

お お な み  
100号 こ な み

ウェーブ通信 (no.100)

2022年 04月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



「日が昇る」 画：田村頑生<sup>がんせい</sup>



# 2022年度の活動が始まっています！

今年度も、ファイザープログラムの助成を受けたプログラムがスタートしています。主なものをいくつか紹介します。

## ●サポートプログラム「ミモザ」(DVを体験した女性のためのグループ)

DVは「トラウマ体験」とも言われ、「こころ」や「からだ」へのさまざまな影響が続いた結果、「生きづらさ」を抱える場合があります。サポートグループ「ミモザ」では同じような体験をした仲間と出会い、つながりながら、自分の「生きづらさ」への「気づき」を深めていきます。

情報を得て(学んで)、感じたことを言葉にして、仲間話を聴いて、少しずつ時間が流れると、「こころ」も「からだ」もやわらかくなっていきます。上手に話そうとしなくても大丈夫。話したくないことは無理に話さなくていいのです。すべての思いを包んで、みなさんとゆっくり時間を進めていきます。

開催

全6回(4月～10月) / いずれも14:00～16:00

ファシリテーター: 池田ひかり 参加費: 500円(要事前申し込み)

## ●地域で支援を育むオンライン講座(全4回)

～暴力被害を受けた女性と子どもが生きのびるために～

### 第1回【DVについての理解を深める】

DVとは何か。その影響や使える資源の情報を得て、身近な私たちにできることを考えます。

開催

4月29日(金・祝) 18:30～20:00 ★オンライン配信

定員: 30名 参加費: 無料

## ●むらさき屋

「むらさき屋」は、女性への暴力の根絶を訴える運動のシンボルカラー“むらさき色”の作品であふれるお店。DVサバイバーと共につくった作品を販売します。11月は「女性に対する暴力をなくす運動」期間に合わせ、パープル

リボンキャンペーンの一環として実施します。★つくりてボランティア募集中!

開催

6月18日(土)、19日(日): オアシス(駒沢2-21-7)

11月19日(土)、20日(日): 区内予定

## ●キャパシター練習会: 女性のための「こころとからだのセルフケア」

キャパシターとは「命を吹き込む」という意味があり、簡単なエクササイズ(からだの運動、指圧、軽くたたくマッサージなど)をしながら戦争、DV、災害等によるトラウマ、PTSDを軽減する方法です。

知らず知らず歯を食いしばり固まったこころとからだを、深い呼吸とともにゆるめ、おだやかな時間を過ごします。会場ではスクリーンにパットさん(キャパシター創設者)のYouTube動画を映しながら楽しみます。

★キャパシターインターナショナルの無料動画 → <https://capacitar.org/>

開催

毎月第2土曜日 13:30~15:00

参加費: 500円

いずれのプログラムもお申込み問い合わせは  
NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ  
[wave\\_setagaya@yahoo.co.jp](mailto:wave_setagaya@yahoo.co.jp) →  
TEL 070-6478-7783



\*キャパシターインターナショナルジャパンでは、ウクライナの難民を支援しているボランティア向けにオンラインワークショップを始めました。関心ある方はこちらを。<https://www.facebook.com/CapacitarJ/>

## 《番外編》3月8日の「#さんちゃミモザ2022」に参加しました!

世田谷区の男女共同参画センターあり方検討会メンバーである高校生の「三茶でミモザを配りたい!」との一言から生まれた「国際女性デー」イベントが3月8日に実現しウェーブも積極的に参加しました。三茶商店街や民間団体が協力して「国際女性デー」を知っていただく場を作りました。たぶん世田谷初の「国際女性デーイベント」だったと思います。ぜひ来年は、みなさんと一緒に参加したいです。





# 助成金で活動を行います。



「地域サロン オアシス」の开店準備が始まったのが2年前の5月でしたから、ウェブの新しい拠点ができて2年がたつことになります。

去年は「世田谷まちづくりファンド」と「パルシステム東京」からそれぞれ50万円の助成を受けて、オアシスの改修をすることができました。元寿司屋の店舗をそのまま使っていましたが、改修したことで使い勝手がよくなったり、看板が付いて何をやる所かわかりやすくなって新たなお客様が増えるなど、よい反応がたくさんあって活気が出てきています。

