



ウェーブ通信〈no.115〉

2026年 1月号



「馬と日の出」池和田 心さん（13才）

新年のごあいさつ



あけましておめでとうございます。2026年、みなさまと新しい年を迎えられたことを心から嬉しく思います。

生成AI、人型ロボットなどの話題が普通になり、こうした急速な変化が人々の生活を大きく変えようとしている時代が来たことを強く感じています。

少子高齢化、地球温暖化、世界の情勢、戦争などの現実は深刻です。どんな状況があっても、私たちは日々暮らしていかなければなりません。安心が遠のく時代にあって、何より求められるのは人とのつながり、人のあたたかさです。

ウェーブが大切にしている、互いに支えあい共に暮らす地域づくり、つながりを保つ居場所などが、いきいきと続いていくことを願っています。人がそばにいて安心できる居場所や会食の場、人との会話を大切にする電話相談、こころとからだのセルフケア、などを大事にしていきます。自然を愛し、食を楽しみ、音楽を楽しみ、心身を労り、日々の暮らしの中で小さな喜びを見つけながら暮らしたいと思います。

ウェーブの活動は、みなさんのご協力、応援があって成り立っています。みなさんの思いと行動に心から感謝申し上げますと共に、今後も一緒に歩いてくださいますようお願いいたします。

日頃の活動の他に、今年は官民連携、協働を具体的にしていくための取り組みを大きな目標にしています。民間の現状を行政に直接伝え、民間の力を活かし、必要な支援の枠組みを生み出す土台の年にしていきたいと考えています。

世界の平和に心を向けて、誰もが大切にされることを祈り、年頭のごあいさつとさせていただきます。

(佐光正子)

時代の節目に立って —— 2025年を見送る

アデルファ・パイレス・マビネス（幼児教育者 / 73歳 / フィリピン出身）

2025 年が終わりに近づくにつれ、私は人生の最後の四半世紀になるかもしれない時期に入ること気付いた。この気付きは絶望的ではなく、静かで冷静なものだ。大人になったのがまるで昨日のように感じるが、それは数十年の経験・責任・変化のあった遠い過去に始まっている。私はこの数年を存分に生きてきた。他の多くの人と同様に個人的な挑戦をし、失敗から学び希望も広がった—— いくらかは成し遂げ、いくらかは失敗した。歳を取ることは損失だけではないことがはっきり解るようになった。それは、何が緊急で何が時間がかかるものであるかを区別する能力でもある。

今、世界は重大な不安定な時期にあり、その中で個人的にふり返っている。日本国内も世界的にも 2025 年は相互に影響して危機の中にあった。気候変動は引き続き激化し、食糧の安全や移住・災害への備えに影を落としている。多くの地域では、民主的な制度が権威主義的な勢力の拡大に圧倒される危機に直面している。ガザでの戦争は依然として深刻な人道的悲劇であり、国際法・民間人の保護・世界的な責任への疑問を呈している。同時に、経済的不平等が深まり、富と政治的影響力が少数のエリートにますます集中している。

これらを助長しているのは人工知能とロボット工学の急速な拡大である。こうした技術は、経済・労働市場・教育・統治を再構築するであろうと言われているが、その利益とリスクがどのように分配されるかは未解決で、明確な倫理的枠組と公共の監視がなければ技術の進歩は既存の不平等に対処するのではなく、リスクを強化する恐れがある。これは技術だけの問題ではなく、政策と価値観の問題である。社会的責任のない効率や利益を追求する改革は社会的結束を弱め、信頼をなくすかもしれない。

進歩はスピードや生産性だけでなく、人間の尊厳と均等な機会に配慮されているかによって測られなければならない。日本にとってこれらの問題は特に差し迫ったものである。世界で最も急速に高齢化が進んでいる社会の一つである日本は、技術的機會とともに差し迫った人口統計学的課題に直面している。ロボット工学と AI は労働力不足と介護ニーズに必要な解決策と言われるが、テクノロジーは包括的な社会システムや公正な雇用慣行または世代間の有意義なサポートに代わるものではない。持続可能な社会は、技術革新だけでなく責任の共有と相互ケアに基づくものである。

世界的には同様の選択肢が待ち受けている。気候問題解決には科学的な専門知識と同じくらい政治的意志が必要で、平和には持続的な外交と人命の尊重が必要である。経済システムは成長だけでなく、公平性と回復力によって評価されなければならない。

