

お お な み
95号 こ な み

ウェーブ通信 (no.95)

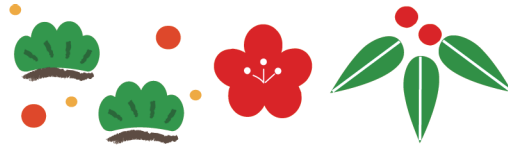
2021年 01月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



南天と松と虹の青空 (画：松村豊日さん)

新年のごあいさつ



みなさま、あけましておめでとうございます。
謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大を心配しつつ、そろそろと明けた新年でした。世界中でも、多くの方が、生命の危機と生活の困難に直面しています。これまでとは違う生活のなかで、自分にとって、社会にとって、人間にとって、何が大切なのか、何が必要なのか、何を幸せと感じられるのかが見えてきたように思います。ウェーブでも今、できることを手探りで見つけながら活動を続けています。

昨年夏にオープンした地域サロン「オアシス」では、初めて年末年始の炊き出しを行いました。たくさんの方が応援に来てくださり、こんなに多方面の方々が周囲にいてくださるのだということを実感しました。私たちにはできない広報や資金集め、食材提供など、本当にたくさんの方の手助けをいただきました。ここに改めまして、深くお礼を申し上げます。

大晦日と年明けの3日間、「オアシス」近くの駒沢給水塔に赤い灯が灯されました。幻想的なその姿は美しく、そっと私たちを見守るように優しく包んでくれました。長年、変わらずそこにあり、そばにあり続ける姿に癒されました。ウェーブもこの給水塔のようにそばにあり続け、地域のオアシスのような存在でいたいと思います。

先の見えない状況ですが、支えあい、つながりあい、助けあいながら、ゆっくり、根気よく歩みたいと思います。今年も、みなさまがご自分と周囲の大切な方々を守りながら、健やかで穏やかな日々を過ごすことができますよう願っております。

新しく芽生えたプログラムの報告

■サポートグループ リンゴの木

(東京都ウィメンズプラザ民間活動助成事業)

全6回のうち、4回が終了しました。少人数制で、日頃話すことのない胸の内、誰かに聞いてほしかった思いなどを言葉にできる場です。互いの話を尊重して聞き、意見やアドバイスはしません。シェアの時間と小さなワークを入れています。

このサポートグループは、急性期を過ぎて時間がたったとき、自分の問題と向き合い、整理する時間を持つ機会になっています。話す(言葉で表現する)ことは、自分がこれまでフタをしてきた記憶に向かいあい、回避することを減らし、少しずつ活動範囲を広げていくことにつながります。また、否定的な考え方を変えていくきっかけになります。一对一の相談とは違う、グループの力が生まれています。



■むらさき屋 (2020年11月21日開催 / 世田谷区後援)

2020年も1日だけの「むらさき屋」を開店しました。今回はカフェ形式を変えて、展示、販売、啓発だけにしました。

プロジェクトメンバーの作品をはじめ、織ボランティアさんの織った布をバッグなどの作品にしてくれる制作ボランティアさんのおかげで、織りの作品が充実しました。また、お菓子作りで協力してくれたボランティアさんのクッキー、ケーキも紫色で、店内は紫色であふれました。

「むらさきリボン」「パープルライトアップ」など、紫色がDV撲滅のキャンペーンカラーであることは知られていません。リーフレットを手渡ししながら、立ち寄る人にお伝えできる大切な場になっています。



■電話相談 (J-Coin 基金対象事業)

コロナ禍におけるDVが顕在化するなか、スタートしました。現在DVの状況にある方の相談のほか、過去の暴力の影響、孤独孤立感、生活の不安、人間関係の悩みなどの相談があります。気軽に下記へお電話くださいね。