今年度は新たに「コープみらい」と「コープ共済」の助成金を受けられることになり、1年間の活動費が援助されます。

コープみらいは「食の支援」をテーマに、ウェブで年末年始に行った「炊き出し」を年間を通した活動につなげます。週1回、火曜日10食の限定ですが、生活に困っている方に無料で食を提供する活動を4月から再開し、来年3月まで行います。長引くコロナ禍で、大変な思いをしている方が増えていると聞きました。私たちの作った「ごはん」がお腹を満たすと共に、心にも少しの暖かさを届けることができたらいいなと思います。

もうひとつのコープ共済の助成金は「子どもの学習支援と虐待に対する支援体制整備のための研修」というテーマです。格差が広がる現代社会の中で子どものおかれた環境での格差は深刻な問題です。オアシスではこれまで毎月第1・第3水曜日に「子ども食堂」を開いてきましたが、子どもに関する支援の必要性をいろいろ感じてきました。子どもが健やかに育つことは、日本の将来に関わる大きな問題です。ニュースでも子どもをめぐる痛ましい事件が伝えられていますが、地域全体で子どもを守ることが大事だと痛感しています。

ウェブでは地域の意識を高め、結集できるための一つの拠点としてオアシスを活用していけたらと思います。今年度は新たな「学習支援」と「虐待に関する研修」に取り組むことにしました。重たいテーマですが、気長に一步步進めていき、地域の輪が広がるきっかけにしたいと願っています。

# 日常のなかで小さな喜びを見つけませんか。



今年の冬は、例年に比べて寒い日が多かったように思います。春、特に桜の開花を待ち遠しく思っていました。その桜もあっという間に開花し、そして散りました。事務所のベランダから外に目をやると駒沢中学校の入学式で、校門の前で親子の記念撮影が行われていました。2年前と昨年は、思いもかけないコロナウイルスにより、このような光景を見ることはできませんでした。春は新しいスタートの季節であり、このような光景には希望を感じます。

コロナから3年。まだまだ自粛が必要な状況は続いてますが、この3年はさまざまなことを学び、経験した期間でもありました。コロナにより生活様式も変わり、自由に活動することもできず、友人等と会ったりする機会も減り、寂しく思うこともたくさんありました。特に高齢者の方には、孤独を感じるが多かったのではと思います。

しかし、電車やバスを使わず徒歩で行動できる範囲に、今まで気がつかなかった発見や気づきもあり、今まで時間に追われていたり、便利な乗り物を利用することで目につかなかったことがたくさんあることに気がつきました。


つい最近徒歩での訪問途中に、ウグイスの鳴き声を聞きました。まだひなのようで、決して美しいとは言えない声で絞り出すように鳴いていました。このひなも月日を得ながら美しい声で鳴くようになるんだと思い、思わず「がんばれ」としばし声に聞き入りました。

何気ないこんな時間が心地よく癒されました。遠くまで行かなくても、すぐ近くに、そしていつもの日常の中にまだまだ発見があり、小さな喜びや幸せがたくさんあるって素敵ですね。みなさんも外に出てご自分だけの小さな発見や幸せを見つけ、そしてそれをたくさんの人に分けてください。そんなつながりをたくさん持てたらいいなあと思うこの春です。













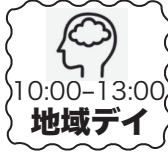




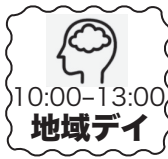


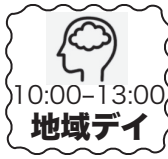





(鈴木和子)

