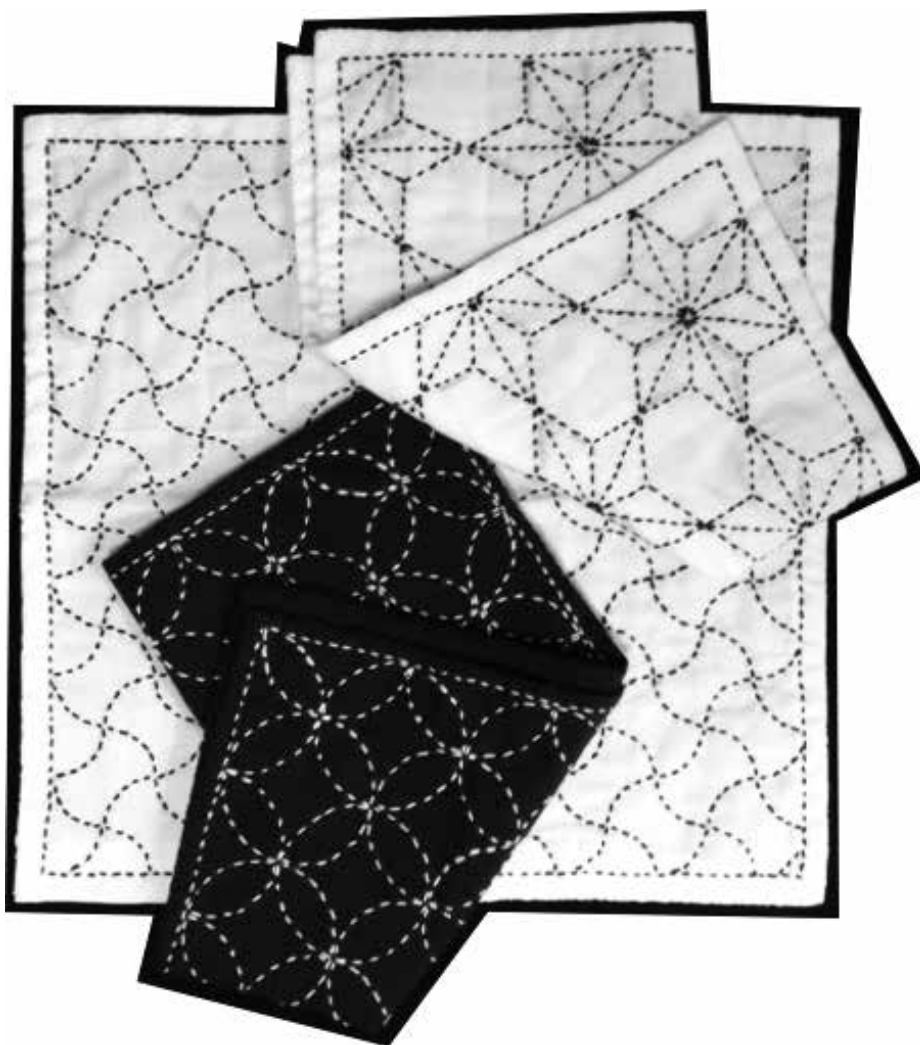


お お な み
96号 こ な み

ウェーブ通信 (no.96)

