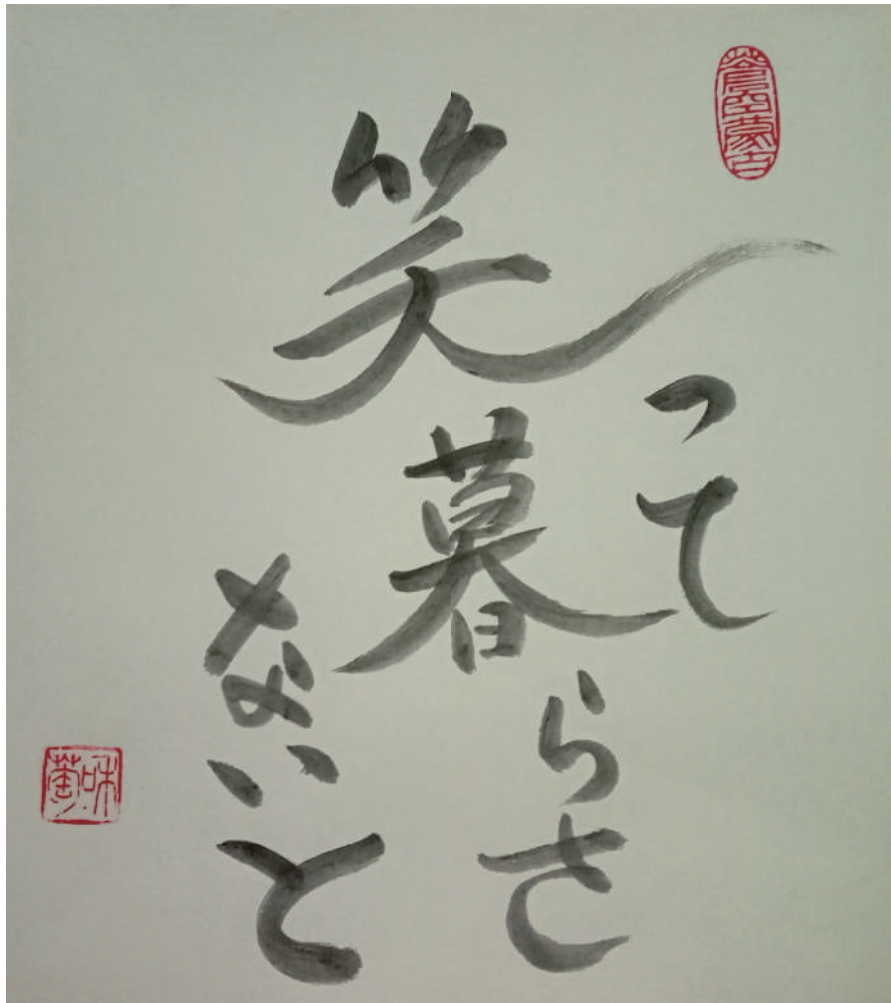




ウェーブ通信 (no.107)

2024年 01月号



書・古谷和子

新年のごあいさつ



今年も新年のご挨拶のできることを、心からありがたく、嬉しく思っております。みなさまが今年もお健やかに、笑顔で過ごされますようお祈り申し上げます。

あわただしい年末を越してお正月を迎えた元日の夕方、大きな地震に見舞われました。このたびの能登地方を震源とする大規模地震により犠牲となられた方々に、心よりお悔み申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。

去年は、みんなの居場所「オアシス」を閉じました。これにより、ウェーブは地域に開かれた場を失ってしまい、残念でした。オアシスは本当に素敵な場で、ウェーブの介護、相談、地域の事業に関わる人々が自由に利用し、交流し、新たな出会いも生まれることを実感できました。

大切な場を失った今、こうした地域に開かれた場がどれほど大切かを痛感しています。何とかまたこうした場が持てるよう、みなさまのご協力をお願いしたいと思います。

その一方で、今年もウェーブ分室では俳句や麻雀などを楽しむ「だれでもサロン道草」を運営してまいります。日替わりのランチが楽しめる「道草定食」、むらさき屋に出品するための作品づくりのプロジェクトや、子どもの居場所、電話相談もここ「道草」で行います。