# 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

 オアシスで  
開催

	月	火	水
第1週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 手芸
第2週	 10:15-11:45 どんぐり  13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ  14:00-16:00 川柳	 10:00-12:00 健康体操/卓球  14:00-16:00 手芸
第3週	 13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 手芸
第4週	 10:15-11:45 どんぐり  13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢  14:00-16:00 手芸
第5週		 10:00-13:00 地域デイ	 10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 手芸
「食事会」	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)	 11:30-13:00 17:00-18:00 カレー (500円)	 11:30-13:00 17:00-18:00 お寿司 (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・花絵 (第2・4週)。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)


【火曜日の地域デイ】軽体操・脳トレ。(参加費300円、食費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・吹き矢・卓球など。お茶菓子付き (参加費 月1,000円)

⑨コロナ禍のため変更する場合があります。参加される時は事前に確認してください。  
お問い合わせ先：070-5457-7781（一宮）

 ウェーブ分室  
で開催

 駒沢中学校「支えあ  
いルーム」で開催

 オアシスで  
開催

	木	金	土	日
 17:00-19:00 子ども食堂	 10:00-12:00 アンサンブル	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-14:00 (地域デイ)	 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 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00-17:00
 17:00-19:00 子ども食堂	 10:00-12:00 アンサンブル	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
		 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00-17:00
		 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)		

【手芸】花ふきんづくりなど。お茶菓子付き（参加費500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。（参加費500円）

【金曜日の地域デイ】各週で俳句・麻雀・書道。お茶菓子付き（参加費500円、食費300円）

【ヨガ・健康体操】自然治癒力向上を目指し、ゆったりと体操。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



# 今年もマーマレードづくり がんばってます！



毎年恒例のマーマレードづくりが終盤に入っています。本来なら3月一杯くらいで終了する活動なのですが、ここにもコロナ禍の影響が出ています。

コロナの前は区民センターの調理室を使って一気にたくさん作っていたところを、区民センターがワクチン接種会場になっているため調理室が借りられません。そのため、オアシスのキッチンで作るので、1日にできる作業が限られ、したがってやる回数を増やすしかなく、期間も延びてしまいます。

夏みかんは1～2月頃に採ると、ペクチンが多くてマーマレードにとろみが出るのですが、今の時期に採ると酸っぱさは減って甘くなってきましたが、ペクチンも減るので、とろみがあまりつかないのです。

4月3日の日曜日。朝10時ごろから、お手伝いしてくださる方々がオアシスに集まり、まず床やテーブルにダンボールを敷いて保護します。糖分を含んだ夏みかんの汁がかなり飛びちるので、保護しないと床もテーブルもあとでベタベタになって掃除が大変なのです。

準備ができると、手順に従って分担し作業を進めます。作業をしながらのおしゃべりもいろいろな情報が得られ、楽しみの一つです。昼食をはさんで午後も続きをがんばり、終了は4時ごろ。お茶で一休みして、お疲れさま！ みなさんには出来たてのマーマレードを1個ずつお礼に持って帰っていただきます。今年の作業はあと数回、5月半ばまで続きそうです。

このマーマレードはオアシスでの店頭販売のほか、以前からのファンが「今年はまだですか～？」と待っていて声をかけてくださったり、友人へのプレゼントに使ってくださったりと、多くの方々が売り上げ



に協力していただきます。知り合いの八百屋さんやパン屋さん、美容室などにも置かせていただき、販売に協力をお願いしています。

世田谷にはまだ夏みかんの木があるお宅がけっこうあり、でも自分の家では食べないという方々からみかんをいただくので、当然無農薬ですし、作る工程でも添加物は入れないので、みかんと砂糖だけの自然の味が好評です。

木によって、また採る時期によってみかんの味が違うため、出来上がりの味も毎回違うのですが、それが手づくりの良いところ。常連さんは「今回のはちょっと酸っぱかったよ」「ちょっと苦みが強かったね」「硬かったよ」など、意見もくださるけれど、おおむね「おいしかったよ」「自然の味でやっぱり市販品とは全然違う」とうれしい感想をいただきます。