2021年 04月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



オアシスの刺し子グループ作品

～だいじょうぶ、そばにいるよ～

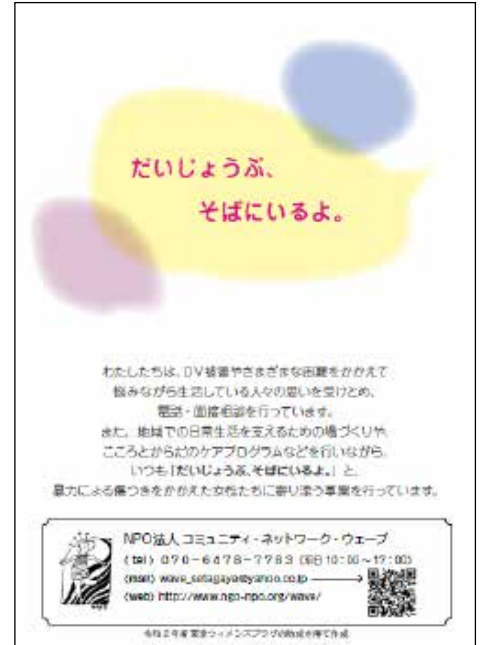
去年4月、不安に押しつぶされそうになり、見えない恐怖におびえる日々の中で、“こんな時こそ深呼吸を！”と呼びかけて1年が経ちました。ワクチン接種も始まり、コロナ禍が何とか落ち着いてくれることを願うばかりですが、また大きな波が押し寄せています。一人ひとりが出来る限りの予防対策をして大切な時を過ごしてください。

ウェブでは、DVなどの被害を受け、大きなトラウマやその影響を抱えながらも生き抜く女性たちの相談、居場所づくり、こことからのセルフケア、サポートグループ、ステップハウス運営などを行っています。

ずっと、かけがえのない大切な場として、何気ない会話や人の中にいる安心感、好きなことをして過ごす自分のためのいやしの時間を共に過ごしてきましたが、コロナ禍で中断せざるを得なかった時、改めてこうした場や互いの存在がどれほど大切か切実に感じました。

あなたにとって大切なものは何ですか。あなたにとって大切な時間はどんな時ですか。どうぞ、ご自分の癒しを大切にしてください。ウェブは、～だいじょうぶ、そばにいるよ～と、これからも、つながりを保つ場をなくさないよう全力を尽くします。「誰ともつながっていない」ではなく、「誰かとつながっていると思える」そんな場を持ち続けたいと思います。地域サロンオアシスもそんな場の一つです。気軽に立ち寄り、ごはんを食べに来てください。

2020年度の相談事業は東京ウィメンズプラザ、J-coin 基金の助成金を得て実施できました。公的資金援助のないなかで、中長期支援を目指すことはとても困難ですが、支えていただき心から感謝します。2021年1月からは、ファイザープログラムの助成を得て、これまでの活動に加え、さまざまなプログラムを展開します。地域、多様な団体、関係機関のみなさまと一緒に、新しい試みに挑戦していきます。ぜひ、輪に加わってください。



オアシス近況

元すし屋さんの店舗をお借りし、「地域の居場所 オアシス」を始めて10か月になるうとしています。オーナーさんと、この元店舗の使い方についての話し合いが始まるのとほぼ同時に新型コロナ感染が拡大しはじめ、先の見通しが立たない中で大変難しい舵取りでしたが、少しずつ来店者も増え、「ホッとできる」「気持ちが落ち着く」「居心地がよい」などの声も聞かれます。

いろいろ課題もあり、3月にはスタッフ・ボランティア・地域の方・理事などが集まって（zoom参加もあり）「オアシスをもっと知ってもらい、来店者が増えるにはどうすればいいか？」という話し合いをしました。たくさんの意見が出され、実行できることは取り入れながら前に進んでいます。今後とも皆様の応援をよろしくお願いします。

今月のオアシス川柳サロン「虹の会」の作品をご紹介します。川柳はじつは大変奥が深いらしいのですが、私たちは「気楽に・楽しく・脳トレ」を motto にワイワイやっています。「虹の会」の命名には「2時から始まる」「虹はいろんな色がある。私たちもいろんな個性がある」などの気持ちが込められています。毎月第2火曜日午後2時からです。ぜひご参加を！！

