

お お な み
こ な み
114号

ウェーブ通信〈no.114〉

2025 年 10 月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



版画：松川佐世子さん（81 歳）

赤い羽根福祉基金 特別プログラムのご報告



■**ステップハウス** 運営と利用者へのサポート、関連機関との連携を実施。住居の提供だけでなく、居場所（みかんの家やオアシス）、こころとからだのセルフケア（キャパシター）、道草ランチ、むらさき屋などのプログラムを自由に選んで参加していただき、周囲の人や地域とつながっていることを体験していただきました。

■**女性支援ボランティア・サポーター養成講座「大丈夫そばにいるよ」**を体験する 地域のさまざまなニーズに応えられる支援者の養成を目的に実施。のべ受講者数は194人。自分に何ができるのかを前向きに考えてくださる多様な方々が参加くださり、講座終了後にウェーブの活動に加わってくださる方22名でLINEチームを結成。現在、広報チーム、相談チーム、居場所チームが具体的に動き出しています。

■**新法でできることを考える「せたがや会議」** 女性支援新法を血の通ったものにしたいと願う個人、団体、機関の人々が集い一緒に考える場を作りました。のべ参加者数は38人。この3回の会議では顔の見える関係づくり、互いのリソースを活かしあうこと、さらに民民、官民の横つながりの強化について共有。今後、縦割りの支援からこぼれ落ちる人々を横つながりで受けとめ、望まれる官民協働の形を実現できるよう一緒に行動していきます。次へのステップとして母子生活支援施設など近隣の施設や団体の集まりを企画しています。

■**フォローアップ研修** ウェーブの活動を支えているスタッフ、ボランティア、養成講座受講者を対象に実施。のべ参加者数は29人。女性支援新法で対象となる外国籍の女性や子どもの支援などについて、売春防止法（保護更生）から女性支援新法（尊厳回復）への転換や女性自立支援施設について、「虐待にあった子どもへの支援を学ぶ」について等のお話から、専門性の高い深い学びと気づきを得ることができました。

■**むらさき屋** 毎年、年2回4日間、松原駅前のシーマシーマにて開催。サバイバー、地域の応援団、実行委員会メンバーが一丸となって、作品づくり、展示販売、会場を紫色で埋める工夫をし、道行く人にDV防止を呼びかけました。世田谷区人権男女共同参画課の協力を得て、パープルとオレンジの風船を配りました。

★66年かけて成立した「女性支援新法」を核に、求められる支援についての取り組みをスタートできたことに深く感謝いたします。この講座を支えてくださったスタッフや参加者、講師、協力団体の皆さま、そしてこの取り組みを実現させてくださった赤い羽根福祉基金の助成に心から感謝申し上げます。

はじめまして よろしくお願ひいたします！



皆さま、はじめまして。私は今年の8月から「女性支援事業コーディネーター」としてウェブの活動に関わっております、山崎友記子と申します。月1回定例で開催している「オアシス@シーマ・シーマ」や、さまざまな地域の団体・個人を結ぶ「せたがや会議」など、女性支援の分野を中心に力を尽くしていく所存です。どうぞよろしくお願ひいたします。

昨年10月まで、DVや性暴力被害に遭った女性たちを支援する団体のネットワーク「全国女性シェルターネット」の事務局長をしており、その関係でウェブ代表の佐光正子さんにご縁ができました。シェルターネットにいたころ、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」（女性支援新法）の実現に向けた動きが活発になり、女性支援に関わるさまざまな団体や有識者の皆さんと一緒に、ロビー活動や議員向け勉強会を展開しました。利用者の自己決定権や権利擁護、自立支援など、福祉の世界では当たり前に認められていることが女性の支援にはなく、それが社会にも理解されていないことを訴えました。新法が成立した時、「女性福祉」の文言が条文に盛り込まれたのを見て、「これでやっと福祉のスタートラインに立てた」と胸が熱くなりました。

