

お お な み  
こ な み  
101号

ウェーブ通信 (no.101)

2022年 07月号

NPO 法人  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



「小樽の絵」 画：小針 麻記子

# 総会が終わりました

6月25日（土）10：30～12：00に、ウェーブ分室で2022年度の総会が開かれました。正会員15名のうち、出席8名、委任状7名で、会員の2/3以上の出席で総会は成立し、議事に沿って審議が行われ、すべての議案が賛成多数で可決されました。

この2年半に及ぶコロナ禍で、ウェーブの活動もさまざまな面で大なり小なり影響を受けています。ウェーブの活動は人と人が対面で相談したり、集ったり、食事をしたりという内容が多かったのが、「集まってはダメ」「近づいてはダメ」「会食はダメ」・・・と、ダメなことが一杯！！

そうした状況の中でもいろいろ工夫しながら、ウェーブらしさを失わないように活動を続けてきました。地域サロン「オアシス」が開店して2年が過ぎ、昨年度はせたがやまちづくりファンドとパルシステム東京から助成金をいただき改修工事をしたことで、外からも見た目がスツキリしたし内部も使いやすくなって、常連のお客さまも増えました。

今年はコープみらいの助成金をいただき、週1回無料のお弁当配布をすることができています。また、コープ共済の助成金で、子どもの居場所・学習支援の活動も週1回始めました。こうした活動には近くの駒澤大学の学生さんの協力も得られ、うれしい輪が広がっています。子どもや学生さんが出入りすることで若いエネルギーが増え、高齢のお客さまも元気をもらっているようです。

コロナ禍の先行きは見えず、今年もいろいろ制限がある中での活動になりそうですが、とにかく「今日1日を大切に」「一步一步足を進める」ことで少しでも地域の役に立ち、一人でも多くの人に喜んでもらえる活動ができたらと思います。そのためには皆様の応援が私たちの力になりますので、今年もどうぞ多くの応援をよろしくお願いします。

# 「むらさき屋」 へのご参加、ご協力ありがとうございます！！

今年も6月18日・19日の2日間、“オアシス”で「むらさき屋」を開催しました。



「むらさき屋」は、DVなど女性に対する暴力根絶運動のシンボルであるパープルリボンにちなんで開催するものです。店内は、むらさき色の品々であふれ、女性に対する暴力の根絶を呼びかけ、被害を受けた人たちに対して「**あなたは一人ではないよ！**」とメッセージを届ける場にもなっています。

今回も開催に向けて、多くのみなさまのご協力をいただきました。むらさき屋へ共感してくださる何人もの方が一緒に作品作りをしてください、「作品作りは出来ないけれど、SNSでの発信を担当します」という大学生が現れました。

また、手作り雑貨を扱う方からは、仲間へのお声かけや情報発信、さらにアクセサリなどたくさんの寄付品を送っていただきました。毎年、紫色のグッズや洋服などを用意してくださる方もあり、多くの応援団のおかげでにぎやかな出店となりました。2日間で50人ほどの来店者があり、皆さんにむらさきリボンを貼っていただきました。あたたかな支えに心から感謝申し上げます。

次回は11月19日（土）、20日（日）に、世田谷線松原駅前の「シーマシーマカフェ」で開催します。パープルリボンキャンペーンの一環として実施します。この大切な場を皆さんと共に楽しみ、女性への暴力のない社会をめざしたいと思います。みなさまのご参加、ご来店、お待ちしております。

# 仲間の「輪」が広がっています。



コロナ禍は第7波に入ったらしく、いっとき下火になって安心したのも束の間、身の周りでも感染者が何人も出て、不安なこの頃です。また、今年は梅雨明けも異常に早く、早々と猛暑が襲ってきて体調も崩しやすく、ダブルパンチをくらったように感じる日々……。でも、ウェブの活動は休みなく続いていて、幸いなことに新しい仲間が加わったり、新しいつながりが出来たりと、不安や辛さを吹っ飛ばしてくれる展開に、大いに力をもらっています。