- ・ 終わるまで 立ちつくしてる 花吹雪
・ 八十年前は小学一年生 ……童子
- ・ 座礁かよ コンテナ船に 運がない
・ トリチウム 海中放出 誰のため ……ホラミテヨ
- ・ 今日という 永遠（とわ）の日陰を 行き過ぎる
・ 蝶の音（ね）と 歌い合わせる 脈の音（おと） ……禿（とく）
- ・ 100バツタ 池江復活 イケー五輪
・ 散りぬるを 春厚労の 銀座の宴 ……ニヤンタロー
- ・ 街並みの 桜もコロナに 染められて
・ 新一年 ランドセルが 走ってる ……ボケイヤヨ
- ・ 何でもいいと 言われて困る 川柳だ
・ 道端の すみれにホッと 気がなごむ ……ポンポコリン

コロナで気がつく



4月から新しい年度が始まりました。今年は、桜が全国一斉に満開となり、他の花々も一気に咲き誇っています。近隣マンションの駐車場では、3月中旬頃から燕が巣作りを始めました。季節の移り変わりが早く、1日の中でも気温の温度差が大きく、なんだか目まぐるしさを感じています。

コロナ禍が始まって1年がたち、いまだに制限のある生活や自粛生活が続き、疲れている人も多いのではないかと思います。ワクチン接種も始まりましたが、いつも使用していた地域の施設がワクチン会場となり、サークル等の活動が出来なくなったという話も聞きます。

そんな窮屈な生活のなかでも、新しい発見がありました。電車やバスに乗れないことで、自分の足で歩き、近隣の気がつかなかった場所を見つけたり、日常生活の無駄に気がついたり、工夫や知恵でいろんなことができることにも気がつきました。そんな時に、母や祖母の知恵袋を思い出したりもしました。

コロナで家にいる時間が長くなり、時間はゆっくり流れると気づくこともできましたが、しかしコロナで生活が苦しくなった人、孤独をさらに感じている人、または私たちの生活を支えてくれるために、働き続けている様々な職業の方々など、立ち場により大きな違いがあることも実感しています。そんななかで自分の仕事や家庭での立場等を考え、自分に何ができるのか、この先の生活をどうしたいのかなど、考えることの多い一年でした。

まだまだ自粛生活は続きますが、どんな時も「独りではないよ、つながっているよ」という希望とメッセージは発信し続けたいと思います。来年は大きな声で笑ってお花見ができますように。(鈴木和子)

自分のことで精一杯！ でも外にも目を向けてみませんか。

昨年からのコロナ禍で、世界中の人々が不安な毎日を過しています。みんな自分の心や身体のバランスを保とうと努力し、なんとかこの危機を乗り越えたいと頑張っています。過去に戦争を体験した方、大震災などの自然災害を体験した方、スペイン風邪などの疫病を体験した方などは、その時の困難な状況を思い出して苦しくなったり、あるいはそれを乗り越えてきた自分を振り返って今回の危機にも立ち向かっておられるかもしれません。

一方で、気になるニュースとして女性や若者の自殺が増えているといえます。失業による生活苦、家庭内でのトラブルの増加、仲間との交流を絶たれた孤立感、その他さまざまな要因が複合的に作用して「生きるのが辛い」状況に追い込まれて行ったのでしょうか・・・。

こうした苦しい状況におかれた方々は、私たちの身近なところにも確実に存在しているだろうけれど、なかなか表面には見えてきません。誰もが自分のことで精一杯の状況ではありますが、でもちょっとだけ自分以外の人にも気を配って、「お互い様」の気持ちで手を差し伸べることができたらいいなと思います。

さらに目を広く世界に向けると、ミャンマーや香港の憂うべく状況や、内戦が続くイスラムやアフリカ諸国の悲惨な状況があります。先日、国連の難民問題に取り組む「国連 UNHCR 協会」のパンフレットを目にする機会がありました。食糧不足でやせ細った子ども、学校に行けなくて家計の助けのために働かざるを得ない子ども、紛争で親や家を失った子ども、危険を避けて生まれた土地を離れて難民にならざるを得ない子どもや家族、こうした危機状況の下で起こる性暴力に苦しむ女性たち。遠い海外の出来事として見過ごさず、何か自分に出来ることでつながりたいと小額ですが寄付をしました。














