おおなみこなみ 113号

ウェーブ通信〈no.113〉

2025年 07月号

NPO法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ

夏の海　中里華莉楠 16才

総会のご報告

6 月 22 日（日）の 10 時〜 11 時半、ウェーブ分室にて 2025 年度の総会が開かれました。2024 年度活動報告、会計報告、2025 年度の活動計画（案）、予算（案）、が出席者の多数決によりすべて承認され、今年度の活動もスムーズにすべり出しています。

今年の総会には、正会員ではないけれどウェーブの活動に関心をもってくださっている方がお二人オブザーバー参加してくださり、外からの視点で感想やアイデアを述べていただいて、マンネリ化しがちな活動にヒントをいただくことが出来ました。長く関わっていると、今までやってきたことをそのまま継続することに疑問を持たなくなってしまいがちですが、外からの見え方はどうなのか、あるいは他団体ではどんな工夫をしているのか、などを知ることで、新たな展開が広がることもあります。

ウェーブも設立から 31 年が過ぎ、近年は関心をもって見てくださる方や応援してくださる方も増えています。活動も地道に続けてきて、それなりの実績も積んできています。しかし、その実績をうまくアピールする力が弱く、これは今後の課題でもあります。オブザーバーの方からも「これだけの実績があるのだから、工夫すれば大口の寄付をしたいという人も現れるのでは・・・」という感想をいただき、「確かにそうなんだよなぁ」と思いつつ足踏みしている状況です。最近の選挙でも SNS で思わぬ支持を広げる人が現われていますが、そういった技術に強い人が身近に現われ、関わってくださるといいなと思います。どなたかいらっしゃったら是非！！

毎年のお願いですが、活動の担い手の高齢化がさらに進んでいます。若い世代の方が加わり、活動を受け継いでくださることができるといいなと思っています。関心のある方がいらっしゃったらご紹介ください。
この状況の中、少しだけ朗報もあります。6 月から事務局の非常勤スタッフとして、40 代の小野真理子さんが加わってくれました（→次ページを）。年寄りにできない部分を担ってくれることを期待しています。活動の場面でお目にかかることもあると思いますが、よろしくお願いします。

はじめまして
よろしくお願いいたします！

このたびご縁をいただき、ウェーブの事務局スタッフとして働かせていただくことになりました。微力ながらも、お力になれればと思っております。

これまで私は、主に親子支援、子どもたちへの虐待支援に携わってきました。現場では、多くの子どもたちが辛い状況にあることはもちろんですが、同時に、苦しさや孤立感を抱えながら子育てをするお母さんたちと出会うことも多く、「まず女性たちが幸せになることの大切さ、それが家庭の幸せ、社会の幸せへつながっている」と深く感じるようになりました。そこから、女性支援や妊産婦さんへのサポートにも関心をもち、現在は妊産婦さんのシェルター開設を目指して活動しております。

ウェーブでは、事務のお仕事に加えて、子ども食堂や講座の開催、女性の居場所など、少しずつですが、さまざまな現場に参加させていただいています。子ども食堂では、ボランティアの皆さんが２時間集中して声をかけ合いながら調理や準備をされ、その後時間になると、たくさんの子どもたちやお母さん、お父さんが来られ、皆さん笑顔でお弁当を受け取られたり、会話されたり、子どもたちがおいしそうにご飯を食べたり。集まって来られる方々のそのような表情を見て、私自身もとても幸せな気持ちになりました。

また、女性の居場所では、さまざまな背景の方々が参加されていて、「つながること」がこんなに人を安心させ、前を向く力になるのだなということを感じました。この活動全体を大きな視野で見守り、ていねいに支えてくださっている代表の佐光正子さんの、いつも穏やかに、でもしっかりと芯のある言葉で周囲に寄り添っておられる姿に、日々学ばせていただいております。

事務局の仕事は初めてのことも多く、慣れないこともありますが、皆さまのお力をお借りしながら、一つひとつていねいに取り組んでいきたいと思います。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。　　（小野真理子）

