

お お な み
106号 こ な み

ウェーブ通信 (no.106)

2023年 10月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「秋の落としもの」画：吉原咲子

11月イベントのお知らせ



少し前の暑さが嘘のよう。朝晩の肌寒さに秋の深まりを感じます。
11月のイベントのご案内です。みなさまのご参加をお待ちしています。

むらさき屋

11月は毎年恒例の「むらさき屋」が開催されます。DV防止のシンボルカラー「むらさき色」が店内外にあふれます。多くの人にDVのことを知ってもらい、「あなたは一人ではない」とのメッセージを伝える場でもあります。人気の織布を使った作品や新作品が並ぶ予定です。お楽しみに！

むらさき屋のために協力してくださる仲間が増えて、試作に精を出す日々です。アイデアを出しながら、手を動かしながらのおしゃべり、これがまた楽しいのです。ここから生まれた作品がみなさまと出会うことを心待ちにしています。世田谷区でもパープルリボン、オレンジリボンに関するキャンペーンが予定されており、むらさき屋も連携して取り組みます。ご期待ください。



■パープルリボンキャンペーン「むらさき屋」

日時：11月18日（土）・19日（日） 11時～17時

場所：シーマシーマカフェ（世田谷線松原駅そば「まいばすけっと」隣）

4年ぶりにパトリアさん来日！

コロナで中断してしまったキャパシター創設者パトリアさんの講座が実現します。コロナ、戦争、災害など、さまざまな試練のなか、薬や医療支援がない時でも自分自身でできるケアの方法を伝えてくれます。

大きなストレスや不安、たまった疲れを解きほぐすのに役立ちます。防災の観点からも役立つものです。対人支援する方にもお勧めです。

■こころとからだのセルフケア講座

日 時：11月11日（土） 10時～12時

会 場：「うめとぴあ」1階 実習室（世田谷区松原 6-37-10）

参加費：1,000円（当日現金でお支払い下さい。個別の相談に応じます）

日本語通訳あり。女性支援の一環で実施するため女性限定です。

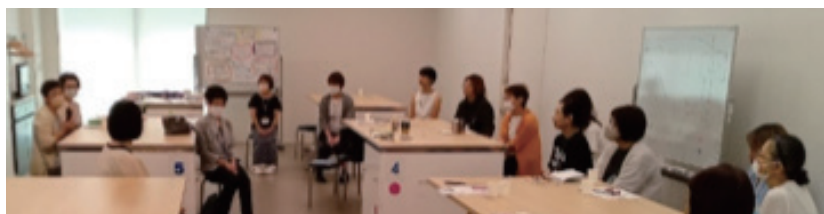
申込先：NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

e-mail: wave_setagaya@yahoo.co.jp ----->



●ボランティア・サポーター養成講座終了【今ここから】

ウェーブでは、これまでDVの知識や取り組みに理解を深める講座を開いてきました。今回は、さまざまな女性



支援の現場を支えるボランティア・サポーターの養成講座で、「困難を抱えることを体感する」という視点を加えることに挑戦しました。

毎回、講義のあとに体感を目的にしたワークを入れていきました。例えば、昨日までの日常を一瞬に失うということについて、大切な人や物を失った時に生じるグリーフについて、自分のグリーフに向き合うこと、安心安全をどのように作っていくのかを自分事として気づき、場の現れ方を感じていきました。全10回の講座でこのようなワークを重ねることで、自分自身の中にある差別意識や考え方のクセ、自分らしい力や自分をつくってきたものを見つけました。これは、参加者が一つの輪になって互いにシェアすることから生まれた、かけがえのないものとなりました。

酷暑のなか、通い続けてくださったみなさま、ありがとうございました。おかげさまで、ウェーブのボランティア・サポーターとして登録していただいた方と今後の活動を具体的にしていくチームがスタートしました。まさにファイザープログラムの助成テーマ「サバイバーの力、地域の力、ともに輝く未来を拓く」が花開いていく希望の種となっています。

4年ぶりの「ふれあいフェスタ」

あちこちでイベントが「4年ぶり」の開催となっておりますが、ご多分に洩れず「小泉公園ふれあいフェスタ」もコロナ禍で3年間中止を余儀なくされ、やっと今年「4年ぶり」に開催することができました。

