



ウェーブ通信 (no.104)

2023年 04月号



ありがとうオアシス

総会のお知らせ

地球の温暖化を実感する現象でしょうか、桜の開花は早く、3月末には散ってしまいました。以前は入学式の時期に満開だった桜ですが、今は卒業式の時期が満開です。気候危機の防止のため我々に何かできるか、真剣に考え、一人一人が出来ることに取り組まなければならないと、桜が我々に訴えているようです。

さて、新年度の活動がスタートしました。今年度の総会を以下の日程で開催します。正会員の皆さまのご出席をお願いします。正会員でない方もオブザーバー参加ができますので、よろしければご参加ください。

2023年度総会のお知らせ

日時：2023年6月25日（日） 10時～11時30分

場所：ウェーブ分室（世田谷区弦巻 2-39-11）

- 議題： 1) 2022年度 活動報告
2) 2022年度 会計報告、監査報告
3) 2023年度 事業計画（案）
4) 2023年度 収支予算（案）
5) 役員の変更
6) その他

ウェーブは1994年に任意団体として設立され、来年30年を迎えます。多くの方々に支えられて、これまで活動を続けてこられました。大きな力はありませんが、地域にあるさまざまな問題に目を向け、地道な活動を展開しています。常時応援してくださる会員を募っています。活動に賛同してくださる方はぜひ会員になってください。（P11 参照）

春風に乗って

大きな影響と変化をもたらしたコロナ禍。さまざまな困難に
ふり回されながらも、大切なものを手放さず大事なものを育ん
できた3年間でした。寒さを乗り越えた木や草や花の美しい姿
に癒されながら、今年度のプログラムがスタートしました。

行政委託が切れた後、自力で大切に続けてきた活動は幸いにも
ファイザープログラムの助成を受けて新しい挑戦が加わり、
3年目を迎えました。

春風に乗って今年のプログラムをご紹介します。

～必用な方に情報が届きますように～



★**ステップハウスの運営**：暴力から離れ、初めの一步を踏み出し、落ち着い
て次の準備をすることを支えます。

★**サポートグループ「ミモザ」**：DVを体験した人が、出会い、語り、自分の
生きづらさや自分の力に気づく機会を持ちます。

★**「みかんの家」**：生きづらさを抱えた女性たちの、ゆるやかな居場所です。
リラックして自分の時間を過ごします。

★**オアシスに夢をのせて**：「ひとりでは無理だけど、誰かとならできるかも」「い
つかこんなことをしてみたい」という夢を形にしていきます。

★**むらさき屋**：パープルリボンキャンペーンとして、シンボルカラーのむら
さき色であふれる「むらさき屋」を開催します。地域住民への啓発とともに
「あなたは一人ではない」とのメッセージを届けます。

★**地域ネットワーク会議（暴力被害にあった女性や子どもを支える地域ネッ
トワークを作る会）**：過去2年間のDVに関する講座の受講生を中心に、趣
旨に賛同する人たちのネットワーク会議です。

★**ボランティア・サポーター養成講座（全10回、5日間）**：「大丈夫そばに
いるよ」とウェーブの活動を支えてくれる人向けの講座。暴力にさらされる
ことがどういうことかを体感したり、模擬グループで実際の場を作ってみたり
するなど、ミニワークをたくさん盛り込んだ内容です。

★**暴力から離れた人に役立つ冊子作成に向けての聞き取り調査**：今年度は暴
力から離れた人から体験、意見、希望などの聞き取りから始めます。

[問い合わせ先] コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ……………→



オアシスでの3年間



世の中でコロナ禍が始まり、“自粛だ” “学校が休校だ” と騒がしくなり始めた2020年6月にオープンした「地域サロン オアシス」ですが、この5月末で閉鎖することになりました。空き店舗を提供してくださった大家さんの事情による閉店ですが、この3年間この場所をお借りして活動できたことの効果の大きさを今更ながら感じています。

コロナ禍で不安が広がるなか、“だからこそ居場所が必要”とあえてオープンし、いつでも来たいときに来て自由に過ごせる空間を守ってきました。温かくて家庭的なおいしいごはんをワンコインで毎日提供できたことも、ファンを広げる力になっていました。お腹が満たされると、不安な気持ちをしばらく忘れることもできたようです。

