

お お な み
こ な み
99号

ウェーブ通信 (no.99)

2022年 01月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「歴史」 画：横田大知

新年あけまして おめでとうございます

今年も新年のご挨拶をできること、うれしく思っています。

みなさまはどのように新年をお迎えになりましたか。お天気がよかったせい
か、初日の出の写真をたくさん見せていただきました。

年の初めの雪景色に驚きましたが、影響はございませんでしたか。コロナ（オ
ミクロン株）の感染拡大もあって、気持ちが落ち着きません。どうか、新しい
年をお健やかに穏やかに、無事に過ごされますよう願っております。

1年で最も寒い時期、若い人たちのなかには成人式や入試など、大きな節目
を迎えている方もいらっしゃると思います。一向に収まらないコロナ禍の影響
により、入学式や卒業式、運動会、文化祭、修学旅行など、あるはずだった
行事がなくなるという体験は予想をこえるものだと思いますし、これまで
とは違う世界を生きていくことの大変さはいかばかりかと想像します。

このような状況の中では、希望が持てなくなったり、気持ちが落ち込んだり
消極的になりがちですが、それでもマイナスからプラスを見出し、新しい
発見や試みをしていく若い世代に希望を感じます。

ウェーブが運営している地域サロン「オアシス」で、年末年始に炊き出しを
したところ、これまでに出会わなかった若い世代の人たちの協力がたくさん
ありました（P4～5参照）。「オアシス」はいろいろな人が出会い、直接かか
わることのできる場です。すべての人に開かれた空間です。救済でも、保護
でも、貧困対策でもなく、必要とする人たちの社会資源になれたらと思います。

種子を蒔けば、いずれ芽吹きます。希望を感じます。

本年もウェーブの活動へのご協力、ご参加よろしく願いいたします。

心とからだのヘルスケア 「キャパシター」



ウェーブの相談事業では、2015年からトラウマとストレスを軽減する「キャパシターのワークショップ」を毎年開いてきました。キャパシターとの出逢いは、創設者のパット・ケーンさんが初来日されて開かれたワークショップで、DV被害にあった人にも有効なものとして聞いて参加しました。

キャパシターは、スペイン語で「活力を与える」「励ます」「命を吹き込む」という意味です。これはパットさんが1988年に内戦中のニカラグアで太極拳や指圧療法に取り込んでいたとき、ニカラグアの人たちが暴力やトラウマに対してこの方法が有効だと気づいたことから生まれました。このとき教えてもらった「キャパシター」という言葉が、団体の名称となったそうです。

世界で初めてのワークショップでは、参加者に簡単なエクササイズ（からだの運動、指圧、軽くたたくマッサージなど）をしてもらい、戦争、DV、貧困や災害によるPTSDを軽減する方法が紹介されました。トラウマが解消され生活が変化するにつれ、参加者が家庭内、コミュニティ、社会に平和と癒しをもたらそうと働きかけ、広まっていきました。現在、南北アメリカ、アフリカ、ヨーロッパ、中東及びアジアの47カ国で活動しています。

コロナでパットさんの来日はかなわなくなりましたが、オンラインでのワークショップは実現できました。コロナ危機はオンラインを活用するという新しい局面を開いてくれたのです。助成金のおかげでオンラインを使った練習会の環境も整ってきて、ボランティアさんの協力のおかげでZoomの活用にも慣れてきました。

不安と体調不良を抱えながら孤立しがちな女性たちのつながりを保つため、練習会を途切れることなく開催することができました。先日もキャパシターインターナショナルのYouTube画面を写しながら、女性のための練習会をしました。とても新鮮で、懐かしいパットさんと会えたようで癒されました。

今後も、毎月第2土曜日 13:30～15:00に練習会を開きます。

- ・場所：世田谷区内（申込み時にお伝えします）
- ・お申込み先：wave_setagaya@yahoo.co.jp



2年目の「炊き出し」



12月29日～1月3日までの6日間、去年に引き続き「オアシス」にて炊き出しをしました。一昨年、新型コロナウイルスの感染が急速に広がり、失業等で生活が困窮する人が増えていた時期に「私たちにも何かできることはないか？」との思いで取り組んだ活動を、今年も引き継ぎました。昨年の反省から、早めに準備に取りかかろうと思っていたにもかかわらず、動き始めたのが12月頭になってしまい、十分な広報ができなかったのは残念でしたが、それでも去年と比べるとだいぶスムーズに実行できました。

6日間で延べ36人、144食のお弁当を希望する方にお渡しできました。31日には通常のお弁当+年越しそば、お正月にはおせちと赤飯とお雑煮、2日は太巻き寿司とぜんざい、とできる範囲で「それらしき工夫」をし、受け取った方には大変喜んでいただきました。それもこれも大勢の方々のご協力の賜物と深く感謝しています。