2010年に第1回のおまつりを開き、2019年に第10回を終えたところで、実行委員会の事務局を10年頑張ったウェブから町会にバトンタッチして、新たな体制で11回目を・・・という時点でのコロナ騒ぎで、イベントは軒並み中止。「せっかく地域に根付いたイベントなので、かたちを変えて小規模でも何かできないだろうか？」と実行委員会でも検討したのですが、社会の状況を考えると開催は難しく、やむなく3年間の「じっとガマン」でした。

本来なら、このふれあいフェスタの目的は「イザという時に助け合える地域づくり」ですから、こういう予期せぬ「コロナ禍」に於いても絆を強めるべく何らかのかたちでの開催ができれば大いに意義深いことだったかと思いますが、いかんせん正体のつかめない新型コロナウイルスに対抗するすべを得るまでの力量は、残念ながら我々にはありませんでした。

もともと、2010年に第1回を企画しようと思ったのは小泉公園近辺が大雨が降ると何回も浸水被害に遭う低地にあり、治水対策のための雨水調整池を地下に設置する工事で6年間公園が閉鎖され、やっと完成してきれいになった公園で楽しいイベントをやりたいと考えたからでした。そうしたなか、2011年に東日本大震災が起こり地域の絆の大切さを痛感したので、実行委員会のメンバーもこのイベントの意義を再確認し、継続に向けて気持ちが一致したのです。

「じっとガマン」をしてきた地域の方々もおまつりの再開を心待ちにしてくださっていたようで、また神様も再開を祝福してくれたのか気持ちよい快晴のもと、大勢の来場者で大賑わいのふれあいフェスタで



(画：柳沢美行)


























した。

ウェーブも、焼そば・手づくりママレード・パウンドケーキ・そして例年の東北支援の陸前高田のわかめ・昆布の販売、リサイクルバザー、子どもの遊びコーナーでスライムづくり・ぶんぶんゴマづくり・メダカすくい、とたくさんのブースを出し、さらに器楽合奏「アンサンブルらくらく」と「ウェーブウクレレの会」がステージで演奏を披露し、大活躍で大忙しでした。

当日はもちろん前々日からケーキを焼いたり、焼そばの野菜を切ったり、工作の準備をしたりと、たくさんのボランティアさんが手伝ってくださり、本当に感謝！感謝！！です。ウェーブの底力はこのボランティアさんたちの力なのだと改めて実感しました。

初めての大き役をこなした町会長さんは、来年に向けて早くもやる気満々だそうです。私たちも、来年も元気で参加できるよう（高齢者が多いので・・・）それぞれ健康に気をつけて頑張りたいと思います。お手伝いくださった方、ご来場くださった方、本当にありがとうございました。

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  15:00-17:00 子どもの居場所	 子ども食堂 8月から来年3月まで弦巻区民センターが改修工事のため、会場と時間が変更または不定期になるので、その都度、日時と会場をお知らせします。
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  15:00-17:00 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  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	 13:30-15:30 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」	 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】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)

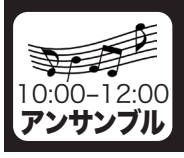

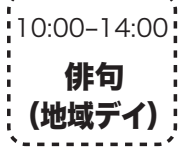
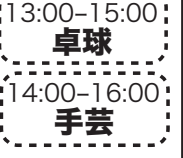



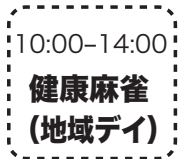






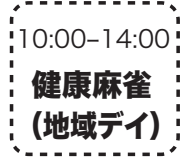

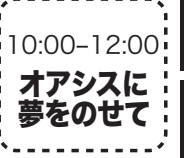


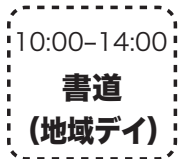




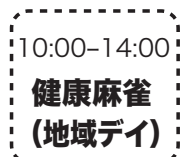
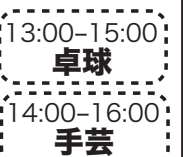


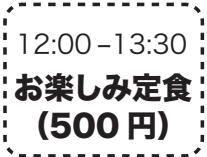
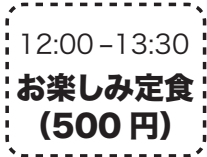