UNHCR や国境なき医師団など、使命に燃えて働く方々の熱意にはいつも頭が下がります。自分が現地に行って直接支援をすることはできないけれど、せめて少しだけ役に立てればとの思いです。身近な協力として、町会等で「古着回収」をしている団体があります。まだ十分に使える衣類を集め、発展途上国に送っています。不要になった衣類を単にゴミとして捨てるのではなく、必要な人にもう一度使ってもらえたらいいと思いませんか？ こんな協力なら誰でも出来るのではないのでしょうか。皆様の中に、もし少しの余裕があって海外の方々の支援に役立てたいと思ってくださる方がいらっしゃれば、ご自分のできる形でぜひご協力をお願いします。

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)


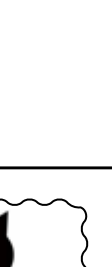

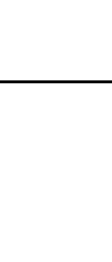
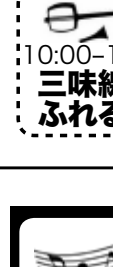

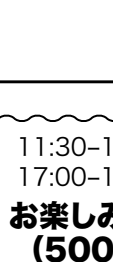
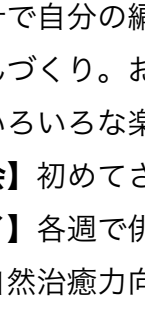
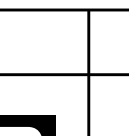
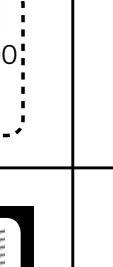
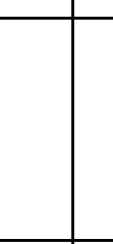

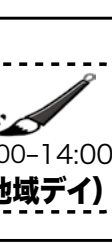
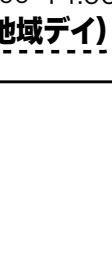
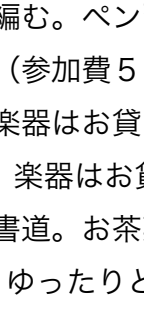



【おもり体操】腕や足に錘をつけて軽体操。(参加費100円)

【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	日
 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	 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	 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	 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 17:00-19:00 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。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、ゆったりと体操。お茶菓子付き (参加費 月1,000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

『父への恋文』を読んで （藤原咲子著 2001年8月 山と溪谷社）



父、新田次郎（直木賞作家）は、そのころ満州中央气象台に勤め、終戦時、捕虜収容所に収容された。母は父と別れ、生まれたばかりの私をリュックの一番上に載せ、5歳と2歳の兄を引きずり日本を目指す。極限状況のなか、父との約束を果たそうとひたすら歩く……。帰国後の昭和24年、一家の壮絶な引き揚げの体験記録――母、藤原てい著『流れる星は生きている』はベストセラーになった。

大好きなお父さん、とうとう私は『流れる星は生きている』を読みました。まだ生まれたばかりの私は、お母さんのリュックの中で十カ月、野草の汁や泥水を飲んで生きていました。お母さんは、背中のリュックの紐をあけて、赤ん坊の私を見ます。「咲子はまだ生きている……。でも、咲子を犠牲にして上の二人の子を生かすことが……。」「まだ」ってどういうこと！ 私が生きていることは、お母さんにとってうれしいことではなかったの!?

小さい頃から会う大人はみんな「えっ、あの『流れる星は生きている』の咲子ちゃん？ 生きていたの？」と私をジロジロ見ます。拝むように手を合わせて泣く人もいます。私が母にわがままを言うと、お父さんは言います。「お母さんは、お兄ちゃんたちや咲子を必死で守って連れ帰ったのだよ。お母さんに感謝しなさい。お手伝いをいっぱいしてね」って。わかっているけど、お母さんの前で良い子になれない。「おかあさんは私のこと好きじゃないんだ、私なんか捨ててくればよかったんだ」ってお母さんに言ってしまう……。だんだん悪い子になってくる。本当に悪い子になりそう。