社会福祉協議会や生協等、また情報を得た個人の方からお米や野菜や食材（おそばやお餅もたくさん）、カンパ、クラウドファンディングを通しての寄付、そして何よりも毎日たくさんのボランティアさんが調理や受付・配布に参加して頑張ってくれました。若い方々がネットで見て応募してくださり、なかには遠くから電車で、あるいは年末年始の休みに毎日きてくださった方もいて、本当にありがたいことでした。

南米アンデスの民話に「ハチドリ一滴」という話があります。森で火事がおき、多くの動物たちが逃げるなか、1羽のハチドリがくちばしに水を蓄えて運び、火を消そうとします。動物たちは「そんなことをしても無駄だ」と言いますが、ハチドリは「私は私にできることをしているだけ」と答えます。この炊き出しもホンの一滴かもしれませんが、私たちも今私たちにできることを精一杯やるだけだと思っています。

皆様からお寄せいただいた寄付・カンパ・食材等がまだ残っているので、4日以降も希望される方々にお弁当の配布を続けています。誰もが食べることや生活することに苦勞しなくていい日が来ることを願いながら・・・。

年末年始の炊き出しに参加して

オアシスで年末年始に行われた炊き出しに、食材提供および調理補助として参加しました。ウェブに関わっている方の facebook の投稿を見たのがきっかけで、私が世田谷区の体験農園で育てた野菜が少しでもお役に立てばとの思いから提供を申し出ました。また、野菜たちがどのように調理され皆さんの手に渡っていくのか見届けたいと思い、参加させていただきました。

炊き出しを通して、自分の育てた野菜が誰かのいのちを支える食事になっていく喜び、そして自分の調理技術が誰かの役に立つ喜びを感じました。野菜作りもごはん作りも、これまで自分や家族のためにやってきたことですが、それをわずかながらでも地域に提供することが、こんなにも優しく温かい気持ちにさせてくれるのだと知りました。調理ボランティアはオアシスの中に入りきれないほど集まり、寒空の下でお弁当の受け渡しを手伝ってくださる方、パウンドケーキを差し入れてくださる方もいて、人の優しさに包まれる年末年始になりました。

今回初めてオアシスでの活動に参加し、オアシスが地域の皆さんの優しい気持ちの下、それぞれが無理のない範囲で提供する時間や技術、食材や物資に支えられた、地域に開かれている空間だと感じました。「オアシスはみんなの居場所」と入口に書いてありましたが、こうした「居場所」の本質を肌で感じ、私にとってもオアシスが大切な場所になりました。


炊き出し最終日、オアシスの居心地の良さに魅了された私は炊き出しが落ち着いた後もオアシスに残り、ウェブの皆さんに普段の活動をうかがいました。企業などから提供された食品の中には子ども食堂に向かないものもあること、子ども食堂で活動されている方は栄養バランスや受け取る方の生活まで考えて提供するものを選んでおられることを知りました。

「食べること」は単に空腹を満たすことだけではないと思います。安全で栄養のあるものを選べること、誰かと一緒に楽しく食事をする事、家族や地域の文化を体験すること。今回の炊き出しで年越し蕎麦やおせち料理が提供され、とても喜ばれたとうかがいました。「食べること」は人の尊厳に大きく関わります。食べる人にとって栄養満点で食べやすいように、元気が出るように、思いと祈りがこめられた食事を提供するウェブの皆さんと一緒に活動できたことは、本当に光栄なことでした。



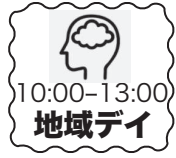









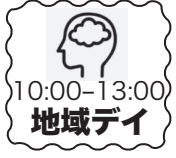




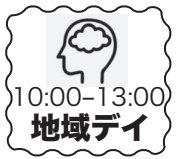



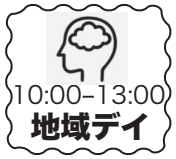





(本澤絢子)

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 手芸
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	 10:00-12:00 健康体操/卓球  14:00-16:00 手芸
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 手芸
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 手芸
第5週		 10:00-13:00 地域デイ	 10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 手芸
「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)






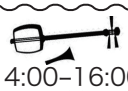














【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ・吹き矢・卓球など。お茶菓子付き (参加費 月1,000円)

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	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-14:00 (地域デイ)	 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 (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)		

【手芸】花ふきんづくりなど。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500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

