



ウェーブ通信 (no.103)

2023年 01月号



「和」 書：古谷和子

良い年となりますように



今年もご挨拶できること、心からうれしく思います。
年明け、皆さんはどのように過ごされたでしょうか。

コロナ禍のなか、3年目のお正月です。インフルエンザとも重なって、ますます日常的になって安心できませんが、初めほど慌てず対処できるようになってきました。閉じこもらず、前に進む知恵と工夫で暮らしていく力強さも見られ、希望を感じます。

先の見えない不安があって、安心が確保されない社会、破壊される自然環境のなかで、人々はつながりや助けあい、平らかな居場所などの必要性を強く感じるようになってきているのではないのでしょうか。

一人では堂々巡りしがちですが、人と会い、話すことでエネルギーが生まれます。ウェーブの誰でもサロン「オアシス」では、さまざまな人が自由に出入りし、交流が生まれています。これは一人ではできないことで、私たちには誰かの力が必要です。そして私たちは、そこにいるだけで誰かの役に立っています。

ウェーブはそんな場があり続けることを思い描いて、地域の皆さんと共に、今年もさまざまな取り組みを続けてまいります。

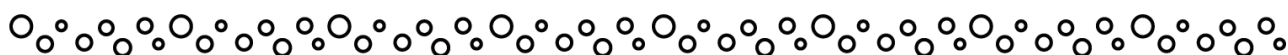
新旧ボランティアさん、応援団の皆様のおかげでウェーブの活動が成り立っています。「おいしいご飯」「豊かな自然」「心地よい音楽」をより感じられるような、それを大切にできるような“ウェーブ”でありたいと思います。今年も一緒に健やかで心豊かに暮らせますように！

(佐光正子)

進化するキャパシター練習会

トラウマや大きなストレスからの回復に役立つものとして取り入れてきた「女性のためのキャパシター練習会」が、2023年から自主的な形でスタートします。ここに指導者はいません。参加者同士が互いに教えあい、学びあい、穏やかな時間を過ごします。世田谷区外からも参加いただけます。

定員：8名 参加費：100円 場所：世田谷区内
お申込み：wave_setagaya@yahoo.co.jp



●今年初の練習会で、人気のあったものを参加者から紹介してもらいます。

新しい年を迎え、今年はどうな年になるのか、どんなことにチャレンジしようかなど、思いをめぐらせる時期ではないでしょうか。なかには目標をたて、ゴールに向かって歩み始めた方もいるでしょう。そんな目標達成を力強く後押ししてくれるのが、「バタフライタッピング」です。

バタフライタッピングはとても簡単です。やることは次の3つです。

- ①目標を達成した時のことをイメージする。
- ②胸の前で腕を交差して、指で腕の付け根をトントンと20回たたく。
- ③深呼吸する。



目標を達成すると脳の中で変化がおこり、脳内神経伝達物質ドーパミンが分泌されます。目標を達成して「やったー！できた！」と感極まった時には、幸せ物質ドーパミン分泌されますが、おもしろいことに、目標を設定している時もこの幸せ物質が分泌されるのです。ですので、バタフライタッピングをするだけで、自分を幸せにすることができます。辛いこと、悲しいこと、大変なことを抱えながら一生懸命がんばっている自分に、この幸せ物質を分泌してご褒美をあげましょう。お金はかからないし、1分くらいでできます。

キャパシターでは、このように簡単で効果的なセルフケアの方法をたくさん紹介しています。練習会で一緒に疲れた心と体を癒し、リラックスした雰囲気の中かで本来自分の中にあるすばらしい力を分かちあいましょう。一人でも多くの方が自分のすばらしさに気づいて、充実した毎日を送ることができればと思います。 (YUKIKO)

炊き出しボランティアに参加して

年末年始にオアシスで行われた「炊き出し」に、ボランティアとして2日間参加しました。応募のきっかけは、世田谷ボランティア協会のお知らせを見たことです。参加した2日間は、他のボランティアさんたちと共にひたすら野菜の皮をむき、刻むという作業に没頭しました。「立派な大根!」「おいしそう!」などと言いながら、和気あいあいと調理に取り組み、あっという間に時間が過ぎました。