また、駒沢中学校の「ふれあいルーム」では、歌声サロンや健康体操をしています。生きづらさを抱えた女性たちの居場所や、こころとからだのセルフケアも区内で開催しています。

今年もいろいろな場を使って、ウェーブらしい、地域に根ざした活動をしていきます。" そうだ、ウェーブがある！ " と思い出したら、ぜひお越しください。私たちは、いつでも、みなさんのそばにいます。 (佐光正子)

年末の取り組み



「年末年始の炊き出しボランティアの募集はまだ間に合いますか?」「炊き出しのお手伝いをしたいです」「12月29日と1月1日にお手伝いできます」などのメールが、12月中旬からウェブに数件届きました。あれ?今年も募集していないのだけど、どこで見たのかな?と思いながら、その旨を返信しました。また、社会福祉協議会の困窮者支援窓口「ぷらっとホーム世田谷」からも、「ウェブさん、今年もやりますか?」との問い合わせが入りました。

2019年、コロナ禍の始まりと同時に「何かしなければ!」との思いから始めた炊き出し(無料お弁当配布)でしたが、会場となっていた拠点「オアシス」が大家さんの都合で2023年5月に閉鎖になったため、実施できる場所がなくなりました。今年はどうしようかなーと思案していたところへ上記のような問い合わせが入り、「応援してくれているんだ」「期待されているんだ」などの想いが湧き起こり、やっぱり何もしないわけにはいかないだろうと、調理をしない形での食品配布に取り組むことに決めました。

決定したのが12月半ばと、準備期間がほとんどないなかで「無理しないで、できる形で、できることを」のウェブのモットーの下、ぷらっとホームさんから物品の支援をいただき、ウェブ分室の隣の駐車場を借りて12月29日、30日の午後1時~3時で実施しました。広報が十分にできなかったこと、ぷらっとホームさんでも12月27日、28日に同じような食品配布を行ったことなどもあり、来場者は29日(9名)、30日(8名)と少なかったのですが、今後のやり方を考えていく上で貴重な経験となりました。何かをするたびに「必要な人に必要な情報を届けることの難しさ」を実感します。「せっかくやったのに残念!」との思いが頭をよぎることもありますが、自分の力不足は認めながら次へのステップにと、前向きに考えたいと思います。

1月1日~3日はウェブ分室「道草」でささやかなお正月の食事会をしました。小ぢんまりと家族のような雰囲気、おせちもどき・お雑煮・鍋などを囲み、参加された方からは「思いがけずお正月を祝うことができた」「一人正月を覚悟していたけれど、みんなと一緒に楽しかった」「おいしい鍋に大満足!」などの声。元日から能登の大地震・2日の日航機の事故と多難な年明けとなりましたが、ウェブの周りでは「小さな幸せ」を噛みしめています。

(一宮蓉子)

サンタプロジェクト

“世田谷の子どもたちのサンタクロースになってください”

2020年のコロナ禍のとき、営業ができない、仕事を失うなど、経済的な難しさが多くの人に起こりました。食事を我慢する子どもの姿があるなか、クリスマスはどうなるんだろうと、秋頃に不安を覚えました。普通なら、12月24日の深夜、サンタクロースが子どもたちにクリスマスプレゼントを届けます。子どもたちにとっては、家の経済的事情とは関係ないイベント。ですが、実際のところは、ご存じのとおりです。プレゼントをどうしようと悩むお父さんお母さんがいるのではないかと…。今年はサンタクロースが来なかったと嘆く子どもが出てきてしまうのではないかと…。と思いました。

地域福祉を一緒に取り組んでいる仲間4人と、よし！やろうか！と声をあわせ、「2,000円の図書券を渡そう！」と動き出しました。せたがやこどもフードパントリーを利用している子どもは約400人。80万円を目指して寄付を募ることにしました。コロナ禍でもあり、人と会うことが難しいなか、なんとか集めることができました。