その新法の柱の一つとして、「民間団体との支援の協働」が位置づけられています。女性支援は財政的な裏付けがないまま、多くは民間団体が自助努力で担ってきました。新法によって、国や自治体による財政支援に弾みがつくことを期待していましたが、そう簡単にはいかず、世田谷区でも官民連携の実現までの道のりは陰しそうです。

ただ、ウェブには長く地域で積み上げてこられた実績があり、子育て、障がい、高齢、LGBTQなどさまざまな分野で活動する地域の方々とのつながりがあります。そんなウェブが地域のハブとなってネットワークを広げ、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくり、女性支援の「世田谷方式」が出来上がっていくことを夢んでいます。その夢が実現する日まで、皆さまと一緒に頑張りたいと思います。

（山崎友記子）

「小泉公園ふれあいフェスタ」 盛況でした！

10月4日（土）、13回目の「小泉公園ふれあいフェスタ」が開かれました。雨がパラつくけれどひどくはないという予報で、前日の夕方に小泉公園での開催を決定し、当日は空模様を気にしながら会場準備を進めました。

途中で2度ばかり雨がパラパラしたけれど薄日が差すこともあり、何とか行けるかなと思っていたのですが、2時頃から雲行きが怪しくなり、強めの雨が降り始めたため、実行委員長の判断で早めの終了となりました。その後雨が止んだので、ステージ出演の準備をしていたにもかかわらず出番がなくなったウクレレグループから「残念！ちょっと待てば出来たかも……」との声も聞かれたのですが、一時止んだ雨がまた降り始めるという状況で、まあ中止もやむを得なかったかなと思いました。

ウェーブは今年も「焼きそば」と「チュロス」「マーマレード」「東北のわかめ」の販売とバザー、似顔絵、そして新規に「肩もみ」コーナーを実施。活動の中で知り合った方が肩もみ大会のチャンピオンという方と知り合いで、ぜひ一緒に出店したいと言ってくださったのでテントの隅で肩もみコーナーを開きました。今年も猛暑でメダカが死んでしまい、「メダカすくい」が出来なかったので、スペース的にちょうど空きがあったところに参加していただき、沢山の方が肩をもんでもらって気持ち良さそうでした。

お天気が怪しかったので人出も心配でしたが、大勢のお客さんで賑わい、焼きそば、チュロスはいずれも200個弱が売れ、マーマレード、わかめは今イチでしたが翌週の反核平和コンサートや山下駅前マルシェ等で売る予定です。バザーはテントがなかったので雨が心配でしたが、木の下にうまく配置し、降り始める前にほぼ1/2量まで商品を減らすことができました。

前々日からの野菜切りを含め、多くのボランティアさんの協力のおかげで今年も一大イベントを乗り切ることができました。ただただ感謝です。本当にありがとうございました。

時間帯によってかかりやすい病気

知り合いの看護師さんから「時間帯によってかかりやすい病気」を教わりました。体調の変化に敏感になり、毎日を元気に過ごしましょう。

■朝■ 8時～12時：心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血等、血液に関する病気
夜間に汗をかいたりトイレに行くと、体内の水分不足と共に血液の濃度が濃くなって固まりやすくなるので、血栓ができやすくなる。朝、コップ一杯の水分補給が大切。部屋の温度調節をし、急激な温寒の差にも注意。

■昼■ 12時～17時：頭痛（緊張型）

脳や身体の働きがピークに達する時間帯のため、交感神経の興奮による頭痛に要注意。20～30分くらいの休憩（昼寝）、またはリラックスする時間をつくり、交感神経を鎮める。

■夕方■ 17時～21時：脳卒中、脳出血、歯痛、腰痛

体内のすべての神経が過敏になり、血圧が最も高くなる時間帯でもある。アドレナリンの分泌が出にくくなり減少する。夕食は腹八分、塩分は控えめに。一日の中で最も塩分が吸収されやすい時間帯。適量のアルコールは可（ストレスの発散や精神安定剤になる。飲み過ぎは逆効果）だが、アルコールを飲用すると脱水状態になりやすいので要注意。