炊き出しのお弁当を受け取りに来られた方々は、小学生から高齢の方まで、さまざまな方がいらっしゃいました。元気な子どもたちからはパワーをもらい、高齢の方々のお話からは癒しをいただきました。

作業が落ち着いた後、一宮さんはじめスタッフの方々やボランティアさんたちと共に、炊き出しのお料理をいただきました。どのお料理もとてもおいしくて優しい味がしました。また、食後には皆さんからいろいろな話を聴くことができ、大変勉強になりました。

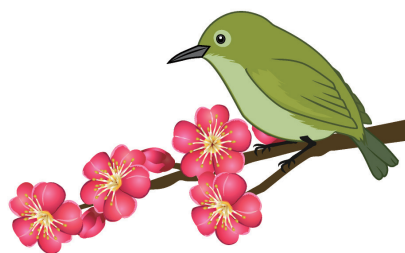
今回のボランティアを通して最も強く感じたことは、「つながることの大切さ」でした。人は誰でも孤独感や寂寥感を覚える時があると思います。特に、コロナ禍になったことで漠然とした不安感を覚えることも多々あります。そのような時にちょっと話を聴いてくれる人がいたり、気軽に一息つける場所があったりすることは、地域を豊かにすると思いました。「オアシス」はまさにそのような場所であり、とても居心地のいい空間でした。(志田周子)

■「炊き出し」の報告：誰ひとりとり残さないあったかごはんプロジェクト

長引くコロナ禍の中、今年も3年目の「炊き出し」をしました。12月29日から1月3日までの6日間、大勢のボランティアさん、クラウドファンディングの寄付、カンパ、物品の寄付などのご協力があり、無事に終えることができました。皆様に感謝申し上げます。お弁当を受け取った方々からも「ありがとうございます。本当に助かります」と感謝の声が寄せられています。

- ・ **ボランティア**：のべ51人 **提供食**：のべ196食
- ・ **クラウドファンディング寄付**：149,335円(支援者24人) **カンパ**：35,000円
- ・ **寄付品**：お米、レトルト食品、防災食品、ジュース、ラーメン、コーヒー、お菓子、野菜、果物、その他多数

年初雑感



思い返せば、人生の半分を福祉介護の分野で働いてきました。右も左もわからずに飛び込んだ頃、職場の先輩がため息混じりにつぶやいた言葉に頭を殴られた思いがしたものです。

「長寿はめでたいと言うけれど、支える家族の苦労は計り知れないんだよ」

まだ介護保険もない時代、区役所のケースワーカーとして、お嫁さんや娘さんの介護相談を長く受けてきた方の経験が言わせた言葉でした。

介護保険が始まって23年目になりますが、その当時には想像もできなかったほど、日本の介護を支える社会環境は物理的に充実し、心理的にも理解が浸透してきています。

「他人の世話にはならない」とか、「ヘルパーさんが来る前に掃除をしておかなければ」というような話は、以前ほど聞かれなくなっています。

けれども、「施設で暮らすように在宅で」というキャッチコピーの鳴り物入りで打ち出された「地域包括ケア」も、結局はご家族なしでの在宅ケアは困難なのだと感じてしまうこともしばしばです。

「夜もゆっくり寝かせてもらえない」「自分も倒れてしまいそう」という超老々介護の方や、「このままでは仕事が続けられない」という悩みを抱える介護者に、私たちは必ずしも決定的なケアプランをご提案できないことがあります。

また、介護されるご本人がサービスを受け入れないこともあります。ケアマネジャーとしては、介護者の負担を少しでも減らしたいと「あの手この手」の介入を試みるのですが、やはり長いご家族の歴史や関係性にケアマネジャーが土足で踏み込むわけにはいかない場合も多く、何よりご本人の気持ちに寄り添いたいと思うと、悩ましい限りです。

そんななか、「介護保険費用が膨張しすぎたため、この夏までに制度の見直しを」という政府の年初の見解を聞くにつけ、「まだ途上でしょ？」と、逆行することがないようにと願わずにはられません。