翌年も変わらず経済的影響が続いていたため実施することにし、プレゼントになりうるお下がりのおもちゃなどを集めて渡す「プレゼントバンク」も始めました。3年目は、クリスマスの夜も楽しく過ごしてほしいと、ケーキを渡すことを始めました。そして、4年目の今年はコロナによる行動制限はなくなったものの、物価高という難しさがあり、2,000円の図書券、プレゼントバンク、ケーキの3つに取り組みました。

駒沢中学校で行われたクリスマスパーティで集めていただいた寄付は、ケーキの購入に充てさせていただきました。336人の子どもたちに2,000円の図書券を渡し、49の家庭にプレゼントの代わりになるおもちゃを渡すことができ、25の家庭にホールケーキを渡すことができました。

みなさんを代表して渡したシーンでも、笑顔や感謝の言葉をいただきました。ですがきっと、クリスマスイブとクリスマスの日、子どもたちのおうちのなかで、家族のなかでもっと素敵な笑顔や会話が生まれたのではないかと想像しています。

たくさんの方が心を寄せてくれること、関わってくれること、それ自体がこの街に住むすべての人にとって、とても大きな安心につながってくるのではないかと考えています。




























来年も“世田谷のサンタクロースになってください”。
ありがとうございました。 (世田谷サンタプロジェクト 鈴木祐輔)

＊

駒沢中学校ささえあいルームで活動している団体を中心に12月21日に「クリスマスお楽しみ会」を開きました。日頃の練習の成果発表を兼ねて、器楽合奏・トーンチャイム合奏・合唱・手品・ウクレレ伴奏でみんなで歌いましょう・民謡・弾き語り…、と楽しい時間を過ごしました。この場で「せたがやサンタプロジェクト」への寄付を募り、参加の皆さん約40名から2万8,000円余のご協力をいただきました。ありがとうございました！！

平和な中でクリスマス会を楽しむことができる幸せを感じながら、私たちの身近なところにも、日々の生活にゆとりなく苦しい思いをしている子どもや家族がいること、また世界を見れば今日の命の保証さえない危険の中に居る人々のことにも想いを寄せながら、私たちにできることをひとつひとつ積み重ねていきたいと思えます。 (一宮蓉子)

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)







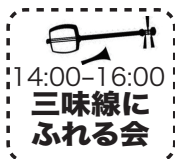
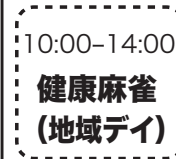








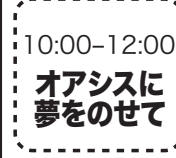

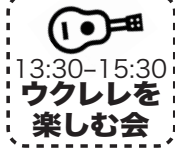
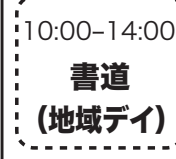




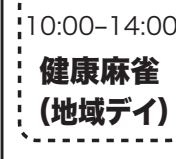






【写生の会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500円)

【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)

②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

もしバナゲーム



あけましておめでとうございます。穏やかな年明けとと思っていましたが、元日の能登半島の地震、2日の羽田空港での飛行機事故と続き、お正月気分も吹き飛び、落ちつかない日々が続いています。

毎日の報道に胸を痛め、いま普通に生活していることが当たり前ではないこと、明日は我が身にもと、考えさせられる年明けでした。被災地が1日も早く復興し、元の生活に戻られることを祈ります。

このような年明けではありますが、今回はACP（人生会議）について少しお話ししたいと思います。ACP（人生会議）という言葉をお聞きになっているでしょうか。先日、あんしんすこやかセンターの研修で「もしバナゲーム」に参加しました。「もしバナゲーム」とは、大切とわかっていながら何となく避けて通っている話題を、トランプのようなカードを使いゲームを通して考えるというものです（もしバナ＝もしもの時のための話しあい、という意味）。

そのカードには「人生の最期をどのように迎えるか」「病気になった時に治療はどうするか」「どのような介護を受けたいか」「誰にそばにいてほしいか」「自分にとって何が大事か」など、36枚のカードがあります。