このような背景にも関わらず、歳を重ねると別の有用な視点から見えるものがある。身体的制限はあるけれど、蓄積された記憶と洞察力がある。命は有限であるからこそ価値がある。経験によれば社会も個人も最終的に、何かに挑戦する時にどのように反応するかによって判断される。2026 年を迎えるに当たり、私は確信も恐れも抱かずに挑戦する。1 つ歳を取るけれど、それは感謝することでもある。私達の前にある問題は、個人的にも集団的にも私達がどれだけ長生きするかではなく、私達が残す未来をどれだけ責任を持って形作るかである。



5つのチームから、 今年もよろしくお願ひします。

みなさま、新年の幕開けはいかがでしたでしょうか。

昨年の養成講座を受け、ウェーブのボランティアに登録くださった方々と共に、新たなチーム体制で各プログラムを実施しています。

念頭を迎え、現在の活動状況やメンバーからのメッセージをお伝えします。今後もさまざまな場でご一緒できることを願っています。

相談チーム

「電話相談」ってどんなイメージでしょうか？ 誰かと話したい、誰かに聞いてほしい……。そのような今の思いに応えるのが、ウェーブの電話相談です。「いつでもそばに寄り添い聴いてくれる仲間がいる」場があることを多くの方に知っていただく年にしたいと思っています。

昨年はボランティア養成講座修了後、電話相談員希望の方へ研修を3回行いました。修了者お二人から「中身の濃い講座内容、ウェーブスタッフ皆様の熱い思い。今できる事を行動に移したいと強く思いました」(Y.E)、「同じ方向を向く仲間と一緒に働けることになって嬉しいです」(Y.O)との感想をいただいています。

1月から新しい仲間とともに研鑽に励みながら、一人でも多くの方が笑顔になる電話相談を目指します。

居場所チーム (オアシス@シーマシーマ)

何らかの困難や生きづらさを抱える女性たちを支える場として、2025年4月にスタートしました。

駒沢にあった初代「オアシス」がさまざまな年代の方々に愛され、気軽に来て自由に過ごせる空間だったように、決まったプログラムは設けず、いつ来ても安心・リラックスできる「半開き」の居場所を目指しています。

毎月、利用者とスタッフ（ボランティア）合わせて10人前後の参加があり、管理栄養士の方が作ってくださるランチやおしゃべりを楽しんでいます。

「支える・支えられる」という関係にとどまらず、「自分でも居場所を開いてみたい」という方や、他で支援活動をしている方の見学を受け入れ、連携先を探しつつ、オアシスを核に地域の多様なつながりを広げていけるよう努めています。

居場所チーム（みかんの家）

月に１回、区内で「みかんの家」を開いています。年代も立場もそれぞれの女性たちが集い、ともに語らい、時には手芸をしたり、季節の行事を楽しみます。夏にはみんなでお素麺を食べ、秋には焼き芋、お正月にはお餅を食べたりと、その季節のものを一緒にいただきます。

「みかんの家」では、何をするのも、その人が自分で選べるようにしています。たとえば、どこに座るのか、何を飲むのか、どんなことをしたいのか…。誰かが「これをします」と言ったことをするのではなく、自分が「こうしたい」と思うことができる、そんな場にしたいと思っています。それぞれの方がさまざまな体験を経て、「みかんの家」につながってこられました。それらの体験からの回復には長い時間がかかります。参加される方がゆったり過ごして、ほっとできる、そんな居場所を目指しています。

キャパシターチーム

「キャパシター世田谷練習会」を担当している星野幸子・塩原佐智子です。

去年はウェーブのボランティアサポーター養成講座を修了し、ウェーブの活動の全体像と、その中でキャパシター練習会が果たす役割や今後の方向性が、少しずつ見えてきた１年でした。

練習会は学びを実践につなげる場であると同時に、参加者同士が安心して気づきを分かち合える大切な居場所でもあります。今年は、より多様な声や経験が循環する場となるよう工夫を重ねていきたいと考えています。ニックネームで、そのままのあなたでお気軽にご参加いただけます。途中入退室も自由です。無理に感想を求めることもいたしません。今年もどうぞよろしくお願いいたします。