世田谷区認知症と ともに生きる希望条例



私たちケアマネジャーは日頃、認知症のご相談を受けることがとても多いです。

ご本人からは「忘れっぽくなった」「出かけるのが億劫になった」。ご家族からは「冷蔵庫の中に賞味期限切れの食糧がいっぱい。同じものを買ってきて困る」「夜中に出かけようとして危険」「疑り深くなった、怒りっぽくなった」など、皆さんのお悩みは切実です。

早期受診、早期治療と言われてきましたが、実際「あなたはアルツハイマー病です」と告げられて、穏やかに受け止められる人はいません。そのため、認知症になると何もできなくなるのではないかと、家族を困らせるのではないかと、友だちと会うこともできなくなる？ など、誰もが「これからどうなってしまおうだろう」と、一気に絶望と不安の淵に立たされてしまいます。

このように、診断の後の相談体制が必ずしも当事者目線ではないので、早期診断が功を奏しないのではないかとという反省もあり、世田谷区では令和2年10月に、認知症と診断された方々が絶望ではなく新たな希望をもてるように、適切な相談と環境を整備していこうと、当事者の方々も参画してこの条例が制定されたのでした。

「一足先に認知症となった私たちからすべての人へ」。認知症になっても、これまでの生活を継続できること、自分がどう生きるかを意思決定できること、助けてもらうのではなく地域で支え合うパートナー同士、多くの仲間と共生社会をこの世田谷で作っていきたいという思いが、この条例に込められています。

人生100年の時代、誰もが認知症になる可能性があります。認知症と診断されても穏やかに、はつらつと日常生活を続けられる、私たちもそんなパートナーでいたいと思います。(N・H)

イヴの木マルシェ、 ステップ2へ

一般社団法人イヴの木 代表理事 鈴木景子



毎月第4土曜日に「オアシス」
を貸り切って開いている
カフェ&有機野菜や東北支援の物販

令和3年7月24日よりスタートした「イヴの木マルシェ」も、おかげさまで6回目を迎えます。その間、少しでも地域の皆様の居場所となるよう、さまざまな工夫をしてきましたが、そんななかでも感じたのは「もっとイヴの木にできることがあるはず」ということでした。

そこで、今年最初となる1月22日のマルシェから、新たな企画を用意しました。題して「みんなの居場所ワークショップ」です。

これは、「なんとなく気分があがらないなあ」「心がモヤモヤする」「家で落ち着いていられない」など、気持ちに少し重たいものが乗っかっている方、居場所が必要な方と一緒に、アロマを作ったり、ハンドマッサージを受けていただいたりしようという企画です。もちろん、ただワークショップを体験してみたい方もOKです！皆様の居場所になれば、と思っています。

参加費は無料です。遊びに行く感覚でお越しください。

ただ、ひとつだけお願いがあります。これまでどおり、カフェも開きながらのワークショップです。安心して過ごしていただけるよう、ここで語られるお話は、決して外部にももらさないよう、その点だけご協力をお願いします。

お名前を聞くこともありません。無理にお話しなくても大丈夫です。

どうぞ、お気軽にご参加いただければうれしいです。

あ、カフェのほうもぜひ！おいしいコーヒーとともにお待ちしております。

●ワークショップ一覧（参加費：無料）

1月22日 保冷剤でアロマを作ろう（講師＝山口美帆）

2月26日 100円ショップのマフラーやストールをおしゃれに巻こう
（講師＝永井久恵）

3月26日 フィリピン伝統ヒロットのハンドマッサージで癒されよう
（講師＝徳永加奈子）

ウェーブ
俳句の会

老いてなほ心たのしき雑煮食ぶ
七草をたけばかすかに野の香り

上杉 重子

街並を遠く沈めて初菫
供花の水替へて仏に年始かな

岡部 紗椰子

冬の陽が居間の奥までたどりつく
冬空にピラカンサスの赤燃える

武石 洋子

雪だるまつくる親子の頬赤し
炊き出し待つ母子の姿冴え冴えと

中田 フミニ子



日輪へ陽の彩返す冬の薔薇
羽ばたけば風また新たな初雀

原 幸子

はからずも雪見となりし句会かな
寒天に炊き出しを待つ親子かな

樋口 正明

輩ともがらの老いて遠のく年の暮
来し方の淡くなりゆく日向ぼこ

山本 欣子

老いたれど新年迎へるあるがま、
正月や箱根駅伝見る平和

横溝 幸子

切干のやわらかき色温ぬくき色
闇静か小枝ゆらして雪の舞ふ

一宮 蓉子

年賀状の憂うつ

みなさんは年賀状を出していますか。私は仕事もしているので、これまで毎年出していました。ただ、12月中に「あけましておめでとう」と書くことに違和感があり、最近はおせち料理とお酒で元日を迎え、酔った足で近くのお宮に初詣に出かけてから、感じたことを書いて出すようにしています。すると1月5日くらいに先方に届くのですが、それもまたよしと。でも、そんな年賀状も今年で終わりにすることにしました。50歳をこえてからは、何がおめでたいんだろうと思うようになり、世間の習慣に自分を合わせるのがイヤになってきたのです。もちろん、今年もよろしくというあいさつはします。メールや電話、顔を合わせたときに。要は、自分らしい新年の迎え方ができればいいと思うのです。(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