前号の会報でもお伝えしましたが、昨年度は「オアシス」の改修のために「世田谷まちづくりファンド」と「パルシステム東京」から助成金をいただきました。その報告会があり、同じ助成金をいただいたたくさんの団体の活動報告を聞き、いろいろな発見や気づきをもらえ、さらに活動に共通性のある団体と交流やつながりができました。

7月2日（土）、近くの駒澤大学で「第3回せたがや居場所サミット」が開かれました。数はたくさんあるのに、これまでつながりが少なかった「居場所（子ども・若者・障害者・高齢者・外国人・貧困者・中年の無職者……などなど）」をネットワークし、「ケアする社会」を実現していこうと2018年2月に始まったそうです。ウェブは、昨年は駒澤大学の学生さんがゼミの発表を兼ねてオアシスの動画を作ってくれて、オンライン参加しました。今年は初めて現場に出店し、パネル展示やマーマレードの販売をしました。ホントにいろいろな団体があって、いろいろな活動をしているんだな～と感心したり感激し

たり！　じつにたくさんの人とお話ができ、ここでも新たな「輪」が広がりました。

今年度の助成金の一つにコープ共済があります。前号でもお知らせしましたが、「子どもの居場所・学習支援」の活動を毎週1回開いているのと、「子どもの虐待についての研修会」を5回開きます。7月8日(金)18時半から第1回の研修会が開かれました。虐待は、どんな親も追い詰められ条件がそろえば虐待をしてしまう可能性があり、一番大きな要因は「貧困」と「孤立」であること。社会は「親はこうあるべき」「家族はこうあるべき」という理想を要求するが、「完璧な親はいない」。その危険性がある家族に対して、周りの人たちがどう関わりサポートすれば虐待をしないですむのか……。何気ない声かけだけでも息抜きができ、救われることがある。地域で何が出来るのか？　いろいろ考えさせられました。ウェブの活動にどう生かしていくか、これからの4回の研修でしっかり学んでいきたいと思います。参加された方からの感想もたいへん好評で、みなさん深い気づきや学びがあったようです。これからの4回が楽しみです。



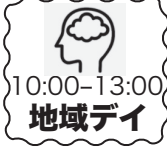









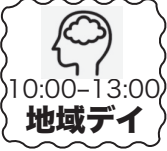




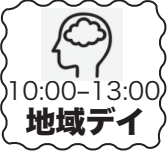


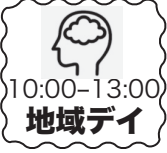





最近、コロナ禍の影響でオンラインによる会議・交流会・報告会が増えています。そのため、遠く離れている人や団体とも交流ができ、つながれて一気に「輪」が広がることもあります。これは、とても便利な手段なのですが、機械オンチの私にはとてもストレス！！　会議の途中で何か不具合が起こると、もうパニックです。私に限らず、機械が苦手という方は身近にもたくさんいますが、今の世の中の変化についていけないな～と「孤立」してしまいそう……。でもウェブは、リアルで対面の活動を大切にしています。機械を使いこなせないで落ち込んでいる方、どうぞ「オアシス」に来ておしゃべりを楽しみましょう。いくら便利な手段でも、やはり実際に顔を合わせ交流することにはかないません。いつでもお待ちしております！！

# 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)

④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）

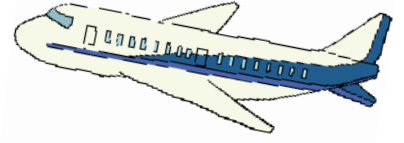
【金曜日の地域デイ】各週で俳句・麻雀・書道。お茶菓子付き（参加費500円、食費300円）

【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

# 10年振りの鹿追町と 海が見える小樽と 十勝平野の帯広へ飛ぶ



久しぶりの成田空港。早朝まだ暗い時間に起きて出発。空港の中を歩いたり、バスに乗ったり。行き先の外国の名前を見て、ときめく。

雲の上を飛ぶ。新千歳空港にランド。

涼しい。小樽まで車窓をながめる。坂を上り、宿に着いた。hugちゃん（犬）とモモちゃん（はちわれ猫）が、かわいい。バルコニーで天ぐ山をながめながら揺れるチェアに座り、揺らす。坂の上まで歩けばどこでも海が見える。海が大好き。小樽は良い街だ。