広報チーム

2025年の女性支援ボランティア・サポーター養成講座終了後から、ウェーブの活動紹介リーフレットとウェブサイトのリニューアルに取り組んできました。リーフレットの仮組版は、「むらさきや」で配布していただくこともできました。

現在は、これまでの活動をあらためて洗い出しながら、「どのような表現なら活動を知ってもらえるのか」「より多くの人に、わかりやすく魅力が伝わるのか」を考え、みなさんのアイデアを集めている段階です。これまでの活動内容に加え、「こんな写真を載せてほしい」といったご要望も、ぜひお寄せください。

新年度のお披露目を一つの目標に、力を合わせて、よりよいものをつくっていかれたらと思います。今から完成がとても楽しみです。

ウェブカレンダー

	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)

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「ええあいルーム」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
	<div>10:00-12:00 アンサンブル</div> <div>14:00-16:00 写生の会</div> <div>13:30-15:30 健康麻雀</div>	<div>10:00-14:00 俳句 (地域デイ)</div> <div>13:00-15:00 卓球</div>	<div>10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div> <div>10:00-12:00 輪投げ</div> <div>14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	
	<div>14:00-16:00 三味線に ふれる会</div>	<div>10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)</div> <div>13:00-15:00 卓球</div>	<div>10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div> <div>10:00-12:00 輪投げ</div> <div>10:00-11:30 キャパシター</div> <div>14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	<div>電話相談 13:00-17:00</div>
	<div>10:00-12:00 アンサンブル</div> <div>14:00-16:00 写生の会</div>	<div>10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)</div> <div>13:00-15:00 卓球</div>	<div>10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div> <div>10:00-12:00 輪投げ</div> <div>14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	
	<div>13:30-15:30 ウクレレを 楽しむ会</div>	<div>10:00-14:00 書道 (地域デイ)</div> <div>13:00-15:00 卓球</div>	<div>10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div> <div>14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	<div>電話相談 13:00-17:00</div>
		<div>10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)</div> <div>13:00-15:00 卓球</div>	<div>10:00-13:00 地域デイ プラタナス</div> <div>14:00-16:00 ヨガ・健康体操</div>	
	<div>12:00-13:30 お楽しみ定食 (500 円)</div>	<div>12:00-13:30 お楽しみ定食 (500 円)</div>	<div>12:00-13:30 プラタナス お楽しみ定食 (500 円)</div>	

【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）

能登の今・・・

珠洲市在住 大口哲郎



2024年1月1日に発生した能登半島地震から2年が過ぎました。珠洲市内あちこちで倒壊していた家や崩れかかっていた家などの解体作業も進んで、2025年12月末には解体申請数のほぼ100パーセントに近い状況まで撤去が完了しました。そして更地となった空き地が広がり、まるで違った場所に來たかのような錯覚すら覚えるほどです。

私が住んでいる班の家屋数は震災前に8軒でした。地震による被害で5軒の家が解体撤去され、今は3軒残るのみとなりました。住む家がなくなった方々は、今も不便な仮設住宅での生活です。崩れたり地割れなどにより破壊した道路網は、幹線道路はほぼ応急修理が行われ、通行に差し支えない状況にまでなりました。

本格的な改修工事も少しずつ始まっています。が、河川にかかる橋の損傷は激しく、今でも通行止めになっているところが何か所もあり、目的地に行くために迂回しなければなりません。架け替えまで3～4年待たなければならないという状況にあります。作業の主体が家の解体作業から、道路や河川、インフラ整備に工事内容が移行しつつあります。いまだに傾いたままの電柱やひび割れた道路、崩れたがけなど地震による爪痕が残っていて、元に戻るまでにはまだしばらくかかりそうです。

町の中は相変わらず作業に関わる大型トラックや特殊業者等の工事関係車両が頻繁に往来し、それに伴う騒音や振動も少なくありません。昨年末より自宅裏の海岸護岸工事が始まりました。国土交通省直轄による大がかりな護岸擁壁の付け替え工事で、破損した護岸コンクリートの撤去から新設まで海岸線数キロにわたり工事が進められる予定です。

●暮らしにかかわる状況

震災前に市内に5か所あった歯科医院のほとんどが地震の被害を受け、休診もしくは廃業という状況に陥り、1年間ほど「歯科医院なし」という状態が続いていました。昨年の夏頃ようやく市総合病院内に診療科が設置され、診療していただけるようになりました。このように、住民にとってほっと一安心という嬉しいこともありました。