ゼロ歳の赤ちゃんから90代の高齢者まで幅広い年代の方々が来店し、世代間の交流が自然な形ででき、笑顔が広がる光景もうれしいものでした。

展示会を開いたり、手づくり品の販売をしたり、DV被害者支援の“むらさき屋”を開いたり、また、健康マーじゃん、三味線の会、ウクレレの会、花絵の会、手芸の会など、新しいことに挑戦してみる機会を提供できたり、趣味の仲間を増やせたり、いろいろなチャンスがあり出会いがありました。

子ども食堂もオープン間もない8月からスタートし、年末年始にはコロナ禍で生活が苦しくなった方々の応援に、無料のお弁当配布を3年間続けました。こうした活動に、ボランティアとして関わってくださる方、カンパや寄付で応援してくださる方など、どんどん輪が広がることに驚きました。

このように、3年間で着実に仲間が増え、オアシスを拠り所にしてくださる方が増えている実感があるときの閉鎖は本当に残念なのですが、この広がりや場所は移っても続くと信じています。

オアシスで行っていた活動はウェブ分室や駒沢中学校支え合いルーム、弦巻区民センターなどで引き続き行う予定です。どうぞご安心ください。

【オアシスを利用してくださった方々からのメッセージ】




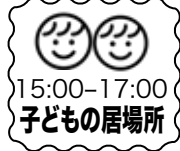












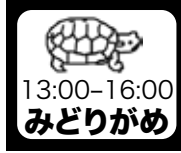








- ・私にとってリラックスできる場所でした。たくさんの思い出がいっぱいです。ありがとうございました。
- ・駒沢に親せきが一軒できたようで、週1回オアシスに来るのが楽しみでした。たくさんの友達ができ、楽しかったです。残念で淋しいですが、場所が変わってもよろしく！
- ・オアシスがなくなるのは困ります！ 場所が変わっても行きます！
- ・いつも美味しいごはんをありがとう！ これからも是非続けてください。無くなったら困ります！
- ・おいしいお食事と何気ない会話。いろんな会での思い出。ホッと帰れる場所になっていました。ありがとうございました。そしてこれからもよろしく！
- ・オアシスに来るために週1回仕事を入れなくて、楽しい時間を過ごさせていただきました。本当に有難うございました。場所が移っても通うつもりです。
- ・アツという間の3年間でした。仲間にしていただいて有難うございました。
- ・おかげで助かったことが何度もあります。閉店は残念ですが、いつかはどんなことも終わること。今までありがとうございました。
- ・オアシスは心のオアシスでした！ 優しい空間・・・こんな素敵な居場所、またいつか必ず復活することを願っています。
- ・オアシス、せたがやのいいいばしょ！！ アリガト！ すてきな時間をアリガト！
- ・忙しい時などとても助かりました。閉店されるのは残念です。おいしい食事をありがとうございました。
- ・短い間ですが、これからも宜しくお願いします。いつもおいしいごはんとお子さんの相手をして頂きありがとうございます！！

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  13:00-16:00 みどりがめ		 10:00-12:00 健康体操  15:00-17:00 子どもの居場所  17:00-19:00 子ども食堂	
第2週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操  15:00-17:00 子どもの居場所	
第3週	 13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 川柳	 10:00-12:00 健康体操  15:00-17:00 子どもの居場所  17:00-19:00 子ども食堂	
第4週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操  15:00-17:00 子どもの居場所	
第5週			 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。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)

【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)

【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)



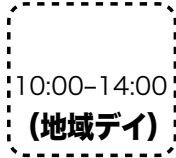


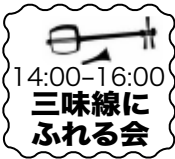
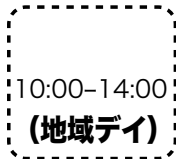





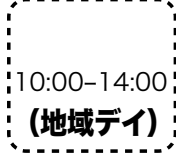



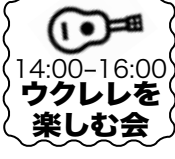
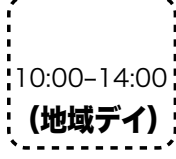




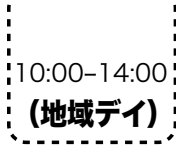




【ウクレレを楽しむ会】ウクレレを弾きながら童謡などを。お茶菓子付き。(参加費 500円)

⑥ 6月からオアシスが閉鎖になるため、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）

 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
	 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)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 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)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 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 お絵かきの会	 10:00-14:00 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 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)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 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)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 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)		

【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)

【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)

【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)