このマーマレードづくり、かれこれ 15 年ほど続いているのですが、ウェーブ運営の貴重な財源になっています。ウェーブはボランティアの活動がほとんどで、財源は介護事業の収入と助成金、補助金、そして自主活動の参加費や寄付金、マーマレード等の売り上げなどです。どこの NPO も同じだと思いますが、運営にとって大きな課題は人材と財源の安定的な確保です。ウェーブもなかなか赤字を脱することができず、いつも頭の痛い思いをしています。そこで今回、マーマレードに「寄付金付き」というのを新設し、少しでも多くの方々に運営へのご協力をあおぐことにしました。

これまではマーマレード（250 g 入り）1 個 500 円で販売していたところを「寄付金付き 800 円」、そして少し小さいビン（170g 入り）を新たに作り「寄付金付き 500 円」に設定しました。従来どおり寄付金なしのものも販売していますが、できれば少し上乗せして寄付金付きを買ってくださるとうれしいです。

注文もお受けします。遠くの方は送料着払いでお送りしますし、世田谷区内あるいは近隣区ならバイクでお届けします。おいしいマーマレードを食べてウェーブを応援する、という「応援団」が増えてくれるといいなと思います。ぜひご協力よろしくお願いします。

ウェブ俳句の会

にじり口くぐるや香る沈丁花  
桃咲きて花影やさし我を呼ぶ

上杉 重子

牛乳のゆきひらに噴く余寒かな  
一湾の春潮を聞く朝の浜

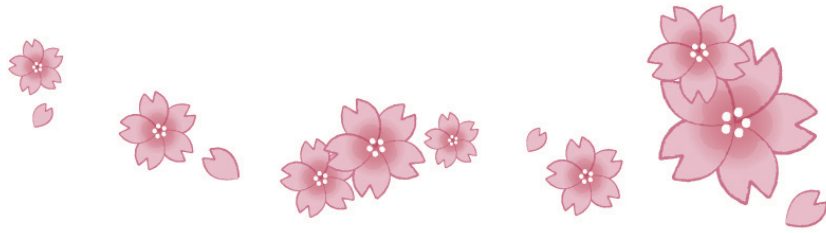
岡部 紗椰子

紅白の舞台装置かしたれ梅  
剪定を待ちのぞむ枝わさわさと

武石 洋子

花あわれどこかで戦禍の音がする  
幼児ら公園めぐし春うらら

中田 フミ子



万愚説だまされ上手なピエロいて  
囀りが発車を告げる無人駅

原 幸子

コロナ禍や千鳥ヶ淵の花筏  
路の薑母の味せる朝の膳

樋口 正明

鯉の背の分くる水面の桜かな  
海光を過ぐる一閃初燕

山本 欣子

若き日の思ひ出に似た春の雲  
窓少し開けてハミング早春賦

横溝 幸子

ひこばえや小さき生命のたくましき  
てのひらに落花包んで息を吐く

一宮 蓉子

## 楽しい「道の駅」めぐり

久しぶりに四国から「海外旅行」をしてきました。行き先は九州。四国脱出は私にとって海外旅行なんです（笑）。目的はあるお寺を訪ね、年に一度の例祭に参列することでした。それはつつがなく終わり、もうひとつ私には大きな目的がありました。道の駅の直売所めぐりです。新緑まぶしいなか、宮崎県の延岡市から高千穂町、そして大分県の豊後大野市をドライブし、その間に回った道の駅は合計9つ。道の駅は、農産物や山菜、海の幸はもちろん、ご当地スイーツや手作りの民芸クラフト品などが並ぶ、私には夢のような場所です。今回は、麦わらで作られた愛らしいホテルかご、餅米を灰汁に漬けてから蒸した「あくまき」（鹿児島島の兵食だったとか）など、驚きの出会いがありました。これだから止められません。（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、応援したいと思ったださる方