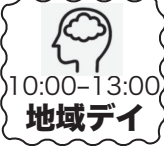








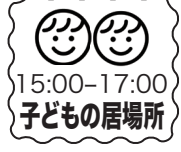

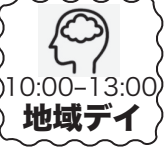





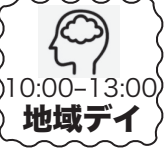



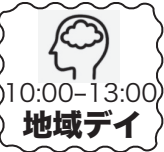






(N・H)

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	 13:00-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所
第2週	 10:15-11:45 どんぐり	 13:00-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操/卓球	 15:00-17:00 子どもの居場所
第3週		 13:00-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所
第4週	 10:15-11:45 どんぐり	 13:00-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢	 15:00-17:00 子どもの居場所
第5週			 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所
「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 お楽しみ定食 (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・卓球。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)

【手芸】花ふきん、編物、むらさき屋の応援グッズづくりなど。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)

【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)













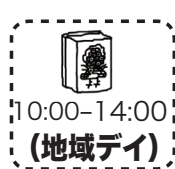







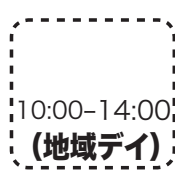



【三味線にふれる会】初めてさわる方 OK。楽器はお貸しします。(参加費 500円)

③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  14:00-16:00 お絵かきの会	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操  10:00-12:00 オアシスに 夢をのせて	
	 14:00-16:00 ウクレレを 楽しむ会	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操  11:00-16:00 イヴの木カフェ	 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)		

【お絵かきの会】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)

【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てゆったり体操。お茶菓子付き。(参加 月 1,000 円)

【オアシスに夢をのせて】こんなことができたらいいな～、いつかこんなことしたいな～、と思っ
ても一人では一歩が踏み出せないとき、誰かと一緒に挑戦してみませんか。そんな挑戦を応援
したい人もぜひ一緒に！(参加費無料、食事代 300 円)

【イヴの木カフェ】女性企業家の集まり「イヴの木」主催のカフェでイベントも。(飲み物 200 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

オアシスと川柳

ウェブの川柳は「虹の会」という名称で、午後2時からオアシスで始まります。時折り、飛び入り参加してくれる方もいますが、メンバーは私（ニヤンタロー）を含め5人のことが多いです。童子さんが時々添削してくれます。作品の中から私のお気に入りを紹介します。味わいは人それぞれ、ジーンと来たり笑えたり…。私なりに一応分けていますが、気にせず楽しんでいただけたら幸いです。

●全くそうだと思います。それが川柳かも知れません。

虹の会 あっという間の 一か月 （ほらみてよ）

川柳で 気晴らししたい このご時世 （ぽんぽこりん）

虹の会 笑い飛び交い 幸せだ～ （まるこ）

○コロナに振り回されました。

いつまでも マスク生活 顔忘れ （ぼけいやよ）

ウィズコロナ 今日テレビで 旅をする （美智）

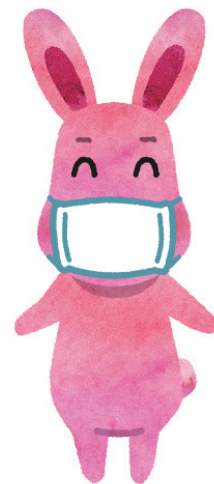
コロナ禍も 小春日和の 中休み （童子）

肘合わす 親しみ込めて ご挨拶 （ニヤンタロー）

白内障 コロナ無ければ 即手術 （ほらみてよ）

戻り梅雨 もどりコロナも 居座って （童子）

閉じこもり 観るは熱波の 甲子園 （ぼけいやよ）



●ロシアのウクライナ侵攻はまだ続いています。平和を願う気持ちはみな同じだと思えますが…。「どうしてこうなるの?」と、ドリフターズでなくても世界中思っています。

プーチンよ お前の心は どこにある （ぼけいやよ）

戦争は 誰が得する 子ら泣かせ （ぼけいやよ）

プーチンや あ～あプーチンや プーチンや （ニヤンタロー）

ケトバシて フンツケたいよ プーチンを （ほらみてよ）

戦争は 遠いことでは ないと知る （ぽんぽこりん）

いつの世も 戦争する国 嘘ばかり （ぼけいやよ）

KGB 人を殺すも 癖になる （童子）

○美しい五輪の輪が汚れました。ミライトワも「札幌はキレイにね」と願っています。

オリンピック お主も悪よの ホッホッホ （ニヤンタロー）

黒い五輪 高くついたね おもてなし （童子）

●コロナもロシアのウクライナ侵攻も地球温暖化も、物価を押し上げています。

今月も 算盤はじいて 物思い (童子)