◎第2・第4日曜日、午後1時～5時

でんわ：070-6478-7783 または 070-5457-7781

あったかごはんプロジェクト ～だれひとり取り残さない～



去年は世界中がコロナに振り回された一年でした。私たちの身近でも、失業や収入激減で生活の危機に陥った方がおられました。こうした状況を「見て見ぬふり」「他人事」と放っておくのは心が痛み、何かできないかと考えたのが、私たちにもできることとしての「炊き出し」でした。

とは言え、初めての挑戦ゆえ、何をどうしたらいいのか全くわからないなかで、準備期間1ヶ月弱という無謀な計画に本当に多くの方々が協力してくださり、無事に実行することができました。

必要な方々にお知らせするのはどうすればいい？ →社会福祉協議会のコロナによる生活資金や住宅関連の相談窓口「ぷらっとホーム世田谷」や、各団体で行う「フードパントリー」の場でチラシを配っていただくことに。

炊き出しの資金はどうする？ →クラウドファンディングに挑戦。目標額10万円で、1週間で9万4000円の寄付あり。食材の提供を呼びかけると、身近な方々からお米や野菜、缶詰、レトルト食品等の提供があっという間に集まり感激。農家さんから大きな大根10本、小松菜、カブなど、どっさりいただけました。

お手伝いしてくださる方は、ボランティア協会や社会福祉協議会が広報してくださり、毎日6～7名の方々が駆けつけてくださいました。こうして綱渡りのような実施でしたが、12月29日～1月3日の6日間に総数100食のお弁当を提供できたのは、本当に夢のようなことでした。

1月4日の夕方、毎日お弁当を取りに来てくださった男性から「毎日おいしい食事をいただいて、本当にありがとうございました。皆様の暖かい心にふれ、お陰で命をつなぐことができました。事故やいろいろな事情で仕事ができない状況でしたが、今日から仕事が始まりました。いつまた仕事なくなるか不安ですが、このたびのご恩は忘れません。」とお礼の電話が入り、やってよかったとの思いが強まりました。

クラウドファンディングの寄付の残金があるので、無くなるまでもうしばらくお弁当の提供を続けます。必要な方がおられましたらご紹介ください。

炊き出しに参加して ～私とボランティア～

コロナ禍の影響で年を越すのが困難な方々への支援の呼びかけが、12月になってウェブからありました。

私が町会の役員だったとき、ウェブの一宮さんと地域の「ふれあいフェスタ」で、長年にわたって助け合ってきたご縁が、今回の炊き出し参加のきっかけです。12月29日から1月3日までの間、自分の都合のつく4日間、受付・運搬等に加わりました。

今回の炊き出しの実施は、コロナ禍の急速な広がりの中なかで急に決まったことから、地域中でのお知らせは十分ではなかったと言えるでしょう。しかし、区役所・社会福祉協議会・ボランティア協会・福祉関係団体の支援のもとに実施されました。ウェブのスタッフの皆さんの結束力が見事でした。

炊き出しの当日、応援に見えた方・支援の品を差し入れてくださった方もありました。また、通りがかりの方から激励の言葉もいただきました。今回、利用した方は、母子家庭・父子家庭・高齢の方などでしたが、離れたところから自転車でみえた方が多かったようです。連日来られた方から「昨日の〇〇はとてもおいしかった」と、笑顔を見せていただくこともありました。

＊

私は事務職として勤めていたとき、福祉の現場で仕事をしたことがあります。そのとき、第二の人生では地域でボランティアをしようと考えていました。

私のボランティア活動は、ボランティア協会・社会福祉協議会に登録し研修を受けて、65歳から始まりました。通学・通所の付添、ホースセラピーの補助など、多くの分野で行ってきました。しかし、がん・喘息・筋痛症などの治療に必要な時間が増えて、ボランティア活動はだんだん減ってきています。現在、86歳の私ですが、自分のできる範囲のことを、これからも地域の中で続けたいと思っています。 (ミニデイ「コスモス」スタッフ 樋口正明)


