  
今回はその中から「むらさき屋」と「支援者養成講座」のご報告をします。

## むらさき屋

今年も年2回、2日間ずつの開催です。

前半の6月は17日・18日に開催しました。毎年同じ場所での開催のため少しずつ近隣の方々に知られてきたようです。「昨年も来たよ」「前に来たことがあるよ」と言ってくれる人が増えました。

今年は、むらさきリボンを貼るだけでなく、胸につけていただきました。リボンをつけることで「DVのない社会をめざす」キャンペーンに参加していることや、むらさき色の意味を感じていただけたようでした。小学生の男の子も積極的に協力してくれてうれしかったです！

地域の応援団の方々の協力はより強く、広がっています。さまざまな寄付品を届けてくださったり、意識的に作品をまとめて購入してくださる方が増えました。サバイバーの方とボランティアの方が一緒になって作品づくりを行い、当日の運営を楽しみます。

作品たちが、どのような方の手元に届けられるのか想像してワクワクします。壁面には活動紹介や思いを書いたシートがちりばめられます。作品に貼られたミニメッセージも「あなたは一人ではない」と呼びかけます。小さな波がいつか大きな波になりますように、との願いを込めた2日間でした。



★次回は11月18日・19日にオープンします。

みなさまとお会いできるのを楽しみにしています。

## ボランティア・サポーター養成講座

ウェーブの活動の大部分はボランティアさんに支えられています。地域交流では、生きがいとつながりを支えるたくさんのプログラムがあり、相談援助では居場所や心とからだのセルフケア、「むらさき屋」のための作品づくりなどがあります。このほか、子ども食堂や子どもの居場所など親子をサポートする場も加わりました。

それぞれの場にたくさんのボランティアさんが関わってくれていますが、ウェーブの活動全体についてお一人お一人に説明する機会が持てていませんでした。また、ボランティアをするには特別の資格や経験が必要なのではないか、と聞かれることもありました。

これまでウェーブでは、DVや虐待、トラウマについての理解と関心を持っていただくための講座を開いてきました。知識を得ること、まず問題を知ることが重要ですが、どんな気持ちや体験を持った方が目の前にいるのか、その方たちを支えるとはどういうことか体感することが大事だと考え、「ボランティア・サポーター養成講座」(全10回)を企画しました。



力により自由が奪われることや大切な人や物を失うことが連続して起きると、心やからだにどんな影響が出るか、実際に体験する時間を多く取り入れています。そんな時間を共にしながら「大丈夫そばにいるよ」と、ウェーブの活動を支えてくれる人を対象にした講座です。差別や偏見の満ちたところでは、小さくなって見えないように暮らすしかありません。生き生きと自由に安心して暮らせる地域を一緒につくっていきたいと思います。

\*この講座はファイザープログラムの助成を受け、「サバイバーの力、地域の力、ともに輝く未来を拓く」というテーマで実施しています。

★この講座に関する問い合わせ先

wave\_setagaya@yahoo.co.jp



★講座や各プログラムの様子は、下記 SNS でご覧ください。



ウェーブHP



ウェーブツイッター



ウェーブインスタグラム

# 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 子どもの居場所	 子ども食堂  8月から来年3月まで弦巻区民センターが改修工事のため、会場と時間が変更または不定期になるので、その都度、日時と会場をお知らせします。
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	 15:00-17:00 子どもの居場所	
第3週		 13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 川柳	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所	
第4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	 15:00-17:00 子どもの居場所	
第5週				 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所	
「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)

【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)

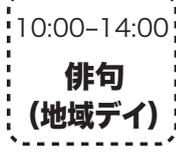
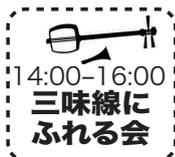
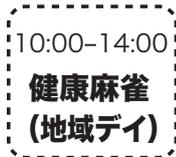
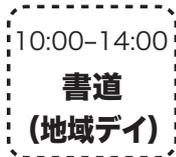
【写生の会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【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)

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）

駒沢中学校「支えあ  
いルーム」で開催

ウェブ分室  
で開催

	木	金	土	日
	 10:00-12:00 アンサンブル  13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-14:00 俳句 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 イヴの木カフェ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 14:00-16:00 三味線に ふれる会	 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 イヴの木カフェ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00- 17:00
	 10:00-12:00 アンサンブル  14:00-16:00 写生の会	 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 オアシスに 夢をのせて  12:00-13:30 福ちゃんと健康食 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 13:30-15:30 ウクレレを 楽しむ会	 10:00-14:00 書道 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 イヴの木カフェ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00- 17:00
		 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 ウェブカフェ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 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 お楽しみ定食 (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)

【手芸】花ふきん、編物、むらさき屋の応援グッズづくりなど。お茶菓子付き。(参加費 500 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)