ここではゲームについての詳細は述べませんが、避けては通れない人生の最期について、自分らしくその時を迎えるために、その時に大事な人を迷わせないために、日ごろから自分の意思をきちんと伝えることの必要性を改めて実感しました。家族や友人らが集まったとき、このような話が軽い気持ちで、何度でもできたらよいですね。興味のある方は「もしバナゲーム」をちょっと覗いてみてください。 (K・S)

2023年12月 世田谷ボロ市の出会い



数年前、ふとしたことで毛糸と棒針を買ったことから、この時期になると何かしら編んでいます。図書館から編み物の本を借りて、毛糸を買って、編み始めたものの、すぐに毛糸はなくなってしまいました。私にとって、毛糸1玉でも結構なお値段です。

そんななか、お天気のよさにつられて世田谷ボロ市に行きました。手編みのセーターを売っているお店がありました。そして、毛糸は売っていないかと探し歩いてすぐ、たくさんの毛糸のくつ下が目に入りました。

そのお店は「草の根の海外協力サティファウンデーション」の活動のひとつでした。発足以来、約20年間にわたり、ネパールの山村地域で子どもの教育支援や保健衛生教育活動を行っていて、今も細々と継続しているそうです。その人なりの参加の仕方で支援をしていきます、と「サティファウンデーションレポート2018」に書かれています。

私はとにかく編みたかったので、すぐに参加したいとお伝えしました。お店に立たれていた佐藤さんが毛糸を集めてくださり、2023年の年末にダンボール1箱分の寄付された毛糸が届きました。ベルンドケストラさんのネックウォーマーや帽子やスヌードを編みました。編むことで、少しでもサティファウンデーションの活動に参加できてよかったです。

思いがけずボロ市で出会えてよかったです。出会いに感謝いたします。

「余り毛糸は常に不足していますので、お譲りいただける方がいらっしゃったら助かります！」と佐藤さんからのメッセージです。もし興味を持たれた方、毛糸を寄付したい方がいらっしゃいましたら、下記の佐藤まゆ子さんのメールアドレスにお問い合わせください。
(小針麻記子)

sugar_design1128@yahoo.co.jp

老いてなほ心まちする三ヶ日

濃墨の龍の一文書明けの春

上杉 重子

窓干しの光あますや冬日向

子の背丈父と並びて初参り

岡部 紗椰子

成人式慣れぬ草履で一歩づつ

懐しき字を見て分かる年賀状

武石 洋子

お正月大小の靴賑やかに

春遠し母子の笑える日はまだか

中田 フミ子



散りてなほ燃ゆる彩あり寒椿
椅子深く座り直して読む賀状

原 幸子

初夢や逝きにし友と再会す

冬晴や車庫のピンポン地域の輪

樋口 正明

山茶花や溢るる紅の遊歩道

マンシヨンの窓より拝む初日かな

福田 聡子

初風の「龍」の窺ふ御空かな

山眠る一朶の雲と昼の月

山本 欣子

一陣の風吹きぬけて初昔

塔の灯に平和を祈る去年今年

一宮 蓉子

水のない暮らし

山暮らしは、水に困らないだろうと思われるだろうか。わが家は集落内の3軒で共同の簡易な水道設備を持ち、それを風呂や生活用水に使っている。水源は山中からしみ出てくる水だが、水脈が弱いので谷川の水も引き入れる。大雨が降るとこれで安心と思っていたら、逆だった。濁り水がタンクに入り、蛇口から泥水が出てくる。

昨秋から雨が少なく、谷川の水はちよろちよろ。水道タンクに水がたまらないので、節水している。ただ、わが家の場合は飲み水だけは家近くの湧き水を利用して、これは枯れたことがない。戦後、日本の山にはこぞって杉や桧が植林された。それが山に暮らす者たちに水不足をもたらしている。移住者を呼び入れたいのに、肝心の水不足では誰も来てくれない。大雨も困るが渇水も！（みきねえ）

