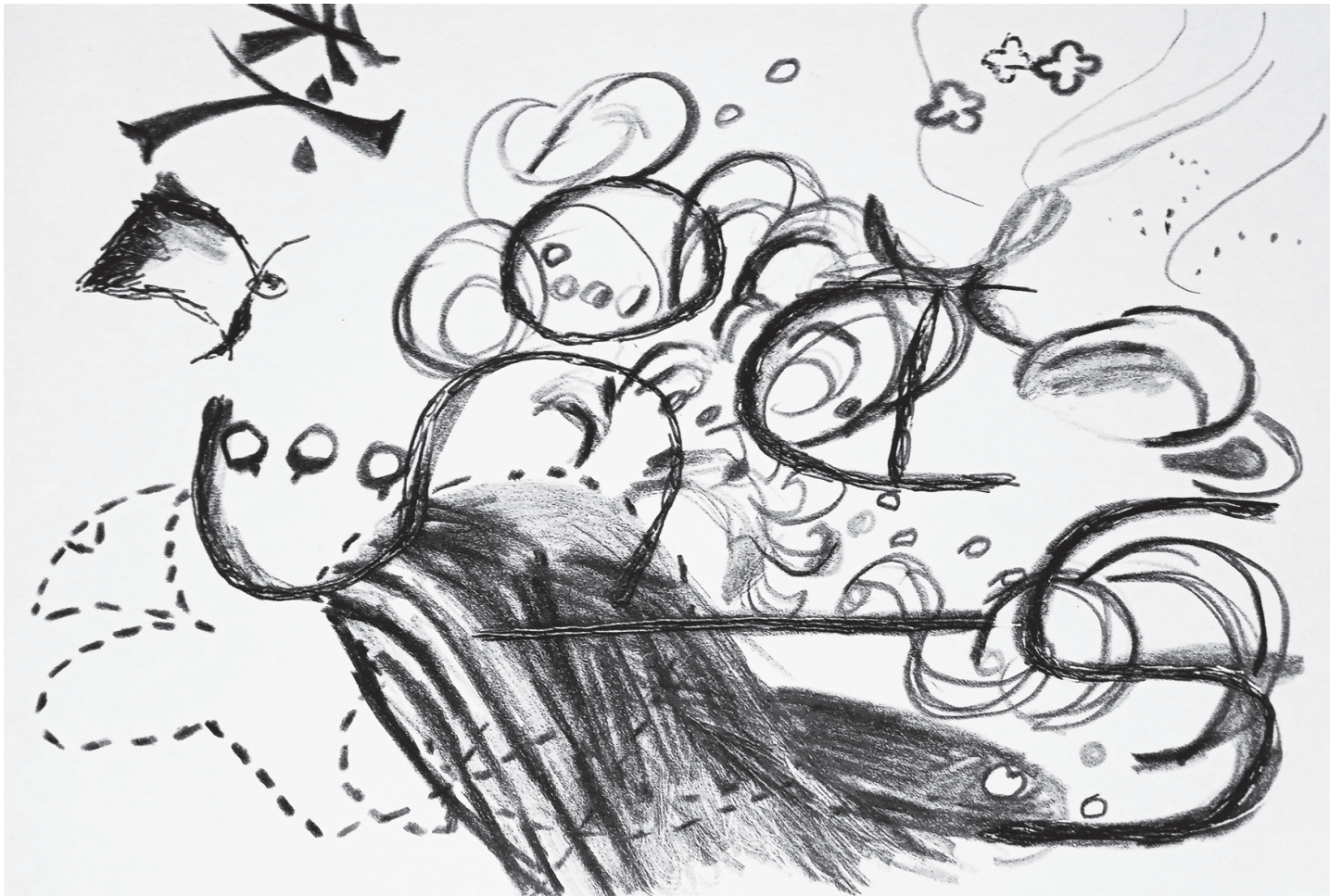


お お な み
こ な み
98号

ウェーブ通信 (no.98)