女性支援事業

ハンドマッサージ、キャパシターをご一緒に！

●ハンドマッサージ〈年２回【むらさき屋】でも〉
……第４月曜日 13:00 ～ 16:00【オアシス@シーマシーマ】にて

いつも頑張っている自分にごほうびをあげませんか。自分の好きな香りのハンドクリームを選んで、好きな香りに包まれて、心地よい時間を過ごしましょう。15 分程度の短い時間ですが「体が温かくなる」「元気が出る」「優しくなる」などの効果があります。
周りを見回すと、ゆったりとした雰囲気。おいしいお菓子。お好みのお茶。楽しいおしゃべり。笑顔。BGM のようにおしゃべりや笑い声を聞くもよし、一緒に話して笑うもよし。安心と自由がいっぱい……。そんな場所で過ごしているとリラックスします。見逃していた自分に出会うことができます。懐かしい自分、温かい自分、ゆっくり呼吸をしている自分、「私はこんなことが好きだったんだ！」。そんなゆったりワクワク気分で改めて日常を眺めると、いろいろ気がついて日常がラクになったり、楽しくなったりします。

●キャパシター（心と身体のセルフケア）練習会
……第 2 土曜日 10:00 ～ 11:30【うめとぴあ】にて

お子さんからご高齢の方まで、誰でもいつでもどこでもできる簡単にできる健康法「キャパシター」をお伝えしています。自分の体を使うので、特別な癒しグッズを買う必要はありません。一度覚えたらお風呂の中、ベッドの中、お仕事の合間に、ひとりでも誰かと一緒でもできます。日常的に好きなタイミングでリラックスモードに切り換えて、生活を楽にする気づきを手に入れましょう。
参加された方たちからは、「疲れが取れた」「落ち着いた」「嫌なことへの対応策を知っていると安心」などの嬉しい声をいただいています。

暑さや災害から身を守るために

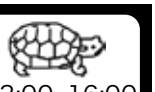
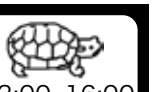
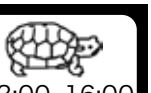
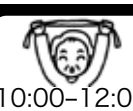
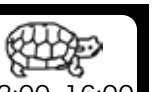
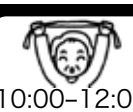
６月は記録的な猛暑が続き、この夏は昨年より厳しく長い夏となりそうです。また、最近は九州で地震が続いており、地震や豪雨等のニュースを見聞きするたびに、自然災害への備えの大切を実感するこの頃です。みなさま、暑さ対策や災害時の備えは万全でしょうか。

日頃から備えの必要性を実感しながらも、実際にはどのような防災用品を備蓄し、情報を得たあとどう行動すれば良いのかと、心配になることもあるかと思います。地域で開催されている防災訓練等に参加したことはあるでしょうか。実際に近隣で防災訓練があっても、身体的事情などで参加できない方も多いと思います。

私は独居生活の高齢者や高齢者世帯、障害を持った方などさまざまな事情の方々の支援をしていて、災害時の支援について事業所内でも折にふれて話し合いますが、「具体的に何ができるのか？」とこれは難しい問題です。大事なのは災害から命を守るために日頃から備えを行い、ご家族や友人、近隣の方々あるいは私たちケアマネジャー等と避難場所、避難経路、避難方法などを話し合っておくことだと思います。

それぞれの家庭環境や病気など、お一人お一人の事情が異なり日々変化していきますので、日頃の心構えと、状況の変化に適した準備が必要になります。自分の命と周りの方々の命を守るために行動することも求められ、私たちは誰でも安心して避難できるよう地域や行政等にも声を届けていきたいと思います。日頃の備えが「転ばぬ先の杖」となることを願い、異常気象がこれ以上進まないように、私たちができることを日々心がけながら生活していきたいですね。
どうぞみなさま、お元気でこの夏を乗り切られますように。　　（K・S）

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	
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 15:00–19:00 子ども食堂 子どもの居場所	
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 13:00–16:00 オアシス@シーマシーマ	13:30–15:30 健康麻雀	10:00–12:00 健康体操 15:00–19:00 子ども食堂 子どもの居場所	
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】童謡や唱歌・歌謡曲・外国民謡などをキーボード伴奏で。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）
【オアシス@シーマシーマ】さまざまな困りごとを抱える女性たちがゆったり過ごせる居場所。お茶をしたり手芸なども楽しめます。場所：シーマシーマ（赤堤 3-3-15 1F）申込先：070-6478-7783
【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）