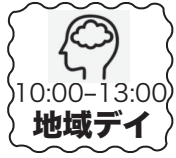












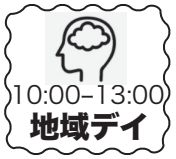



注：ミニデイ「コスモス」は町会の役員等が中心になって駒沢中学校で活動している食事会。地域の高齢者を対象に、軽体操・脳トレ・歌などで楽しく過ごし、介護予防を目指します。

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	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 刺し子
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	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操/卓球	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 刺し子
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 刺し子
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	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 刺し子
第5週		 10:00-13:00 地域デイ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操	 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 刺し子	
「食事会」	 11:30-13:00 17:00-19:00 お楽しみ定食 (500円)	 11:30-13:00 17:00-19:00 カレー (500円)	 11:30-13:00 17:00-19:00 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)




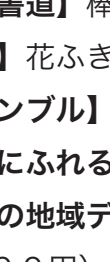


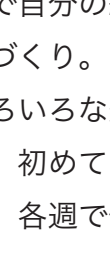
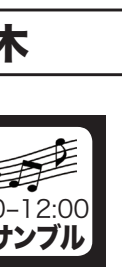


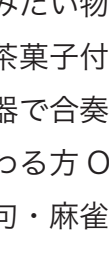

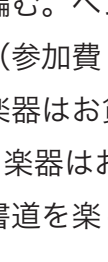
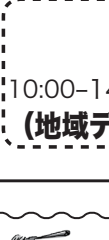
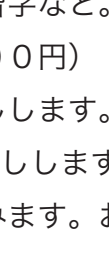

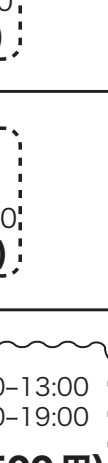
【おもり体操】腕や足に錘をつけて軽体操。(参加費100円)

【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)

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
 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
	 10:00-12:00 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
 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
		 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操
	 11:30-13:00 17:00-19:00 お楽しみ定食 (500円)	 11:30-13:00 17:00-19:00 お楽しみ定食 (500円)	

【編物・書道】 棒針で自分の編みたい物を編む。ペン習字など。お茶菓子付き (参加費500円)

【刺し子】 花ふきんづくり。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100円)

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

【ヨガ・健康体操】 自然治癒力を向上させることを目指し、ゆったりと体操。お茶菓子付き (参加費 月1,000円)

IT 雑感

新年早々の非常事態宣言ですが、昨年は新型コロナウイルスに翻弄された1年でした。早くも世間では、リモートワークが新たな仕事のスタイルとして定着しつつあります。我々の研修でも、ZOOM 会議などという新たな技術が導入されています。

新政権ではデジタル庁が発足とか。思い返せば、「IT」という用語が市民権を得たのは2000年、まさに介護保険制度の誕生と同じ年でした。介護保険はインターネットやパソコンソフトを前提に組み立てられており、ケアマネジャーは慣れないパソコン業務に向き合うところからスタートせざるを得ませんでした。

もちろん、ご利用者やご家族と対面で関係を築き上げてこそそのケアマネジャー業務なのですが、ケアプランソフトに翻弄され「その人らしさ」がみえない計画書になってしまうことに悩みながらの20年でした。最近やっとケアマネジャーが、「パソコンに使われる」不自由さから解放されてきているように感じます。

話は変わりますが、ご利用者の中にはこの一年、海外のご家族との行き来が断たれた方も多くなか、お部屋に設置したカメラを通して海外のご家族がスマホで見守り、小型のAIで瞬時に会話もできるシステムを活用されている方がおられ、技術の進歩に目をみはる思いでした。

ケアマネジャーへの連絡もLINEアプリで届き、すごい時代になりましたが、技術革新も人間が上手に活用しないと危険と背中合わせです。我々も心して、今年もそんな時代とつき合っていきたいと思います。

(NH)

注：ITとはインターネットやコンピューター技術の総称

AIとは人間の脳を模倣したコンピューター技術

川柳で脳トレ!