【写生の会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【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)

⑨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「支えあ
いルーム」で開催

ウェブ分室
で開催

	木	金	土	日
	 10:00-12:00 アンサンブル  13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-14:00 俳句 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 イヴの木カフェ  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 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 イヴの木カフェ  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 写生の会	 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 オアシスに 夢をのせて  12:00-13:30 福ちゃんと健康食 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 13:30-15:30 ウクレレを 楽しむ会	 10:00-14:00 書道 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 イヴの木カフェ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00- 17:00
		 10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ)  13:00-15:00 卓球 14:00-16:00 手芸	 12:00-13:30 ウェブカフェ  14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 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 お楽しみ定食 (500円)	

【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。

【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

暑い夏が終わって



観測史上例をみない猛暑日、熱帯夜を記録した今年の夏は、例年秋風が心地良いはずの敬老の日も86日目の真夏日でした。

「不要不急の外出は避けて」と繰り返されるテレビからの呼びかけに
応えて、家の中でエアコンをつけて「籠り人」^{こもり}になっていた方も多
いはず。そのせいだけではないのしょうけれど、最近私たちの周
りでは「転んだ」という話をよく聞きます。

コロナ籠りに続く猛暑籠りで、足腰が弱ってしまっていないですか？

若い人も含めて「座っている姿勢が長いほど腰痛になりやすいし、
寿命が短い」とはよく言われることですが、「座りきり」は「寝たきり」
に匹敵する健康上のリスクをはらんでいます。

加齢による心身の衰えを「フレイル」といいますが、決して「年だ
から仕方がないよ」という自然現象ではありません。骨を支え活動的
な生活を送るための「筋力」は、何歳になっても生まれ変わると言わ
れます。

昔、100歳のきんさん・ぎんさん姉妹が筋トレをしている姿がテレ
ビで報じられました。また最近では、90歳のフィットネスインストラ
クター・タキミカさんというような超人的な人の話題も目を引きませ
ますが、普通の生活の中でできること、タンパク質をしっかり摂って身体
を動かして、毎日30分くらいの散歩（有酸素運動）をして、社会参
加をするくらいのことは、誰でもできそうですね。

(ケアマネジャー N・H)

安住の地

滝井 英子



元々居場所を決めている人
居場所を求めて放浪する人
住む家はあるけれど
私は放浪する

歩けない
何にそんなに疲れているのだ
初めの一歩
どこに足を持っていったいいか
わからず
立ちすくむ

でも放浪して
私は私の居場所を
見つけたい

安住の地はあるんですか
たとえば小鳥

人間は不安な生き物だ
空を見つめる
空もつかめない
空気もつかめない

安住の地はない
結局は
動物は歩くしかないのだ

ウェーブ俳句の会

敷石の目地踏まるるや草の花
寝返れば痛む夜長の目覚めかな

岡部 紗椰子

空見上げすくつと立つは曼珠沙華

蝶舞うや季節はずれの秋の庭

武石 洋子

友去りぬ家なきあとの彼岸花
名月を臥して仰ぎぬ息深く

中田 フミニ

斯^かく丸く生きたきものや芋の露
虫の宿少し残して草を刈る

原 幸子



満月や道行く人に声をかけ
菊日和迎えのバスやデイホーム

樋口 正明

神杉^{しんさん}の紙垂^{しで}の真白に秋祭り
赤とんぼ風に広がる草の波

山本 欣子

秋高し遙かに聞こゆ笛太鼓
赤い羽根付けて幼なの得意顔

一宮 蓉子

今年も稲刈りが終わった

2人の朝ごはんをまかなう狭い田んぼ。今年は除草剤を使わず(去年は初めて使ってみたが、のちにまた草が生えてきたので今年はやめた)、かといって田んぼに入って手で草をとる時間も持てず。草だらけの水田となったが、猛暑の気候が今年の品種にはよかったのか、病気もなく、カメムシの被害もなく、きれいな稲が育った。

刈った稲はハザ架けしており、ある程度乾いたら脱穀。その後、精米して食卓にのぼる。問題は脱穀機がうまく動くかどうかだ。じつは稲刈り機も脱穀機も、去年の途中でダウンした。稲刈り機は修理して何とか使えたが、脱穀機はどうだろう。父の代から使っているので、様子を見ながらおそろおそろ。それは私たちの体も同じだ。60歳をこえ、農作業はスポーツの一環となっている。(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