【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

取り残される人



今年の春は桜が例年より早く開花したと思ったら、気温がぐんと下がり、凍えるような日が続きました。3年ぶりのお花見を楽しもうと思っていた人たちも、残念に思ったのではないのでしょうか。

この3年、コロナ禍のなか、私たちの生活は大きく変わりました。生活スタイルだけではなく、あらゆる場面でデジタル化が進み、季節だけではなく世の中の情勢の移り変わりの速さに、焦りや戸惑い、諦めなどが入り混じっています。

これは私が担当しているある利用者さんの話です。
Aさんは認知症で独居。支援者もあまりいません。

Aさんから「マイナンバーカードを作ると2万円がもらえる。手続きしたい」と電話がありました。Aさんは健康保険証やキャッシュカードを何度もなくし、その都度再発行しています。

また、Aさんの携帯電話はスマートフォンではないため、ポイントの対象外でもあります。Aさんがマイナンバーカードを所持した場合、紛失によるリスクが当然あり、私はそのリスクを説明しました。Aさんが理解できたかどうかは疑問ですが、「そんな危ないカードはいらない」と。

国はデジタル化をどんどん進めていますが、取り残されていく弱者がいることを忘れてはいけないと思います。そんな弱者の一員でもある私の願いです。
(ウェーブ S)

ウェブで ボランティアを しています



ボランティア募集のチラシを見て、オアシスに飛び込んで2カ月になります。毎週水曜日、「子どもの居場所」に顔を出しています。子ども食堂は第1、第3水曜日の夕方で、なにかとその時々に必要なお手伝いをしています。

私にとって久しぶりの子どもたちとの触れ合いに、心はずませています。今日は絵本を読もうか、歌おうかと頭をめぐらせて、天気の良い日は公園まで散歩。時にはトランプに夢中になったり、手芸をしたり……。子どもたちは自分で考えていっしょに楽しみを見つけ、私もゆったりと過ごさせています。

子ども食堂の料理は手作りで、栄養面も考えられていて、子どもたちのリクエストを盛り込んで、おいしいお弁当を安く提供しています。その時々で、社会福祉協議会、厚労省、地域のお店などからの寄付が並びます。

「お弁当やジュースなど、ぜひ感想をお寄せください」と、折り紙の切りはしでポイントをつけて、カードを作りました。次に来られた時に「書いてきました」「ありがとう」とあいさつをして、「どこどこに行きました」と話がはずむようになりました。

小さな積み重ねで会話が進んだり、お互いを知っていくきっかけになっていきます。小さな手でお弁当を離さず持ち帰る子どもたちの姿にほほ笑みます。お母さんの情報交換で会話もはずんでいます。

このオアシスの場所は5月でなくなり、移転します。私はボランティアを続けたい、たくさんの人たちのつながりを広げたい、ちょっと立ち寄って、のぞいて、声をかけ合える場所を大切にしていきたいと思っているボランティアの霜田です。ヨロシク。
(霜田洋子)

ウェーブ
俳句の会

かげろふのかすかはるかに峰の塔
おぼろ月映す川面に花ふぶき

上杉重子

手折りては部屋の広がる君子蘭
剪定のマシン見つむるピアスの男

岡部紗椰子

浜松の大凧祭り海の青
菜の花や鉄路を照らしいきいきと

武石洋子

老夫婦どちらが杖か花ふぶき
帰りみち桜のアーチ病み忘れ

中田フミ子



春愁のこびりついてる眼鏡拭く
囀りさえずやちよつとのつもりの長話

原 幸子

春風やペットボトルと街あるき
卒業や校歌合唱涙あり

樋口正明

宇治川の滔々として桜まじ
相輪の空ふかぶかと春の月

山本欣子

追ひかけて付いて離れて春の雲
夢見月一番星に祈り込め

一宮蓉子

山暮らしの醍醐味

今年は春の訪れが例年より2週間ほど早く、3月のお彼岸には、家の裏山にワラビが顔を出していました。四国愛媛のわが家で楽しめる山菜といえば、フキノトウ、ミツバ、セリ、フキ、ワラビ、タケノコ、ヨモギ、タラの芽、サンショウの葉、山ワサビの葉、ウドなど。茹でて和え物にしたり、天ぷらにしたり、ご飯に炊き込んだりと、さまざまな形で今年も楽しんでいきます。