㊟場所や時間が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　シーマシーマで開催　ウェーブ分室で開催　弦巻区民センター調理室で開催　パークシティ弦巻集会室で開催

	木	金	土	日
	10:00–12:00 アンサンブル 14:00–16:00 写生の会 13:30–15:30 健康麻雀	10:00–14:00 俳句（地域デイ） 13:00–15:00 卓球	10:00–13:00 地域デイプラタナス 10:00–12:00 輪投げ 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	10:00–13:00 地域デイプラタナス 10:00–12:00 輪投げ 10:00-11:30 キャパシター 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	10:00–13:00 地域デイプラタナス 10:00–12:00 輪投げ 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	10:00–13:00 地域デイプラタナス 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	10:00–13:00 地域デイプラタナス 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 プラタナスお楽しみ定食（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、食事代 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：パークシティ弦巻集会室（弦巻 2-18）

【キャパシター】疲れや不安、ストレスを和らげる女性のためのこころとからだのセルフケア。いつでも、だれでも、どこでもできます。女性対象、お子様連れ OK。場所：うめとぴあ（変更あり・要確認）

【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。（参加費 月1,000 円）

【電話相談】ＤＶや孤独孤立感、生活や人間関係の悩みなど、気軽にお電話ください。秘密は厳守されます。あなたの大切な気持ちを安心して話せる場です。TEL：070 -3183 -7781（2025 年 4 月から）

珠洲に行ってきました

《おおなみこなみ》１月号に「珠洲からの便り」を寄せてくださった大口さんとのご縁で、６月末に石川県珠洲市に行ってきました。

大口哲郎さん・美代子さん夫妻と知り合ったのは、2024 年 12 月に桜ヶ丘区民センターで開かれた能登復興応援チャリティーコンサートで、コンサートの始まる前に大口さんから「地震を体験されて」のお話がありました。私たちは報道で災害の様子を見聞きし、いつどこでも大地震が起こる危険性については何回も聞いており、日頃の備えの大切さについては認識しているはずですが、それでもどこか他人事のように考えているところはありませんか？

特に犠牲者になるリスクの高い高齢者は、何回も繰り返し学習する必要があると思い、「高齢者クラブ弦巻共寿会」の研修会で大口さんに講演をお願いし、またウェーブの会報への寄稿をお願いしました。「自分たちの体験が皆さんのお役に立てるなら」と気持ちよくお引き受けくださり、さらにマーマレード作りにも参加していただき、その場で珠洲行きの日程が具体化しました。

珠洲は能登半島先端部。道中「ずい分遠いナ～」と感じたものの、６月末で暑くはあっても東京の暑さとは違い、風は爽やかで青い空に青い海。内浦では海から朝日が登り、外浦では真赤な夕日が海に沈むのを目の当たりにし、自然の美しさに魅了されました。反面、地震による爪痕はアチコチに残っていて、崩れた山肌、壊れた道路、つぶれた家、ブルーシートのかかった屋根、家が撤去された空き地に伸び放題の草……と、猛威をふるった自然の姿も強く印象付けられました。

外浦の馬緤（まつなぎ）地区の皆さんとの交流の場を大口さんに設定していただき、住民の皆さんがどのように危機を乗り越えたかを映像とともに貴重なお話をうかがうことができました。馬緤地区では、道路が不通になり、水・電気・ガスのインフラも止まり孤立してしまったけれど、幸いにも家屋の倒壊は１軒もなく住民も全員無事だったので、住民一人一人が「自分にできること」をし、全員で助け合って救助が来るまでの数日間を過ごしたそうです。

自主避難所となった地区センターに山から湧水を引き、発電機で灯をともし、薪で風呂を沸かし、海からサザエを採ってきて炊き込みごはんにしたり、ちょうど正月だったので材料を持ち寄りすき焼きパーティーをしたりと、困