【オアシスに夢をのせて】こんなことができたらいいな～、いつかこんなことしたいな～、と思っ  
ても一人では一歩が踏み出せないとき、誰かと一緒に挑戦してみませんか。そんな挑戦を応援  
したい人もぜひ一緒に！(参加費無料、食事代 300 円)

【イヴの木カフェ】女性企業家の集まり「イヴの木」主催のカフェでイベントも。

【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

# こうくう 口腔ケアをしましょう



今年の夏は暑い！ 早くから天気が予報されていて、本当に暑い夏になりそうです。熱中症に気を付けて、水分を取りましょう。

さて、ケアマネの仕事の中には研修の受講もあり、さまざまな分野の研修が数多く行われています。最近受講した研修から役立つ情報をお伝えします。

## ■なぜ、口腔ケアが必要なの？

### 1. 誤嚥性肺炎を予防する。

誤嚥性肺炎とは食べ物をうまく飲み込めず、食べ物が肺に入って肺炎を起こすことです。肺炎は日本人の死因の第4位で、そのうち高齢者が約9割を占めています。口腔清掃で口腔内の細菌を減らすことが大事です。

### 2. 口腔疾患の予防

口腔の疾患には、う蝕（虫歯）と歯周病などがあり、歯を喪失する原因の多くを占めています。口腔内を清潔にすることで細菌の繁殖を防ぎます。

### 3. 口腔乾燥の予防

乾燥すると「口が乾く」「食事が食べにくい」「舌が動きにくい」という症状につながり、言葉が不明瞭になりコミュニケーションにも影響します。

他にも口腔ケアは、口腔機能の回復、健康の保持増進、QOL（生活の質）の向上につながります。口腔機能が改善されると、摂食や呼吸という基本的生命保持、健全な食生活の確保、コミュニケーションや社会生活の回復とその拡大が図られ、心身ともに健康的な生活につながります。

## ■自分でできる口腔ケアは？

- 1) 歯みがきの徹底
- 2) お茶や水でのうがい
- 3) 義歯の手入れ
- 4) 食事時の姿勢に注意を払う
- 5) 食べたあとすぐ横にならない

口腔ケアを意識して、自分でできることをしながら毎日を送りたいですね。

(M・M)

# 趣味のポタリングと コミュニティ・ネットワーク・ ウェーブとの出会い



私は月に3～4回、ポタリング（自転車散歩）を楽しんでいます。4年余りの海外生活のあと、2014年に帰国。新たに自転車を購入し、気になる所、懐かしく思う所をサイクリングしていました。この8～9年は、計画的に行き先・ルート調べて出かけています。梅や桜などの樹花、山野草が種類豊富で、品種名の表示がある公園や植物園で写真を撮ったり、あるいは中小の河川沿い、小金井街道、荒玉水道通りなどを起点から終点までサイクリングしています。何よりの楽しみは旧跡、古跡、町並み、特徴的な食事処に出会うこと。ポタリングのメリットは基礎体力の維持など、とても多いと思います。

このような中で、2022年3月～5月は小田急線をポタリングしていました。とりわけ世田谷線の山下駅、上町周辺、小田急線の豪徳寺駅周辺に興味を覚え、歩き回っていました。

そこでたまたま山下駅ホーム際の店頭販売が目に入り、ウェーブの夏みかんジャムを買いました。おいしかったので今日に至るまで、継続して山下駅前に散歩がてら出かけています。容量的に安くおいしい上に、市販物にはない手作り感が魅力です。

今年3月、ある所からお米をいただけるとのことので量を聞いたところ、食べられる量ではないので（大量！）もらってくれる人を探していました。「ウェーブ通信」のめくり読みをしていたときに「子ども食堂」の文字が目に入りました。ウェーブにお米の要否をお聞きしたところ、もらっていただくことができました。

これが私の趣味のポタリングとCNWとの関わりの一部始終です。

ほかりすえと  
(帆刈末人)

ウェーブ俳句の会

筆をおき雨の音きく梅雨の夜  
雨上り白百合切りて朝すがし

上杉重子

青葉梟病棟に聞く夜の黙  
水跳ねの車の音や梅雨の夜

岡部紗椰子

夏草や見上ぐる先に摩崖仏  
癌の友明るく語る夜の秋

武石洋子

梅を干す小さき庭に日を求め  
夏に逝く卒寿を過ぎて頬紅く

中田フミ子

星まつり身の丈ほどの願い事  
バス発車膝に日傘の熱気かな

原 幸子

玉葱ごろり友の笑顔と瀬戸の風  
雷神や悲鳴の上がる通学路

樋口正明

朝焼や湖上を高く金の鳶  
晩年の計は立たずよ冷し酒

山本欣子

古い故か線香花火をいとおしむ  
口ずさむ「夕やけこやけ」夏の夕

横溝幸子

天道虫草陰探検忙しく  
空の青遠き日想ふ日傘かな

一宮蓉子

## 今年はドクダミでチンキづくり

みなさんはNHKの朝ドラ《らんまん》をご覧になっていませんか。日本の植物学の父といわれる牧野富太郎をモデルにしたドラマで、高知出身の主人公が東京でどのように植物学を研究したのかが、端整かつ時にユーモラスな脚本によって映像化されています。