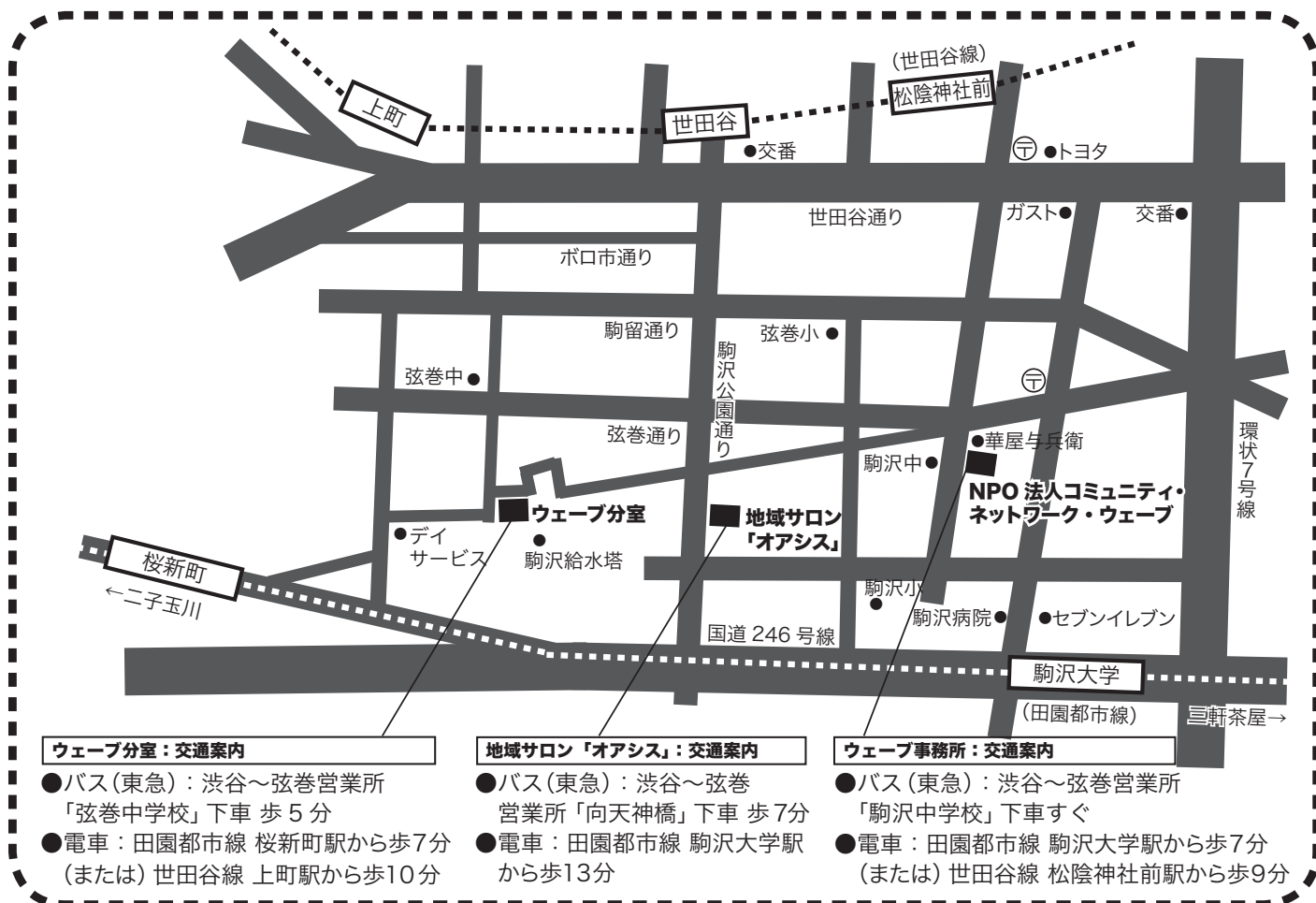
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[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99号

発行日：2022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/>

編集協力 & デザイン：宮本幹江 (時遊編集舎)