難な状況にあってもみんなの力で乗り切ることができたそうです。日頃からそれぞれのことをよく知っている小さな集落だから、イザという時に皆が結束できたということですが、都会でもやはり日頃から近隣との付き合いを行い、顔見知りになっておくことは大切だと思います。

世田谷在住で、避難所などでダンボールを使った間仕切りやダンボールベッドを提唱されて有名な坂茂（ばんしげる）さんの設計された仮設住宅も、外からですが見学しました。空き地があればとにかく仮設住宅を作ったということで、仮設住宅もさまざまな形がありましたが、坂さんの建物はちょっとおしゃれで、「入れた人はとても運がよかった」とおっしゃっていました。馬緤の地区センターにもダンボールベッドがあり、今はボランティアさんが寝泊まりして作業をしてくださっているそうです。

全国から作業員やボランティアがかけつけてくださっているそうですが、まったく人手が足りず復興までの道のりはまだまだ遠いという現状です。私たちが一泊した元国民宿舎も人手不足で食事提供なし、夜８時～翌朝８時までは職員不在。我々一行の中で唯一の若手（69 才）は「お掃除手伝って！」とスカウトされたとか。泊まっているのは全国からの作業員さんがほとんどのようでした。帰りのバスで知り合った 80 代位の男性は、自宅がつぶれて今は金沢に避難中だが、時々庭の草刈りに戻っているとのことで、庭で育ったナスとキュウリをおみやげに金沢に帰るところでした。

実際に行って自分の目で見、住人の話を聞くことで被害の深刻さや復興の難しさを肌で感じ、心を傷める旅でしたが、大口さん宅での夕食は海・山の幸を満喫し、庭での朝食は目の前の海をながめながら爽やかな風に吹かれて疲れも吹き飛びました。さらに、先代から伝わる 20 客揃いの輪島塗のお椀を「置いていても使いきれないので」と、一つずつ記念にくださったのです！
珠洲のことを思い浮かべながら、大切に使わせていただきます。私たち老女６人の無謀な旅（往復夜行バスで３泊２日という強行スケジュール）にお付きあいくださった大口さん夫妻に感謝するのみです。まだまだ書き足りないのですが、心より復興を祈り、報告とさせていただきます。

（高齢者クラブ弦巻共寿会＆ウェーブ事務局　一宮蓉子）

＊映画「生きがい」は、演出家の宮本亞門さんが能登にボランティアとして訪れたことがきっかけで企画・監督をした復興支援の映画です。手塚旬子監督の短編ドキュメンタリー「能登の声　The voice of NOTO」と同時上映。能登の様子がよくわかります。機会があればぜひ観てほしいと思います。

ウェーブ俳句の会

蓮の花風さわさわと水しづか
引越の作業見とるる夏の朝
岡部紗椰子

緑陰やラジオ体操風吹いて
キングルマ雪渓のそば穂になりて
竹内恭子

病葉や友への電話つながらず
夏空や田沢湖の青なお深し
武石洋子

紫陽花や色とりどりの花手水
夕焼けてショートステイの一日終ゆ
徳永正子

地震(ない)あとの小屋かたむきて夏の蝶
姫女苑(ひめじょおん)咲きみだれたる屋敷あと
中田フミ子

憂さひとつ水に流して胡瓜もむ
幸せの形それぞれ冷奴
原幸子

浴衣着て葉かげをたどる夕のまち
特急の窓いっぱいに雲の蜂
樋口正明

古民家の涼風抜くる通し土間
雲海の波平らかに朝日射す
山本欣子

夾竹桃(きょうちくとう)燃えて夕陽が海に落つ
立葵(たちあおい)復興誓ふ珠洲のまち
一宮蓉子

がんばれ！　市政改革にのぞむ女性議員

　愛媛の過疎集落にＵターンし、依頼があれば仕事として取材や原稿作り、紙面デザインなどをしている。この夏は某自治体の議員選挙があり、知人の女性議員が２期目に立候補するというので、公約や市政への批判などを書いた資料作りを手伝った。それに先立ち、ランチを食べながら市議会の話を聞いたのだが、耳を疑う話ばかり。議会で質問をするのが議員の仕事だと思っていたら、20 年近く一度も質問しない議員がいるらしい。建設業の彼は地元に利益誘導をすることで当選し続ける。議員には市長派と反市長派がいて（もちろん市長派が大多数）、反市長派の議員が出す議案は内容に関係なく否決。否決すると市民に対して心証がよくない場合は、２回「継続議案」として廃案に。反市長派の彼女、がんばれ！　　（みきねえ）