私は10年前、十勝にある鹿追町で1月から9月まで農業研修をしていた。冬には牛のお世話。春から夏にかけては、野菜を育てた。自分が今まで食べてきたポテチの分を生産できただろうか。今回の旅では、その鹿追町に10年振りに行く。だから楽しみでありました。

車窓を眺め、だんだん思い出す。神田日勝美術館前で降りました。晴れていて暑いけど、吹いてくる風が冷たくて気持ち良いのです。もちろん、美術館に入りました。スピッツのサインがあって、ときめきました。りっぱな建物だなと思いました。半身の馬の絵、東京に来ていた時、会いに行きました。再び鹿追町で会えました。

10年前カフェをしていたお家が今はエアビーをされていて、そこに泊まりました。まるで、ごほうびでした。そして、もっともっとたくさんの思い出を胸に、帯広空港から羽田空港にランドしました。

私は今、東京にいます。暑いです。

(小針麻記子/表紙画も)



# 非日常でリフレッシュ



7月5日。日帰りで谷川岳天神平に行ってきました。

休みだけはとったものの、行先は前夜に決めたという無謀な旅でした。目的は、非日常と温泉。

当日朝、渋谷駅で新幹線の指定席をとり、東京駅から上毛高原駅へ。そこからバスで45分。谷川岳ふもとへ。ロープウェイに乗り、谷川岳天神平へ。

東京からたった2時間半です。

いい天気恵まれ、涼風とニッコウキスゲの群生に、しばし下界を忘れていました。そして、おりて町営の露天の温泉で身体と心をリフレッシュ。なんととっても平日なので、ほとんど人のいない場所ばかりで、コロナウイルスの心配もなく、とても幸せな時間を過ごしました。

非日常・ストレス解消・身体回復・・・・・・・・

ここ何年、なかなか出かけられない日々でしたが、思い切って出かけて楽しい時間を過ごせてとても良かったです。

休みから戻ると東京はコロナ陽性者が毎日増加していて、7月下旬には一日の感染者数は18,000人だろうという予測が発表されました。でも感染症対策を十分にし、ストレスをためず、睡眠をとり、元気に過ごそうと思います。

(M・M)

ウェーブ  
俳句の会

山深く谷にひびくは瀧修行  
川堰にしぶき光らせ鮎の飛ぶ

上杉 重子

神域の鳥居あまたや青葉閣  
明易あけやすや空の果はたての眉の月

岡部 紗椰子

熱波避け読むは東京大空襲  
草は枯れ水やりむなし熱波かな

中田 フミ子

山開き一歩一歩と頂上へ  
夏の月白えびと酒富山湾

武石 洋子



猛暑かな吾が魂の置き場なし  
いつの間に欲消え去って昼寝かな

原 幸子

炎天や水筒しかと通学路  
楽しきは生徒と植える日々草

樋口 正明

青芝に寝て青空に身を入るる  
裸婦像の汚れさびしき薔薇の園

山本 欣子

夏服に手足やすらぐたんま亘暮かな  
梅雨入りも季節の変化窓の外

横溝 幸子

雲の峰木陰で休む植木職  
鴉からす鳴く声のかすれて炎暑かな

一宮 蓉子

## 高橋源一郎さんの言葉

7/8 に奈良でおこった衝撃的な事件。その夜、作家の高橋源一郎さんが自らのラジオ番組で語った言葉を紹介させていただきます。

「どんなときでも、ゆっくり深呼吸をすること。日常を止めないこと。すべてはそこにあります。そこにいれば、落ち着いて考える場所を作ること。いつもに増して考えること。情報が飛びかっているとき、耳を澄まして聞くこと。聞き分けること。大声でしゃべる人間には気をつけること。(中略)考えることはたくさんあります。目の前のこと。自分に関すること。大切なだれか、あるいは大切な何かに関すること。それから、それらとはまるで異なった遠い世界のことやはるか昔のことも。こういう時こそ、本を読みましょう。」これを文字にして届けてくれた地元の友人に感謝します。(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おくださる方