「雑草という名の植物はない」。田舎暮らしは有用植物から「雑草」を排除するのが日常であり、牧野先生のこの言葉はとても重いのですが、ドクダミは白い十字架花も清楚で、かつすぐれた薬効があり、さすがの私も雑草と思ったことはありません。今年はこの葉と花の部分を25度のアルコールに浸し、虫除けや虫刺されに効くであろうチンキを作っています。考えてみれば「薬」という字は草冠をもち、植物にもっと感謝すべきなのでしょう。(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

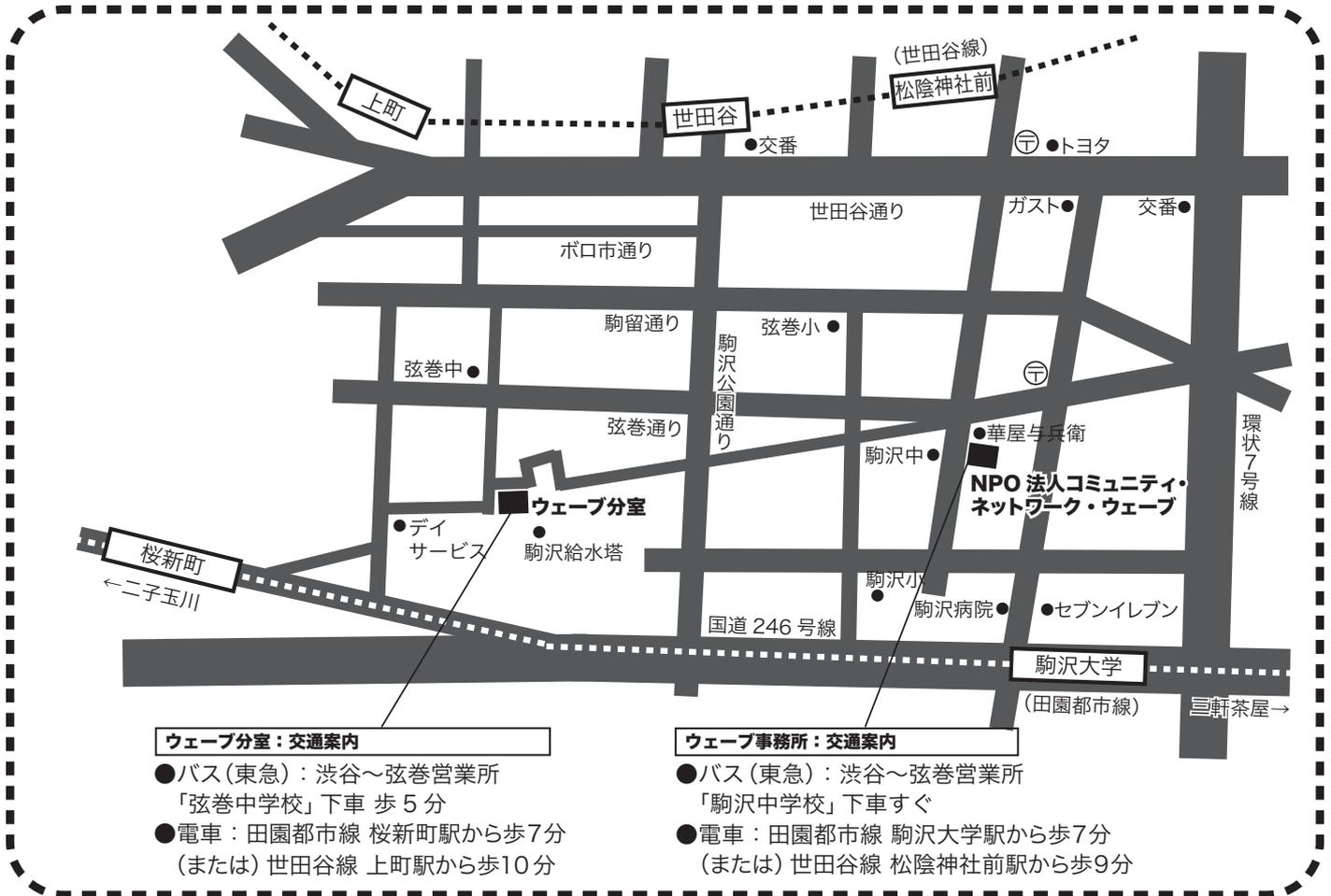
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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：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105号

発行日：2023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