ウェー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

ウェーブのサービスを利用したい方や、
ウェー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・ウェーブ

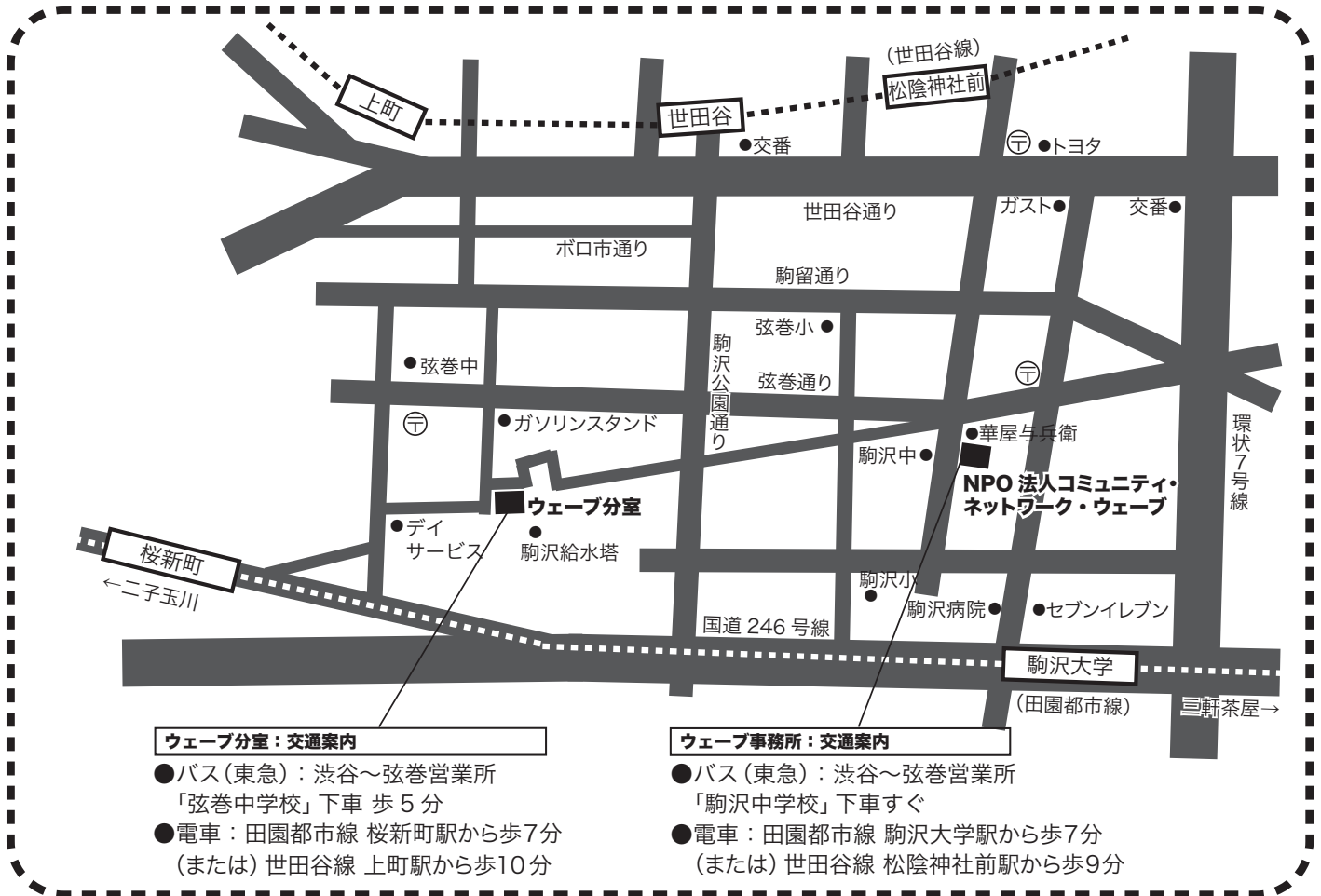
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

ウェーブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ（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、ウェー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。ウェーブは「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：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107号

発行日：2024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



ウェーブ
Twitter