■夜間■ 21時～0時：ヒスタミンの量が増加し、かゆみを感じやすい

体内で新しい細胞が作られる時間帯。成長ホルモンの分泌量が最も多い時間帯であり、お肌のゴールデンタイムとも言われているので、女性はこの時間帯を有効に使うとよいかもしれない。またカルシウムが骨から吸収されやすい時間なので、寝る前に牛乳を飲むとよいとされている。

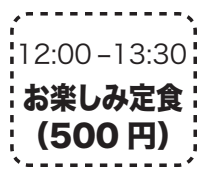
■深夜■ 0時～4時

胃酸の分泌が増加して、胃痛や胸やけ等の症状が出て、逆流性食道炎や胃潰瘍になりやすい。夜遅くの食事はなるべく控え、夜中トイレに起きた時に2～3口の水分を摂取するとよい。

■明け方■ 4時～8時：朝を迎え、自律神経が乱れやすくなる

体調が崩れやすく、めまいやふらつきを生じることがある。目が覚めても、いきなり活発な行動はとらないようにし、布団の中で軽く身体を動かしてから起きる。また免疫が一番低下している時間帯でもあるので注意。（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	
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)

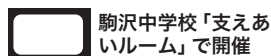
【アンサンブル】 いろいろな楽器で合奏。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【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)

④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
	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）

英語で俳句・川柳

HAIKU ?
SENRYU ?

ウェブでは毎月第1金曜日の午前中に「俳句の会」、第3火曜日の午後「川柳の会」を開いています。先日、川柳の会にフィリピン人のアデルさん（73歳）が参加されました。

アデルさんは1975年に交換留学生として日本の大学で2年間学び、その後フィリピンに帰国して結婚。子育てをしながら日本とフィリピンを行ったり来たりして、四国や北海道の大学をはじめインターナショナルスクールで理科などを教えたそうです。そして、最近は駒沢インターナショナルスクールでヘッドティーチャーとして11年間英語を教えたけれど、体調を崩して退職。子ども達も日本に呼び寄せ、今は世田谷代官屋敷の近くに住んでおられるとのこと。日本文学に興味があり、俳句・短歌・川柳を作って楽しんでおられるそうです。上町のあんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）で紹介されたとのことで、ウェブに参加されるようになりました。

さて、参加されるのは大歓迎なのですが、英語で作った俳句・川柳をメンバーは鑑賞するのに四苦八苦。英語なんて中学で習ったこともすっかり忘れてしまっている！ 単語がわからない！ アデルさん「翻訳アプリを入れるとすぐに意味が分かるヨ」と。ウン、そうだよね。イチイチ英和辞書を引いていては間に合わない。ここはアプリを入れるしかないか・・・。

世界で俳句・川柳・短歌の愛好者が増えているということは知っていましたが、実際にどういうふうにするのか？ どういうふうに鑑賞するのか？ は全く無知でした。来月は俳句の会にも参加されるとおっしゃっています。ウェブの川柳・俳句が一気に国際レベルに上がるわけではないけれど、すごく世界が広がっていく感じがして、とても楽しみです。

アデルさんはウェブの子ども食堂でも子ども達と関わり、英語を教えたいとおっしゃっています。素敵な関わりができるといいなと思います。

下の句はアデルさんの川柳です。鑑賞してみてください。

I went back to bed
wondering what day it was.
Perhaps, tomorrow.