年明けの1月12日、召集をかけられて仕方なく集まった6名。作句暦20年という新井さんを師(?)に、川柳も俳句も作ったことがない、その違いもわからないという初参加の4名、進行役の一宮でとりあえずスタートしました。新井さんから一応、川柳と俳句の違いの説明を受け、川柳は季語が不要で、難しく考えなくてよいとのことで気軽に挑戦することに。

初めは自己紹介などの雑談から。その中で、戦時中の思い出が3人から出て、共通の話題として「食糧難」にまつわる話が出たので、今日の題を「食糧難」に関することに決めました。10分程の時間を取って、それぞれ思うがままにその場で頭をひねり、以下の句ができました。各自、自分の句を読み上げ、説明。ふんふん、なるほど、と皆で鑑賞。上手・下手は関係なく、楽しく過ごした脳トレの時間でした。

今後は第2火曜日の14時～16時オアシスにてやりますので、どうぞ皆様お気軽にご参加ください。今のところ、参加費なし。今後みんなで決めたいと思います。以下に、抜粋で各自2句ずつご披露します。

- ・ すいとんで 三月暮らして 栄養失調
- ・ 食糧難 ヤングは 実感ないらしい (A・H)
 - ・ 入学式 もらった石板 いもようかん
 - ・ 田で釣った ザリガニの味 忘れかね (O・Y)
- ・ オアシスへ 来たれば心 穏やかに
- ・ 腹時計 自然に足向く オアシスへ (N・Y)
 - ・ コロナ禍に 朕はたらふく 食ってるぞ
 - ・ 鐘が鳴る 澄みゆく夜空 腹が鳴る (S・T)
- ・ 炊き出しの 人のぬくもり 伝わる思い
- ・ おにぎりの 塩味感じる 母の味 (S・K)
 - ・ バッタの群れ 食糧難に 輪をかける
 - ・ 食糧は あふれているのに 飢餓の子ら (Y・O)



ウェーブ
俳句の会

七草も小鍋で炊きし一人膳

福寿草ささやかに日の匂ひして

上杉重子

初日の出西にいざよふ月残し

寢覚め顔吾に出会いの初鏡

岡部紗椰子

米寿まであと一息や雑煮食ぶ

灯を入れて水仙匂ふ一間あり

中島喜久子

年明けて尚闇続くな我が星よ

歌うこと切に願ひて年賀状

中田フミ子



よそ行きの顔して覗く初鏡
薄氷を踏んで小さな罪悪感

原幸子

炊き出しや母娘おやこで並ぶ年の暮

コロナ禍や距離をおきつ、初詣

樋口正明

マスクして隠れ心の昨日今日

初富士に寄す瑞光の雲の波

山本欣子

老ひし身の大晦日など遠きこと

人並みに小さき門松部屋にあり

横溝幸子

炊き出しの大根引く手に力入る

月冴へて穏やかな年祈るなり

一宮蓉子

地球儀とともに

昨年夏から、四国愛媛の大洲市で古民家カフェを始めました。人口700人ほどの過疎地を元気にしたい、というのが目的です。それには地域内外の人が集まる場所が必要ということで、元醤油醸造所の店舗だった古民家をカフェに改修しました。

カフェでは地元食材で作った料理を提供するほか、「地と知のスペース」という名で学びの場をつくっています。「地」には地元、地方、そして地球という意味を込めています。「地球規模で考え、身近な所で行動する」という言葉がありますが、まさにそれです。

するとこの年初、うれしいことに地元の方から地球儀をいただきました。国境線のない、土地の高低差を写した地球儀。コロナ下ですが、2021年を元気に始めることができそうです。(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れる方