山菜は古民家カフェの料理にも使い、特にヨモギごはん、ワラビとタケノコのピクルスはお客さんから「作り方を教えてほしい」と好評です。これこそ、山暮らしの醍醐味。帰郷してよかったと思うのはまさに、山菜を思う存分味わえるこの時期です。それも束の間、洪水にハラハラさせられる時期がやってきます。(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

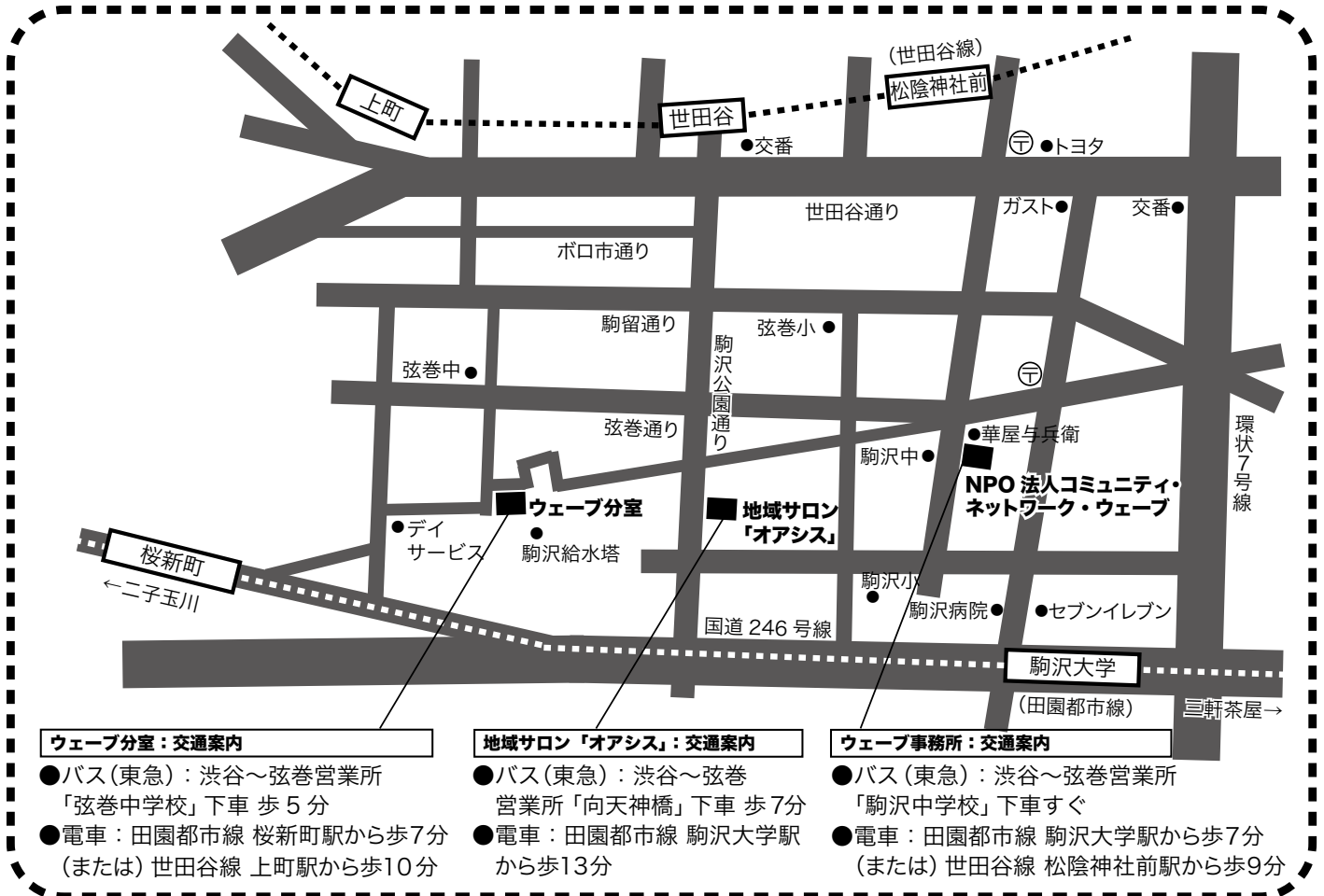
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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：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 桜新町駅から徒歩7分 (または) 世田谷線 上町駅から徒歩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 駒沢大学駅から徒歩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 駒沢大学駅から徒歩7分 (または) 世田谷線 松陰神社前駅から徒歩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104号

発行日：2023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/>

ウェーブ
メールアドレス



ウェーブHP



オアシス
Twitter