私の大好きなお父さん。小さい頃から「咲子はいいい子だ」と言いながら、お父さんは私の頭をなでてくれました。子どものころ、日だまりの縁側であぐらをかいて新聞を読んでいるお父さんを見つけると、走って行ってその中にすっぽりと入り込むのが好きでした。書齋の香り大好きです。お父さんと一緒に勉強すること大好きです。

大好きなお父さん、文章指導ありがとう。『三銃士』『小公女』『十五少年漂流記』『海底二万海里』、今までいっぱい本を読みました。そしていっぱい文章も書きました。この間、お父さんにみてもらった「柿の木のある家」の作文、先生からほめられて、みんなの前で読みました。

ところが、私は大好きなおとうさんの子どもではなくなっていました。1ヵ月前に生理がきたからです。赤ちゃんが生める大人の女の人の体になることだと言われました。お父さん、私、生理なんか嫌だ。大人になんかならなくていい、ずっとお父さんの子どもでいたい。お父さんはいろんなことを教えてくれて、私をいい子にしてくれたのに、そのお父さんを悲しませてしまいそう。「咲子、お父さんが死んだら、作家新田次郎を一生懸命書くのだよ」って言ったけれど、その約束できなくなりそうでごめんなさい。

12歳の多感な少女の心を、母の言葉「咲子はまだ生きている……」がギリギリのところへと追い込こんだ。母への不信感、生活すべての虚しさから、死を選択せざるをえなかった。中学受験を前にして私は薬を飲んだ。

薬の影響から回復したころ、父に短い原稿を見せられる。父とおぼしき男性が、引揚船の中で、先に帰国しているはずの家族、特に生まれたばかりの女の子への心配、あふれんばかりの想いをつのらせる。その気持ちを書いたものだった。読み終わるや、私は父に取りすがり号泣した。無限大の悲しみ、絶望からこの世へと私を連れ戻してくれた。この後、私は父だけを慕い、父だけを見つめながら今日まで人生を歩んでいる。

(まとめ：元ボランティア 中山信孝)

ウェブ俳句の会

溪流を花の波こぐ屋形船

夢のごとはるか五山の花がすみ

上杉 重子

うららかや共に卒寿の佳き縁
老犬の媪おうな気遣う花疲れ

岡部 紗椰子

春泥の道ひと筋に父母の墓

庭草を括りてよりの春思かな

中島 喜久子

すみれ草アスファルト割る今年また

花ふぶき追ふ小さき子のマスクかな

中田 フミ子



春の風身の枷かせ一つづつ外す

日はうらら土喰はむ鳩の赤い足

原 幸子

籠り居に鶯鳴きて目覚めけり

春愁や別れもできず逝きし友

樋口 正明

遠山に残照とどむ夕桜

地下茶房出でて銀座の春の宵

山本 欣子

窓少し開けて春の気深呼吸

朝の膳白すの和え物季の香り

横溝 幸子

花吹雪幼な子の声そら宙翔ける

ミヤンマーに連帯の輪を春疾風

一宮 蓉子

はじめてのドラマ撮影！

四国愛媛の大洲市で古民家カフェを始めたことを前号でお伝えしましたが、そのお店がNHK教育テレビで放送されることになり、今年2月の寒い日に撮影がありました。これまで、地元テレビ局の報道番組には何度か取り上げてもらったことはありますが、今回はなんとドラマ形式です。「大人の学芸会だと思って楽しくやりましょう！」と担当ディレクターは言いますが、セリフの書かれた台本を覚えるのに一苦勞。「自分の言葉でしゃべってください」と言われても、かけあいなので相手のセリフが入ってないとしゃべれません。コロナ禍で出演者数が制限され、一気にセリフの数が増えました。でもよい経験になりました。番組は6月にも再放送されます。

●「ふるカフェ系 ハルさんの休日」6/3木 22:30～ 6/5日 18:30～
(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