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

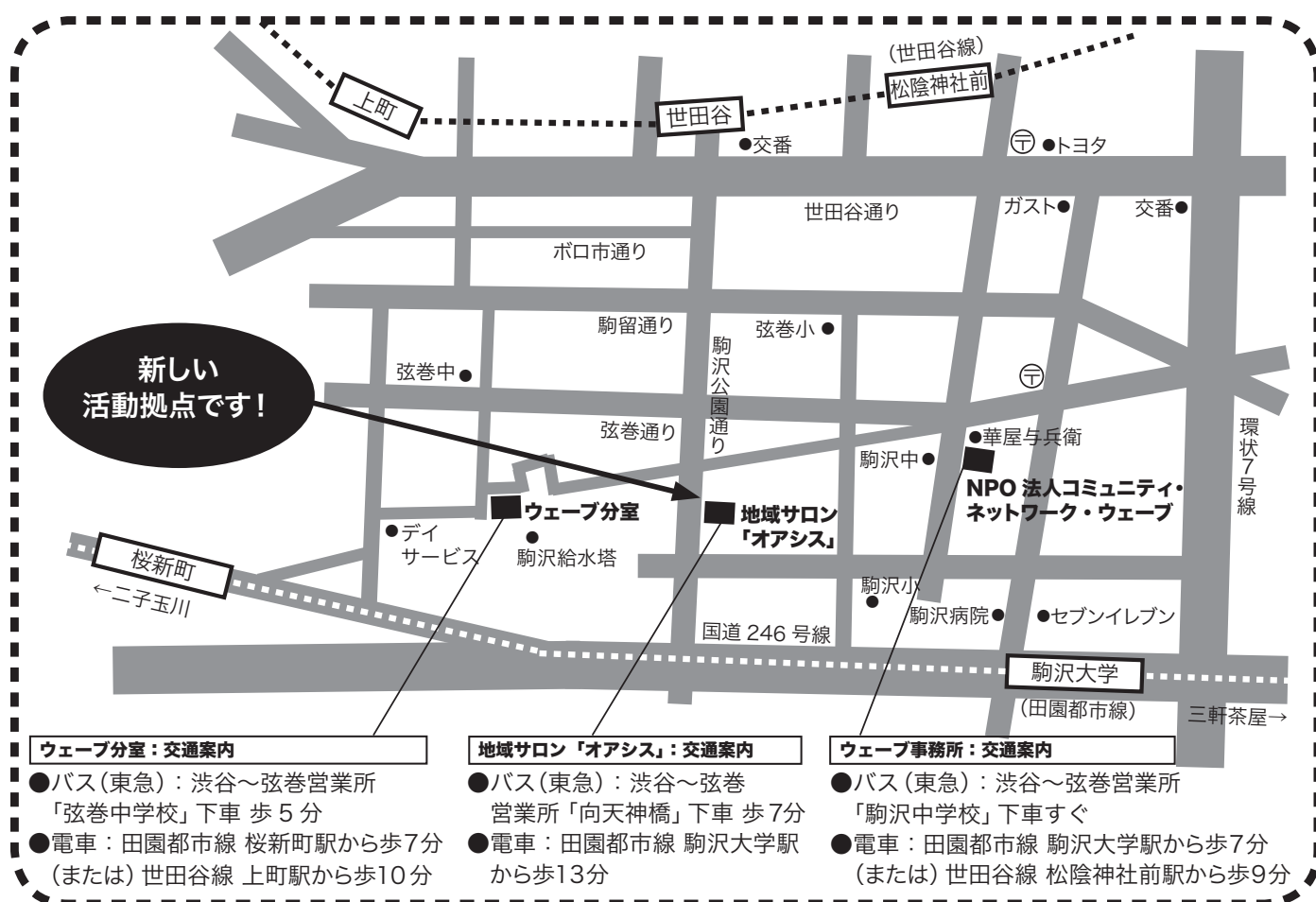
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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95号

発行日：2021年01月15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）