一方で、スーパーやコンビニ、食事処等では営業日や営業時間などの制限

があったり不定休があるなどして、まだまだ住民や復興に携わる方々、旅行者の方々に不便さを強いていて、一日も早く震災前の状況に戻れるよう願わずにはられません。

地震で被害を受けた我が家のことですが、修理依頼を震災直後からお願いしていますが、2年たった今でも修理完了したのは屋根瓦と、歪んで動かなくなったアルミサッシ（数か所）の修繕のみです。依然として破壊された壁、柱の修理などまだ多くの部分が手つかずで、「修理業者さん待ち」という状態が続いています。職人さんの絶対数の不足と高齢化が大きな要因となって、修理の見通しが立てづらい状況となっている現状です。順番が回ってくることを気長に待つしかないようです。

●私たちがやれること、これからも・・・

現在、多くの町民の方々が仮設住宅に入居されています。特に高齢者や子供たちにとっても住まいにおける制約や、運動したり楽しくおしゃべりしたりできる場所の不足、畑での作業なども出来なくなった等という理由からストレスを感じている方々も少なくないようです。我が家では何か皆さんと楽しむことが出来ないかと考え、いくつか企画し開催することが出来ました。

10月には近所の方に声をかけ、都会で流行っているヌン活（アフタヌーンティー）とオープンガーデンを行いました。また、知人パテシェの作った焼きたてアップルパイを皆さんと食したり、自宅の庭に咲く花や植物を鑑賞するなどしながら、お年寄りから子供たちまで多くの方々が集まり、そのひと時を楽しんでいただきました。

12月初めには知人を通して音楽家（盲目のピアニスト梯 剛之氏）を迎えての演奏会を地元小学校の協力を得て開催することが出来ました。全校児童25名と近所の方々を含め50名ほどの聴衆が集まり、クラシックを中心とした演奏を楽しみました。最後に子供たちによる感想発表と「ビリーブ」の全員合唱があり、会場いっぱいに響き渡る歌声に感動し涙される方もおられるなど盛況に終わりました。この演奏会が楽しいひと時として、皆さんの心に何か感じていただけたかなと思われた瞬間でした。市全体でもイベントが多数開催され、NHKのど自慢大会や有名スポーツ選手による技術指導や講演、歌などによってたくさんの住民や子供たちが元気をいただいています。

今私たちの住む能登はまだまだ先の長い復旧復興途中で課題もたくさんありますが、皆様から寄せられた様々なご支援やお声に感謝するとともに、それを糧としてさらに一步一步しっかりと歩んでいこうと思っています。ありがとうございました。

ウェーブ
俳句の会

暁闇^{ぎょうあん}の冬満月や初ひ孫

冬の月香るコンビニおでんかな

岡部紗椰子

オリオンを仰ぎて床につく夜更け
足ヒレで魚になった初泳ぎ

竹内恭子

初空や電線越しの富士の山
青空や平和を願う初詣

武石洋子

孫作るローストビーフ節料理
垣越しに咲くつわの花朝日影

徳永正子

梅二輪ひっそり咲いて客を待つ
初日の出声に出るのは平和のみ

中田フミ子



日向ぼこ騒がしき世に背を向けて
初鏡吾が勲章の笑い皸

原幸子

初詣ペットを抱いた親子かな
初空や背筋のばして街あるき

樋口正明

生かさるる幸を身内に初湯かな
実千両学びて老いを遠ざくる

山本欣子

公園に友と語りて春を待つ
語らずに冬の夜荒れや沈黙^{しじま}満つ

アデルファ・パイレス・マビネス

晴ればれと集ひし顔や初句会
月冴えてホットレモンの香の清^{すが}し

一宮蓉子

みかんの収穫ができない！

私が暮らす四国の愛媛県は「えひめみかん」で有名で、愛媛では「みかんは買うものではなくて、もらうもの」と言われます。特に今年は豊作のようで、みかん取りのアルバイトをしている知り合いから、段ボールに3箱分くらいもらいました。ところが、ここで大きな問題が。木には鈴なりになっているのに、それを収穫する人が足りないのです。そもそも人口が減っている上に、それなりに重労働なので、元気な人しかみかん山（これが急斜面なんです）に行けません。そこで、みかん取りアルバイトの奪い合いになっているのです。木にみかんがなったままだと、木の生育が阻害されます。加えて、来年は裏年になるので、収量は減るでしょう。結果、愛媛ではアボカド栽培に転換するみかん農家が増えています。（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