2021年 10月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「秋」 画：小針万記子

今年も「むらさき屋」を 開店します！



日 時：11月20日（土）11時～17時

場 所：シーマシーマカフェ

（世田谷線松原駅前：まいばすけっと隣）



「むらさき屋」は、女性への暴力の根絶を訴える運動のシンボルカラーである“むらさき”の作品であふれるお店です。

毎年11月12日から11月25日(女性に対する暴力撤廃国際日)に合わせて、パープルリボンキャンペーンとして実施しています。みなさまのご来店をお待ちしています。

《パープルリボン・プロジェクト》



国際的な女性に対する暴力根絶運動です。どこでも・誰でも・一人でも始められます。多くのみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。布リボンやバッチの配布、シンポジウムの開催、インターネットやラジオ等を通して「女性に対する暴力を許さない社会」をめざす活動をさらに広げ、被害当事者支援の体制づくりを進めていきましょう。

《パープル・ライトアップ》

被害者に対して、その人が一人ではないことを伝え励ます意図を込めて、全国各地の施設（建物、テレビ塔など）を紫色でライトアップする活動です。

問い合わせ：（メール）wave_setagaya@yahoo.co.jp



固まったこころとからだを ほぐしませんか

～キャパシター練習会のご案内～



なんだか気持ちが晴れない、なぜかからだが重いということはありませんか。不安・怖いという感情や心配ごとがいっぱいになっていると、エネルギーの流れが滞って、痛みとして感じる場合があります。

そんなときは、呼吸と軽い運動を組み合わせた「キャパシター」が効果的です。一人でなく、みんなで一緒に練習する会を月1回開いています。参加してみようかなという方は、お気軽にご連絡ください。

日時：11月13日、12月11日（毎月第2土曜日）

13：30～15：00

参加費：500円

場所：世田谷区内（申込み時にお伝えします）

申込み・問い合わせ：（メール）wave_setagaya@yahoo.co.jp



秋は、DV等女性に対する暴力撲滅に関する講座やイベントが多く開かれます。9月末には全国女性シェルターシンポジウムが徳島で開かれました。コロナ禍でDVや虐待、性暴力が増加し、状況は深刻です。国、自治体、民間、市民みんなが力を合わせ、これ以上の被害を全力で食い止めようと行動しています。

ウェーブも女性に対する暴力の根絶と、被害を受けた女性たちの回復を支える地域づくりをめざしています。10月のキャパシターでは、参加者から「アフガニスタンの女性たちへ応援メッセージを送りたいので協力を」という呼びかけがあり、みんなでメッセージを書きました。

*「むらさき屋」も「キャパシター練習会」も2020年度「ファイザープログラム～心とからだのヘルスケアに関する民間活動市民研究支援」による助成を受けて実施しています。

オアシスを改修中です

地域サロン「オアシス」がスタートして約1年半になります。

もともとがお寿司屋さんで、いかにも“お寿司屋さん”という造りを生かして活動できるといいかな〜と、そのままの形を残して1年半やってみたのですが、実際に使ってみると「こうだったら使いやすいのにな」「ああだったらもっと目立って、たくさんの方が注目してくれるのではないか」など、要望が出てきました。そこでオーナーさんに相談したところ、「使いやすいように直していいですよ」と許可をいただけたので、改修する方向で動き始めました。

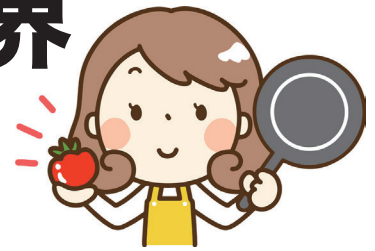
自己資金はないので助成金を獲得することを目指して、まず4月に「世田谷まちづくりファンド“つながりラボ部門”」に応募し、50万円の助成金をいただけることになりました。オアシスのボランティアさんやお客様にも加わっていただいて、「こんなになったらいいオアシス」というワークショップを開いているいろいろなご意見を出してもらい、それをもとにスタッフ、理事、建築士らが検討して青写真を作り、9月末から改修工事が始まりました。

外観と内部の改修をするには50万円では全然足りないので、8月に「パルシステム東京市民活動助成基金」に応募し、こちらからも50万円をいただけることが決定しました。とりあえず100万円の範囲でできる改修を行い、それ以上の部分は今後また助成金をいただけたらやる、ということで進めます。

外観はエアコンの室外機が丸見えで風情を損なっていたので、木の囲いを付け新しく看板を作ります。松の木が店先にありお寿司屋さんとしては良かったけれど、どうも店内が見えにくく入りづらい雰囲気だったので、思い切って松を切りベンチを設置し、だれでもひと休みできる空間を作ります。内部は小上りがお寿司屋さんらしかったのですが、高齢者は靴を脱いで上がるのも正座するのも難しいので、小上りを取り除き壁際をベンチ形式に残し、空間を広くしてイベント等にも使いやすい形にします。