ちなみに、日本語では俳句や川柳は五・七・五の文字数で作りますが、英語では五・七・五のシラブル（音節）で作るのだそうです。音節とは、ひとまとまりの音、つまり発音するときの最小単位のこと。英語では1つの母音で1シラブル（1音節）です。

（一宮蓉子）

身寄りない高齢者の終活

2025 年 9 月の「敬老の日」にちなみ、厚生労働省の発表した数字によると、全国の 100 歳以上の高齢者は過去最多の 9 万 9,763 人とのこと。「人生 100 年時代」と言われ、高齢者の数は年々増えています。そして、その高齢者の中で一人暮らしという人もどんどん増え、2025 年は 800 万人を越え、さらに 2024 年の警察庁の発表では、65 歳以上の高齢者で自宅で死亡した一人暮らしの人は 5 万 8,044 人とのこと。身寄りがなく頼れる人もないという人も増えています。

ウェーブでもこれまで、数人の方の死後処理をボランティアで行った経験があります。ウェーブの会員だったり、ケアマネージャーとして関わっていた方々で、親族はいるけど疎遠で、またその親族も高齢で動けない等の状況があり「ウェーブにすべて任せるのでよろしくお願ひしたい」というケースでした。

それまでの関わりもあったので、見捨てるわけにもいかずボランティアで片付けを手伝って下さる方々と部屋の片付け、ゴミの処理、役所の手続き、葬儀の手配……などを行いました。これまでもそういうサービスを提供する業者はありましたが、高額な契約金が必要だったり、突然倒産してしまったりと、なかなか安心して依頼できる環境ではありませんでした。

ですから、そういうサービスは今後、国や自治体が責任をもって行うべきだとずっと思っていたのですが、最近になってやっとそういうサービスを始める自治体が増えてきたようです。また、大手損害保険会社が NPO 法人と連携して新サービスを始めた、というニュースを見聞きしました。まだ試行錯誤の段階で、制度として統一された形にはなっていないので、モデルケースを積み上げながら利用しやすい形を作り上げていく必要があると思います。

高齢の「おひとりさま」は今後、さらに増えると予想されます。安心して老いることができるように国の制度としてキチンとしたものを早急に整えることが望まれます。

(Y・I)

ウェーブ
俳句の会

秋澄むや子らと久しきボウル投げ

敬老日長寿賞受く感謝の日

岡部紗椰子

エアコンを止めて窓開け虫の声

公園に子らの声満つ曼殊沙華

竹内恭子

菊^{なます}膳食卓いつきに香りたつ

曼殊沙華枝葉末節切り捨てて

武石洋子

京の都時代祭で華やかに

曼殊沙華コップの中の水の色

徳永正子



窓あけて私の庭にも秋来てる

産直便秋の味覚にレシビ添え

中田フミ子

針穴を逸れし糸先秋灯火

衰残しみの虫行方知れずかな

原幸子

コスモスや無人の駅に広がれり

待ちかねし友の便りや秋の声

樋口正明

群れ咲きて風を離さぬ秋桜

身一つ置きどころなく秋暑し

山本欣子

子らの笑み平和でこそや赤とんぼ

ひらひらと我を誘ふか秋の蝶

一宮蓉子

45 年ぶりのプチ同窓会

秋の一日、高校 1 年のときに同じクラスだった女子 5 人で、ランチ会を開いた。訪ねたのは元小学校を「山の中のイタリアン」として 6 年ほど前にオープンした店だ。ピザ、パスタ、肉料理をシェアして、昔話に花を咲かせた。人によって覚えていることが違い、私の記憶にない名前の先生の話も（汗！）。話題は親の介護から、日頃の活動まで尽きることがない。特に、畑で育てている作物の話は盛り上がった。さつま芋は掘ってすぐだと甘みが少ないのは知っていたが、かぼちゃも収穫して 20 日ほどおいたほうが美味しい。最後は一人が管理している畑をみんなで訪ね、野菜の苗を分けてもらって帰途についた。同じ扇の要から 45 年後に大きく広がり、それぞれの場所にいる 5 人。感慨深い半日だった。（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