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

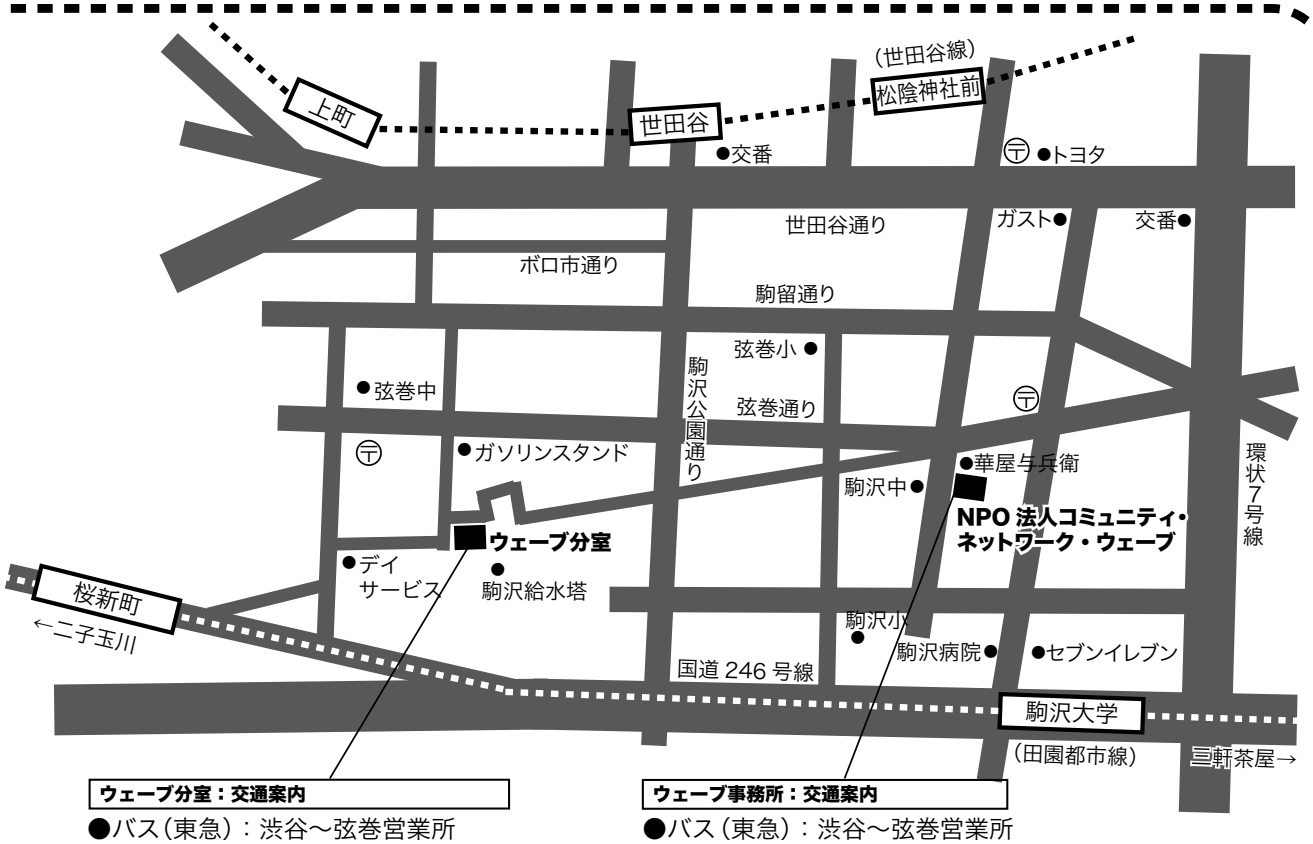
振込先はこちらです

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 113 号

発行日：2025 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 2－4 3－9　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

(編集協力 & デザイン：宮本幹江)