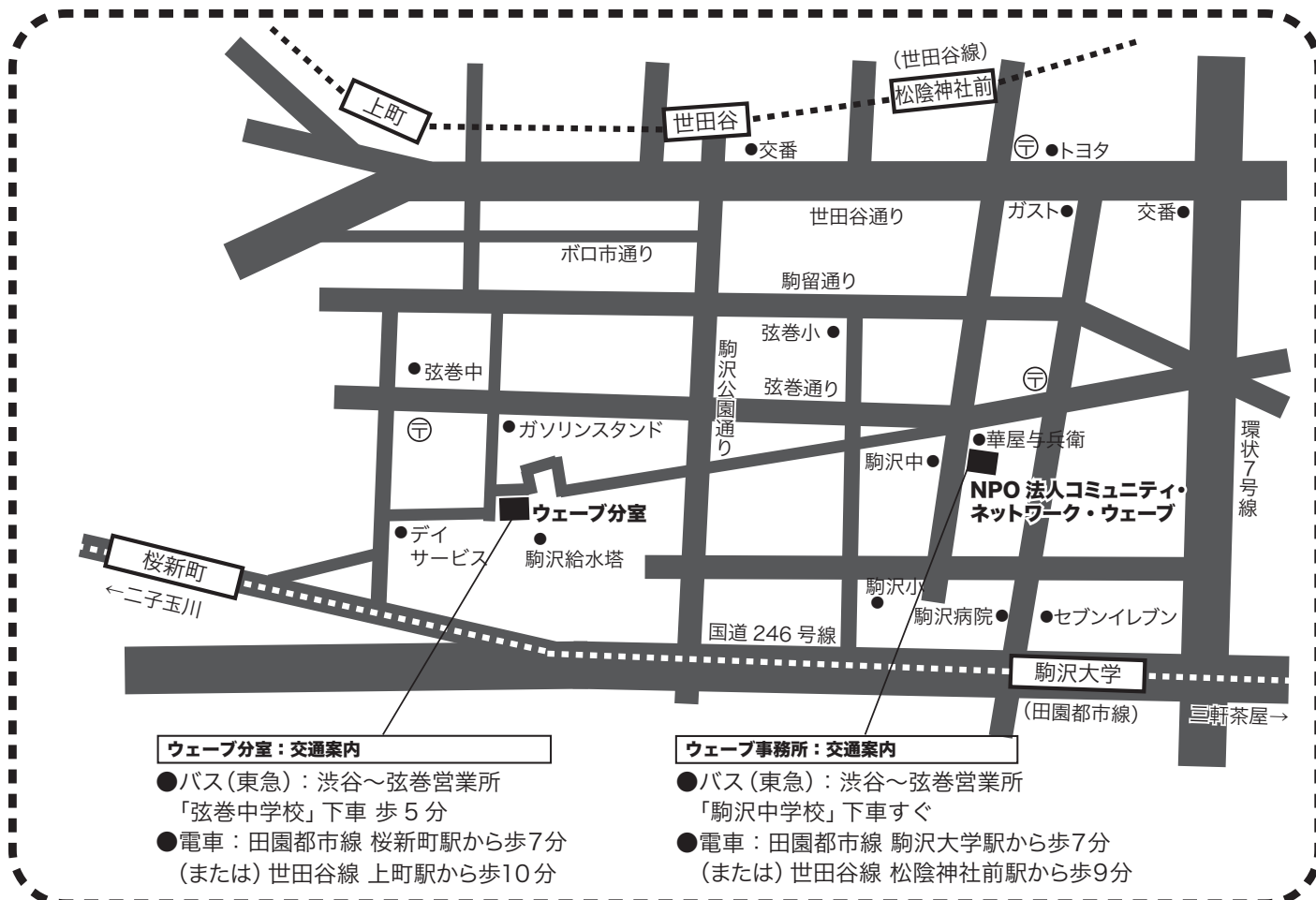
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

〔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115号

発行日: 2026年1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