何もかも 値上げラッシュに 音を上げる (ほらみてよ)

物価高 安売りの日まで 我慢する (ぼけいやよ)

○地球温暖化の影響は人間の生活だけでなく、セミの生活にも及んでいるようです。

ウグイスや 焼き鳥怖い 参院選 (ニヤンタロー)

数少な 暑さのせいかな セミの声 (ほらみてよ)

この地球 救急車では 救えない (ぼけいやよ)

●統一教会の問題は、安倍元首相殺害で明るみに出た。こんな大問題がそれまでバズりにいたとは、怖〜い話です。

やっぱりね 壊れかけてる 民主主義 (童子)

参院選 統一絡み 闇の中 (ニヤンタロー)

○年齢がかさんで来ました。健康には気を使いつつ、お迎えが来るまで元気に行くぞ〜!

カレンダー 診察予定で 日がうまり (ほらみてよ)

腰痛み 這って歩いて 若返り (ぼけいやよ)

●政治は国民の生活を豊かにするためにあると思っていましたが、なかなか庶民の目には見えないものがあるようです。まず議員の生活が先ですか…。ミャンマー政治にはあの人もナンモイエネー。

中道も 右と仲良く 七光り (童子)

デジタル化 先ず政治資金 報告書 (童子)

イネポチ 禁固10年 ミャンモイエネー (ニヤンタロー)

○人は一人では生きられません。大人も乳飲み子も。特に奥様には感謝感謝です。ムクドリも猫もカモメも、共に生きています。娘も。

亡き妻に しかられている 夢の中 (ほらみてよ)

秋刀魚焼く 猫と取り合い にらみ合い (ココ)

年越しが 出来ぬ人達 気にかかる (ぽんぽこりん)

知床の ピリカもカモメも 忍び泣く (ニヤンタロー)

乳飲み子と 素肌合わせて 親になる (童子)

この絵何? わかりませんよ 父が言う (娘)

●ウェーブを助けてください。宝くじが当たったら、その時はぜひ宜しくお願いします。

兎に角も 目の前のこと 片付けにゃ (ぽんぽこりん)

初夢に 十億当たり どう使う (ほらみてよ)

いかがでしょう、共感していただけたでしょうか? オアシスにお立ち寄りください。

ウェブ俳句の会

心待ち友の消息年賀状
なつかしき追羽根の音ひろさがり

上杉 重子

初暦めくれば年の重さかな
冬麗や堀のビル群水鏡

岡部 紗椰子

歳かさね手抜き料理のおせちかな
初春や昨日と違ふ空気吸う

武石 洋子

物価高大根の皮捨て難し
初春の宵訪ねたずねてコンサート

中田 フミニ子



寝正月決めて身の枷脱ぎ捨てる
初雀踏み出す一歩が嬉しくて

原 幸子

故郷や電話に聞こゆ除夜の鐘
朝歩き寒紅梅と自撮りせり

樋口 正明

夕映えを光背として雪の富士
天恵の日和さづかる初参り

山本 欣子

冬の草耐えて陽光帯びてをり
ハーモニカ吹き初め曲はマイウェイ

一宮 蓉子

新聞、読んでますか？

新年から何か始めようと思って、新聞を毎日広げて読むことにしました。ネットニュースに頼る生活が続いていて、紙の新聞（わが家は山の中なので、新聞は郵便で昼過ぎに届く。郵便配達のない日曜日だけ、新聞屋さんが10時頃に届けにくる）は、時間があるときだけ、または1面のヘッドラインに気になる記事があるときだけ読んでいました。私が一番読みたいのは、過疎化すすむ県内で繰り広げられている地域おこし活動。そして、国内外の文化人らの署名記事も読みごたえがあり、そんな記事はヘッドラインには載らないので、紙をめくる必要があるのです。「新聞は要らないけど、新聞紙は要るのよね〜」という主婦の笑い話がありましたが、そうならない1年にしたいと思っています。（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