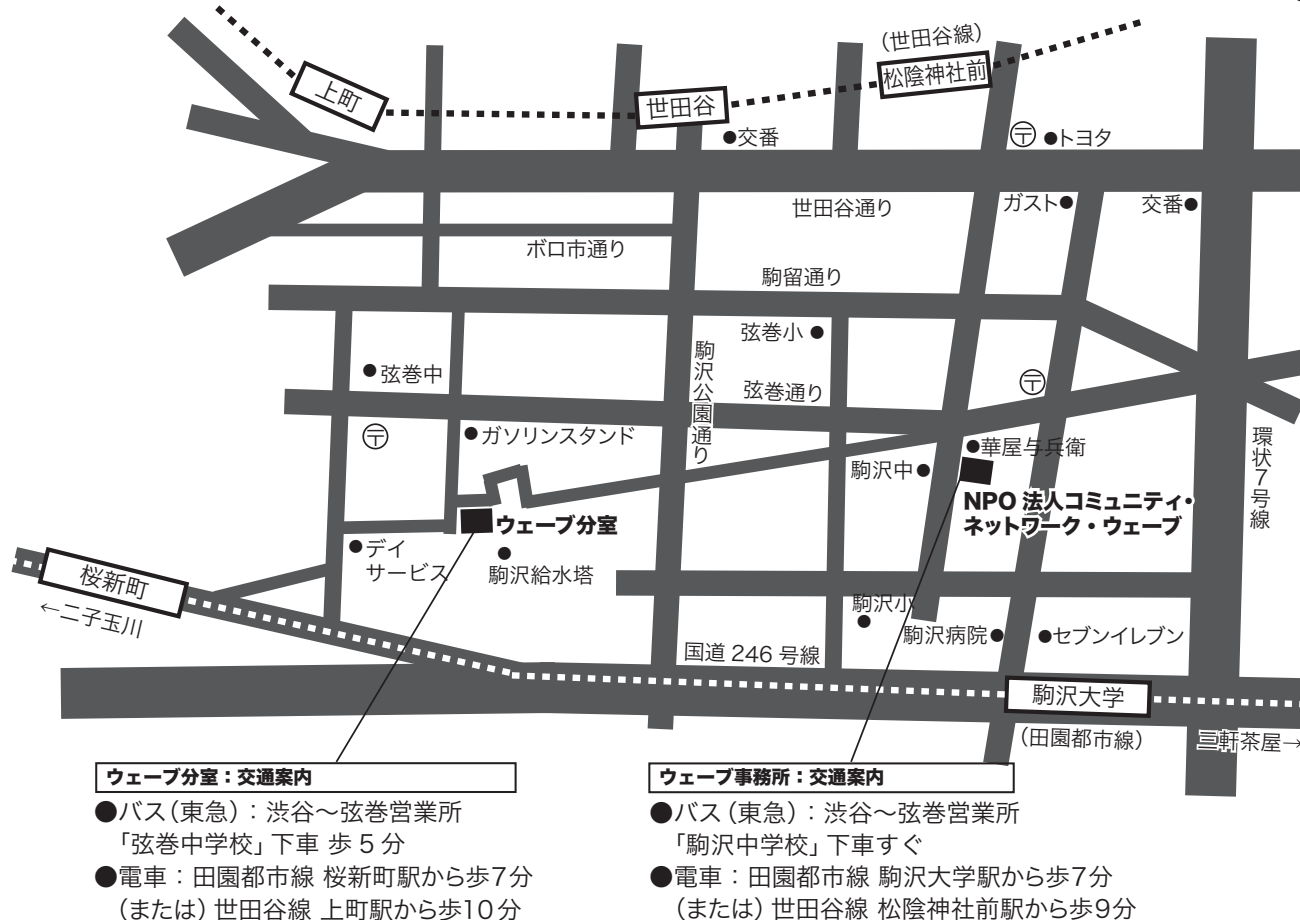
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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います。

NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェブのご紹介

◎ 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)

ウェブ通信「おおなみこなみ」第114号

発行日：2025 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2-4 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/>

ウェブ
メールアドレス

ウェブHP

ウェブ
Twitter