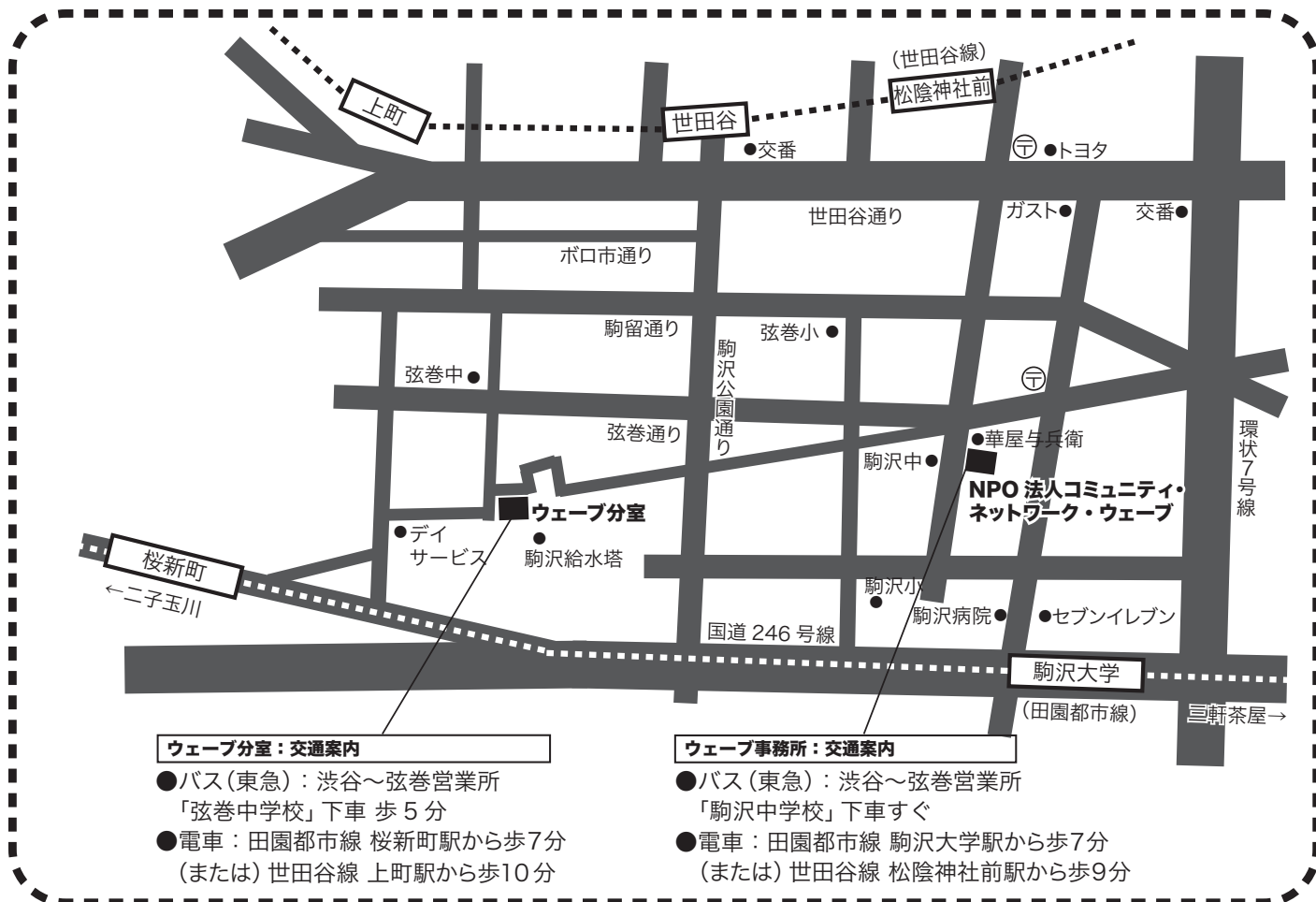
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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 桜新町駅から歩7分 (または) 世田谷線 上町駅から歩10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

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106号

発行日：2023年10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