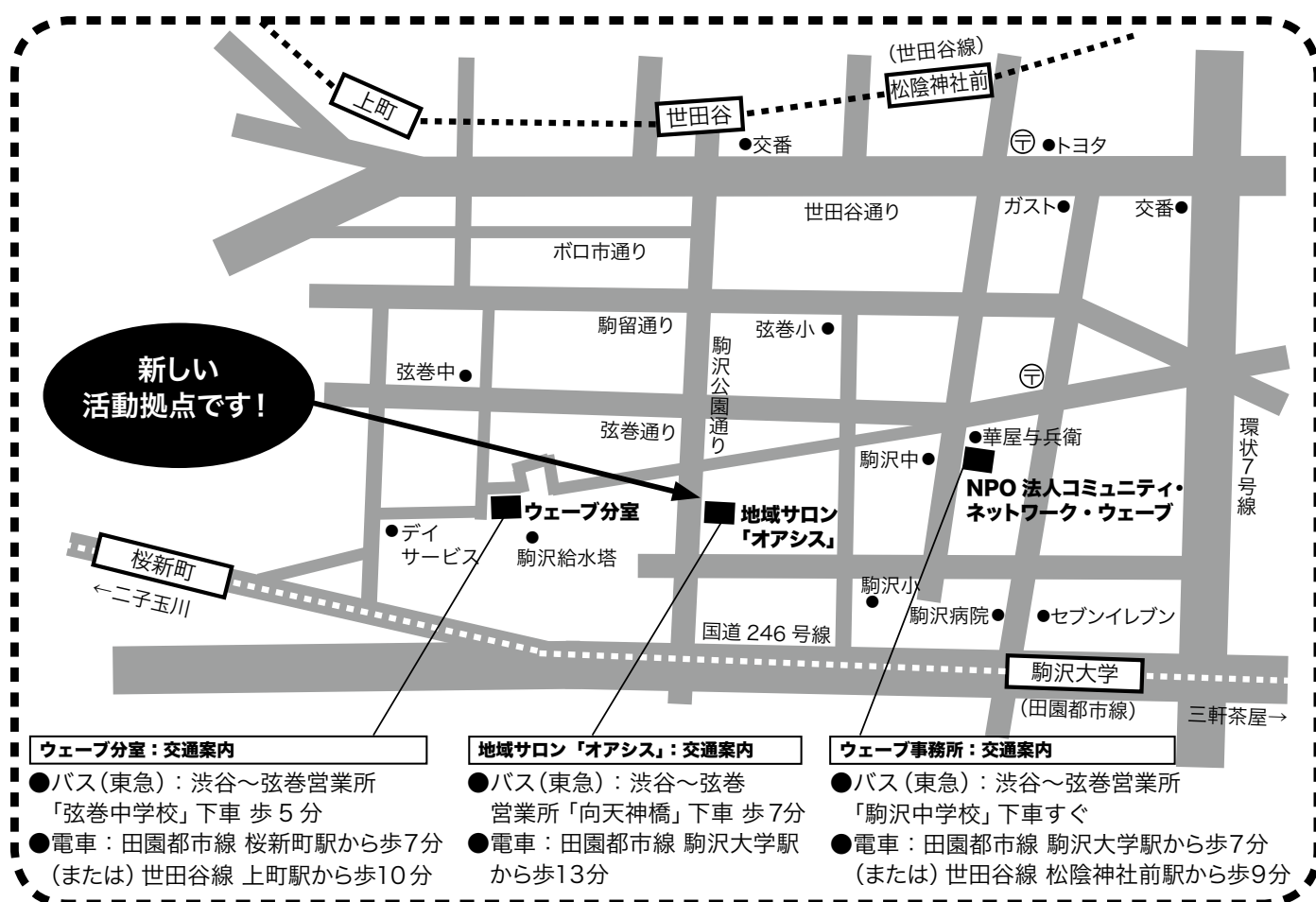
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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96号

発行日：2021年04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)