10月末の完成を目指し工事を進めますので、どうぞお楽しみに！！

オアシスでの調理と お話で広がる新しい世界



4月よりオアシスにて、調理のお手伝いをさせていただいています。子どもがもうすぐ中学生となり、母としての最初の役割段階も落ち着き、ふと時間ができた時にコロナ禍の日々。何か自分ができることはないだろうかと、ボランティア募集を探したのがきっかけでした。

このように始めた週一回の調理お手伝いなのですが、このオアシスでの時間は、私にとって毎回学びの時間となっています。冷蔵庫にある素材で、栄養が取れ、目にもおいしそうメニューを考えるのはいつも以上に頭をフル回転させますし、ここでお話をさせていただく先輩方からは、知らない近隣の歴史や生活の知恵、生き方を教えてもらっています。ご一緒させていただく方々とのささやかな会話が毎週楽しみです。

6月からは地元の小学校へ働きかけて、学校の協力のもと、こども食堂の取り組みにも力をいれました。「喜んでおいしくご飯を食べてもらいたい」「お野菜もたくさんで、なんでも食べられるようなこどもになってほしい」をモットーに、なんと大雑把な私がレシピを組み立て、お弁当作りをしています。栄養素・季節感・いろいろな食材をと考え、時間がかかることも多いのですが、利用者様からのうれしい可愛い声を聴くと、とてもやりがいを感じます。自身としても新しい世界を開くことができたと同時に、必要な人に必要なものを届ける難しさも学んでいます。

オアシスでのボランティアを通して、世代を越えた人と人とのつながり・よりどころとなる居場所の大切さ、仕組みづくりの難しさ、動いていくことの大切さについて、改めて考える『気づき』の機会をいただいています。これからも「出来る時に、出来る人が、出来ることを」の考えのもと、みんなで支えあっていく社会の一人として関わっていきたくて考えています。



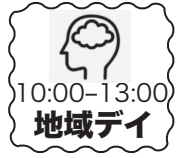









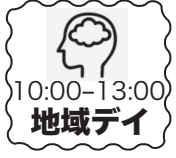




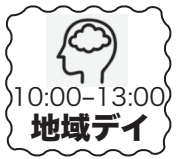



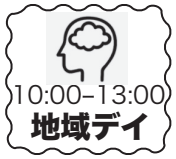





(平松千尋)

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	 10:00-12:00 健康体操	 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	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操/卓球	 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	 10:00-12:00 健康体操	 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	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢	 14:00-16:00 刺し子
第5週		 10:00-13:00 地域デイ	 10:00-12:00 健康体操	 14:00-16:00 刺し子		
「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 カレー (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・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)

【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)
















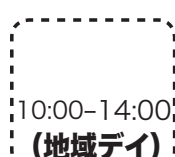

【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ・吹き矢・卓球など。お茶菓子付き (参加費 月1,000円)

⑨コロナ禍のため変更する場合があります。参加される時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
 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 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)	11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)		

【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

ワクチン接種と満月



新型コロナのワクチン接種が進み、国民の6割近くが2回の接種を終えるなか、集団接種会場が縮小されてきています。世田谷区も10月1日から18カ所あった会場を半分にしています。

その一方で「ピンポイント接種」を始める動きが出てきていて、ウェブにも8月下旬に世田谷区高齢福祉課ワクチンチームから「接種を希望しているが接種が困難な在宅高齢者への巡回接種」のお知らせがきました。該当する方にお知らせするとたいへん喜ばれ、「ありがたい、ありがたい」と何度も繰り返されました。この方は病気で歩くことが辛く、集団に出向いて接種することに抵抗を感じている方でした。予約をしては気持ちが揺らぎ、キャンセルを繰り返していたのです。自宅で接種が受けられることが大変ありがたかったのでしょうか。

当日は医師、看護師、事務の方の3人で来られ、不織布の防護服、マスク、手袋、フェースシールドと少しものものしい身支度をして、「ごめんなさいね、私たちがウィルスを持ち込まないようにするためなのよ」と申し訳ないとしながらも、その場の雰囲気や和ませ接種してくださいました。日本での高齢者の接種率がとても高いのは、こうしたきめの細かい施策のたまものなのでしょう。