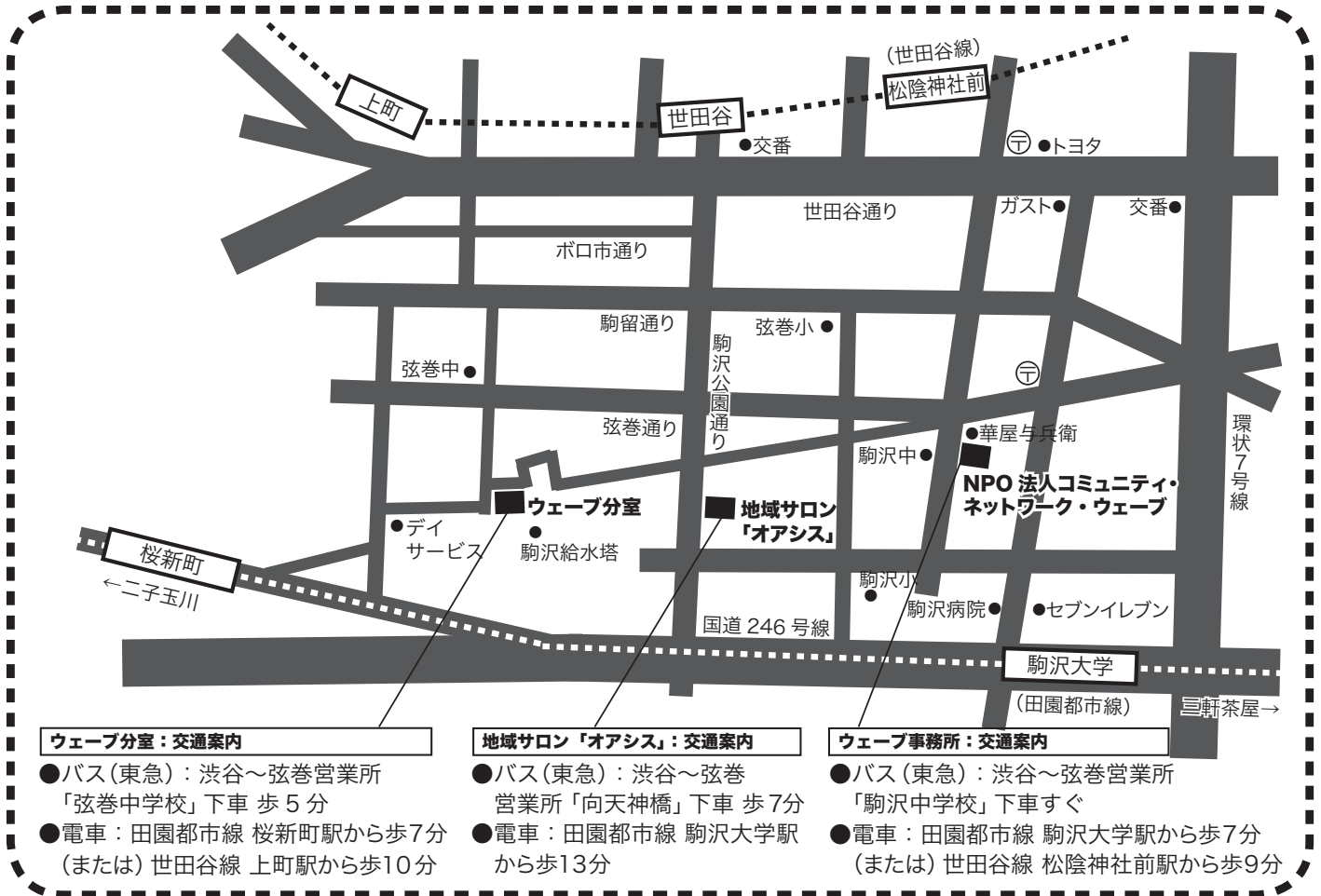
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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 (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103号

発行日: 2023年01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



オアシス
Twitter