## 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

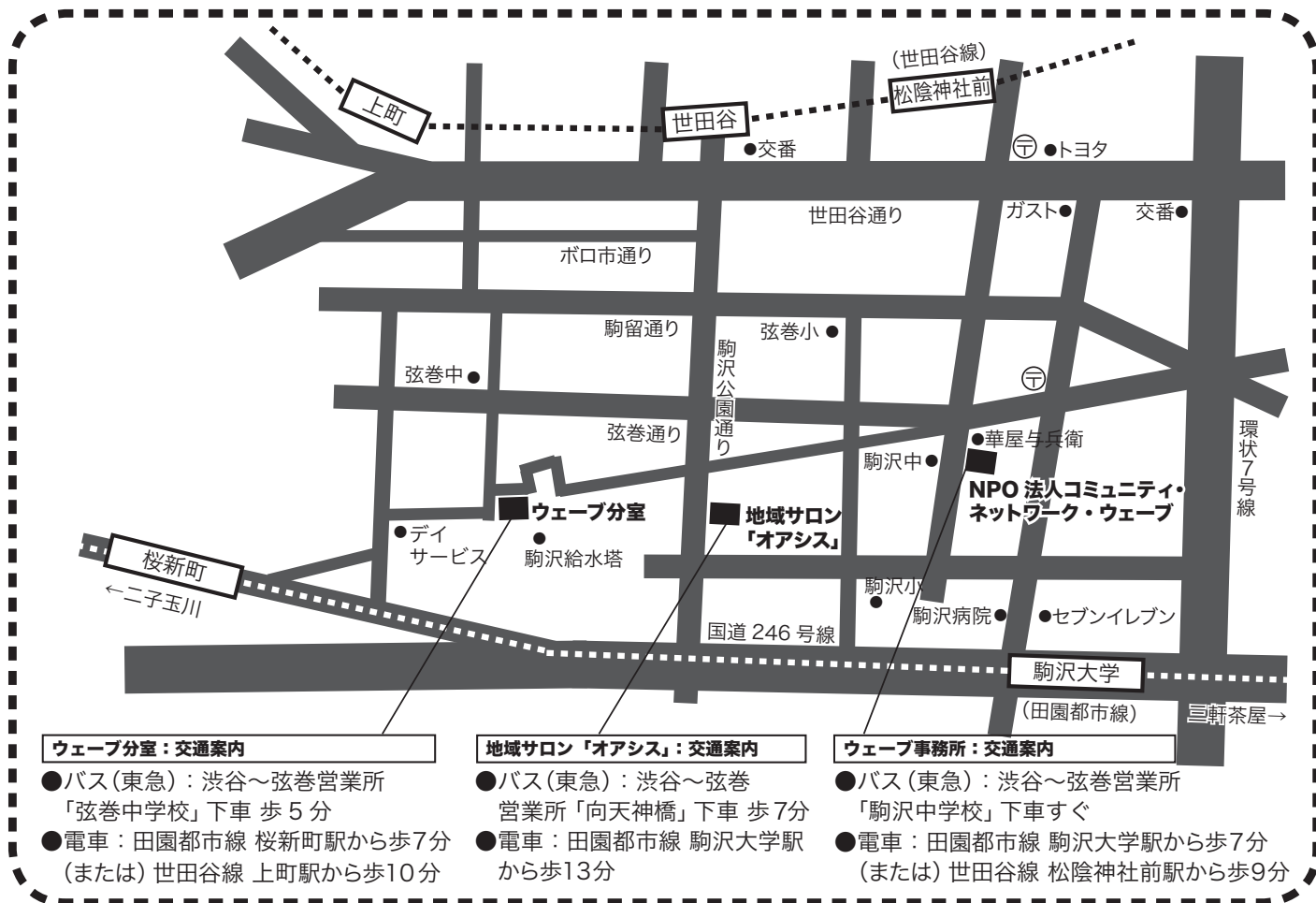
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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101号

発行日：2022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/

編集協力 & デザイン：宮本幹江 (時遊編集舎)