話は変わり、9月21日は8年ぶりに中秋の名月と満月とが重なった日でした。スマホで撮影された方も多いのではないのでしょうか。7月にもスーパー皆既月食があり、月が赤銅色に見え、大きさが普段より大きくみえました。月に旅行に行く時代ですが、月の話題はいつもワクワク感を感じます。

”月”と言えば毎月見られる〈満月〉にそれぞれ名前があるのをご存知ですか。アメリカ先住民が季節を知る目安としてつけたものだそうです。例えば1月はウルフムーン（冬に食料がなく遠吠えする狼にちなんでつけられた）、4月はピンクムーン（草花の咲く季節にちなんでつけられた）、6月はストロベリームーン（イチゴの収穫期を迎える頃）、11月はビーバームーン（ビーバーの巣作りの月だから）…と、12か月を見てみると先住民の生活と感性を知ることができます。余談ですが、スーパームーンの逆はマイクロムーンとかミニムーンとか言われているそうです。何だか可愛い名前ですね。 (N.A)

オアシスの情報を ツイッターで発信中です



twitter@wave_oasis

地域サロン「オアシス」では、twitter（ツイッター）でランチの献立やお弁当のメニュー、子ども食堂の様子などをつぶやいています。ぜひのぞいてみてください。



5日前
ウェーブ・オアシス (@wave_oasis) twitter.com



ウェーブ・オアシス (@wave_oasis) twitter.com



4日前
Tweets with replies by wave_oasis mobile.twitter.com



ウェーブ・オアシス (@wave_oasis) twitter.com



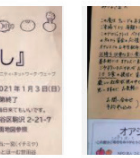
陸前高田応援団 (@rikutai) twitter.com



ウェーブ・オアシス on Twitter: "..." twitter.com



ウェーブ・オアシス on Twitter: "..." twitter.com



ウェーブ・オアシス (@wave_oasis) twitter.com

●オアシス川柳サロン「虹の会」川柳

- ・デジタル化 先ず政治資金 報告書
- ・中道も 右も仲良く 七光り童子
- ・原宿で ムクドリ多すぎ フン害だ
- ・敬老日 一人で祝う 外食でほらみてよ
- ・講演も 家でゴロリと オンライン
- ・足腰の 筋力アップ コロナ禍よボケイヤヨ
- ・ワクチンは ウツても他人（ひと）に ウツサない
- ・仲秋の チョットだけよ〜 名月やニヤンタロー
- ・ウィズコロナ 今日テレビで 旅をする
- ・政局も 大流行（はやり）です 二枚舌美智
- ・秋刀魚焼く 猫ととりあい にらみあい
- ・コロナ疲れ インスタ疲れ タメ息多ココ
- ・霧雨に 濡れて心も 霧模様
- ・今日もまた バタバタバタと 日が暮れるぽんぽこりん

ウェブ俳句の会

四肢なきを水に競ひてパラの秋
塔明^{あか}きビルの狭間や月今宵

岡部 紗椰子

過疎の村取る人もなき柿実る
旅人も輪に入り郡上おどりかな

武石 洋子

おいも炊くごはんの甘さ母想ふ
朝早く栗の実一つ都会みち

中田 フミ子



糸一本蓑虫娑婆に籍を置く
水澄むや紺碧の空飲み干して

原 幸子

虫の声小さき神社に拵がれり
ワクチンを済ませし友と秋惜しむ

樋口 正明

画廊出て残像のごと秋夕焼
竹林の空さわさわと上り月

山本 欣子

天仰ぎ刻告げむかな鶏頭花
名月や七色の輪を身にまとひ

一宮 蓉子

深夜のうたごえ

四国山中の実家での、パートナーと87歳になる実母（別棟暮らし）との3人暮らしも11年。帰郷当時の母は70代半ばで元気でしたが、80歳をすぎた頃から「通帳がない」と言い始めました。二人で探しては元に戻すを繰り返したあと、広島に弟に預けたことにし（実際は私が保管）、財布紛失事件からは解放されましたが、その後も毎日何かなくなっています（笑）。足腰が弱くなり腰も曲がって今日が何月かわからなくても、山暮らしだと周囲が季節を教えてください。近所の年寄りがひとりずつ減っていき、話し相手がいないのでテレビで人の声を聞く母。夜中に母の家の前を通ると、童謡か戦後の流行歌らしき歌声が聞こえてきます。かかりつけ医から「ぼけないためには歌うといい」と聞いてからの日課です。（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