### 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

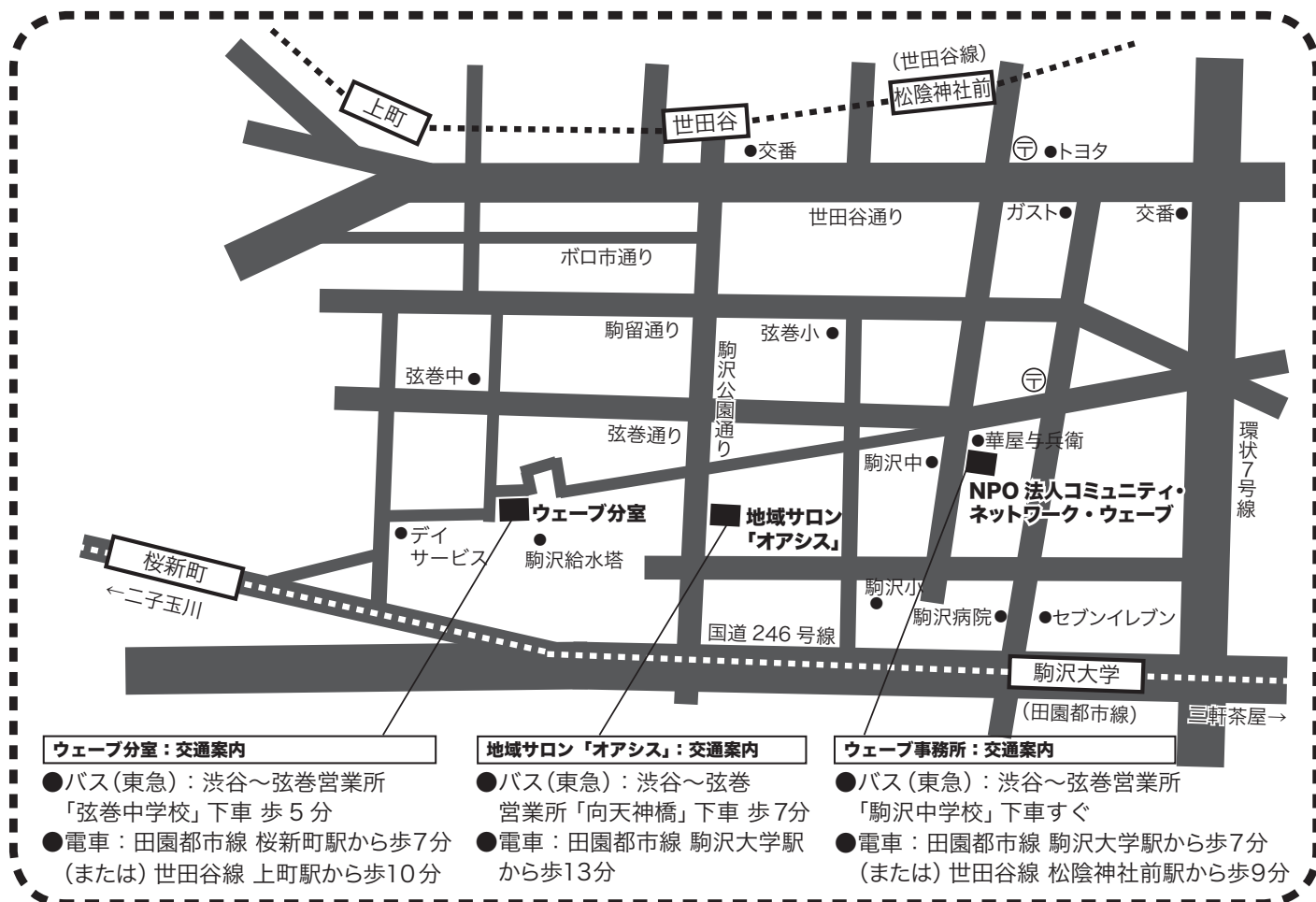
[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

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。



### 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

### 地域サロン「オアシス」：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「向天神橋」下車 歩7分
- 電車：田園都市線 駒沢大学駅から歩13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

### 地域サロン「オアシス」

世田谷区駒沢2-21-7  
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100号

発行日：2022年04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/

編集協力 & デザイン：宮本幹江 (時遊編集舎)