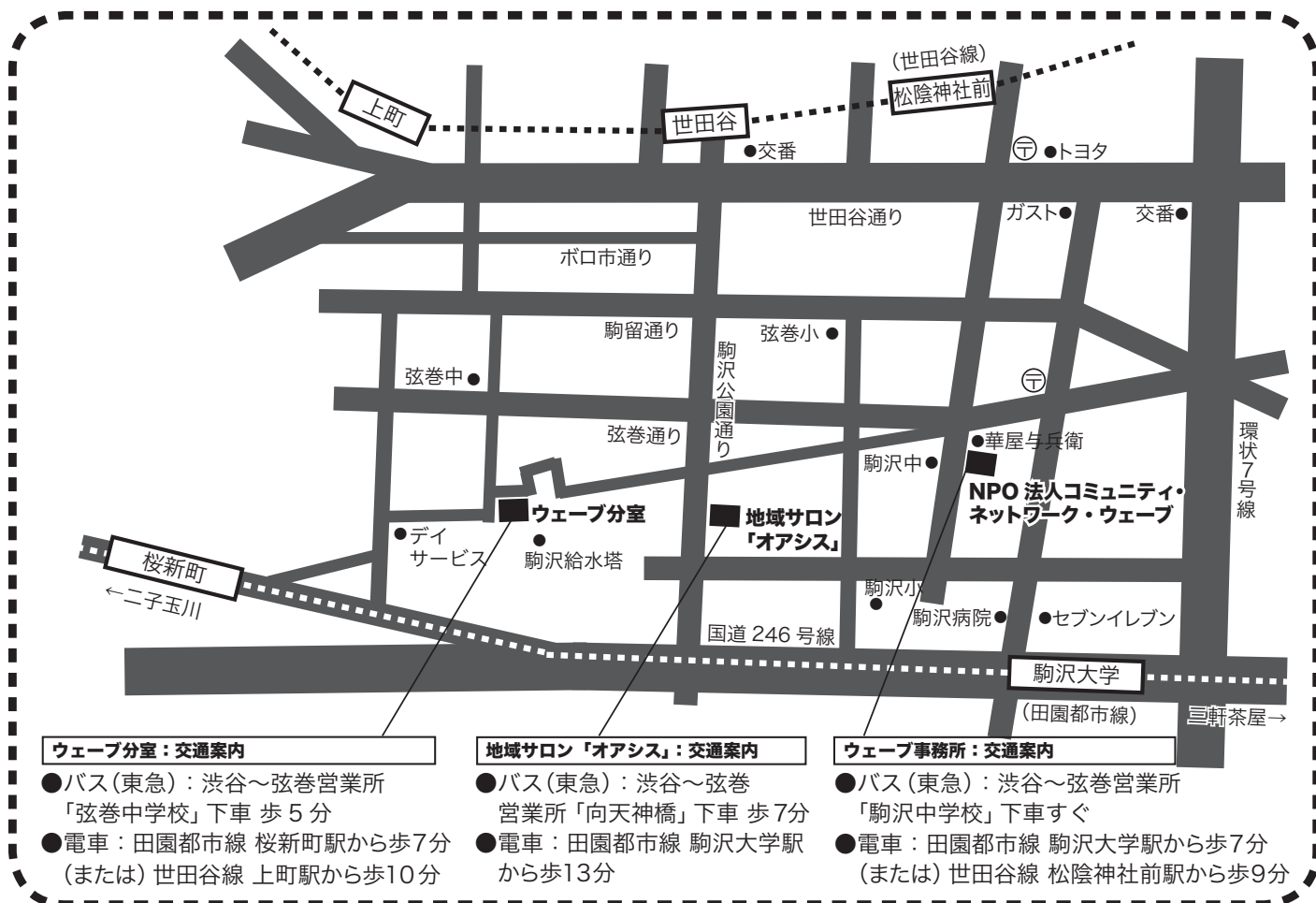
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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98号

発行日：2021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/>

編集協力 & デザイン：宮本幹江 (時遊編集舎)