

お お な み
こ な み
94号

ウェーブ通信 (no.94)

2020年 10月号



神無き月 出雲へ向かう天蛇 (作者：^{しとみ たけし} 薮 健さん)

「サポートグループ リンゴの木」 がスタートします！

春から夏にかけて私たちの生活は一変しましたが、
少し新しいリズムに慣れてきたところでしょうか。



10月からスタートした新しいプログラムを
ご紹介します。

「サポートグループ リンゴの木」という、
DV被害を体験した女性のためのグループです。

ここは、同じような体験をした女性とであい、互いに語り、聴きあい、共感し、
学びあう場です。仲間とともに、自分の力に気づき、自分を取り戻し、あり
たい自分を見つけていきませんか。

◎開催日：月1回（全6回）

◎参加費：毎回500円

◎定員：5人

◎開催場所：参加が決まった時点でお知らせします。

* DV相談経験のある相談員が、安心安全が得られる場となるよう進行役を
します。

*参加に際しては、現在暴力から離れて暮らしている、ある程度気持ちの整
理のついでの方であることを確認させていただいています。

【お申込み・お問合せ先】

*お申し込み時に簡単な聞き取りをさせていただきます。

NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

wave_setagaya@yahoo.co.jp ----->

TEL 070-6478-7783（サポートグループ担当）



「子ども食堂・ウェーブ」 を開いています。

もうひとつの新しい取り組み「子ども食堂・ウェーブ」をご紹介します。
ひとり親家庭を対象にした子ども食堂として、8月から始まりました。
子どもが一人でも安心して食事ができる場、保護者の方もホッとできる場、
交流や情報交換できる場でありたいと思っています。
近隣施設の職員さんから、「退所後の方が近くで暮らしているのでお知らせ
します」といったうれしい声もいただいています。
必要な人に情報が届くのに時間がかかりそうですが、お役に立てそうな方
がいらしたら、ぜひお声かけください。
*送迎が必要な方はご相談ください。

イベント予告

今年も「むらさき屋」を開催します!!

DV防止のシンボルカラーである“むらさき”。DVや性暴力のことを少しでも一緒に考えてほしいという気持ちをこめて開催します。
サバイバー（DVなどの暴力被害を生き抜いてきた人）が中心になって作った紫色のさまざまな品を展示販売します。むらさきのあふれる「むらさき屋」にぜひ足をお運びください。

*このイベントはパープルリボンキャンペーンとして
世田谷区の後援、東京都の助成を受けて開催します。

◎開催日時：2020年11月21日（土）11時～17時

◎会場：シーマシーマカフェ

（東急世田谷線「松原駅」そば/まいばすけっと隣）



【いずれも、お申込み・お問合せ先】

NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

wave_setagaya@yahoo.co.jp ----->

TEL 070-6478-7783



小泉公園ふれあいフェスタ 中止

本来なら、10月の第1土曜日に開かれるはずの「小泉公園ふれあいフェスタ」ですが、今年は残念ながら中止になりました。コロナの影響は本当に大きいですね。大勢のお客様が来場して一日を楽しく過ごしていただくおまつりですが、やはり感染の防止という意味では十分な対策がとれないため、実行委員会のメンバーも「今年は中止せざるを得ないだろう」という結論に達しました。

昨年が10回目の開催で一つの区切りとし、今年からは事務局がウェブから町会に交代して新たなスタートを切るはずでした。しっかり地域にとけこんで、住民の皆様にも楽しみにしていただいていたのに、残念です。世界中でこうしたイベントが中止になっている現状に、やり切れない思いです。

我々は楽しみでイベントを行っている身なので、中止は残念だけれど生活の基盤は何とか保たれています。でも、そのことがそれに関わる人の生活そのものを脅かすことになると大変です。いろいろな職業の方々がまともに影響を受け、生活そのものが成り立たなくなっている現状に心が痛みます。治療法が確立され、コロナの恐れなく生活できる日が一日も早く来ることを切に祈りたいと思います。

こうした「生活の中の楽しみ」がコロナの自粛生活によって大きく減ってしまいました。外出すること、人と会うこと、おしゃべりすること、歌うこと、会食すること、こんな些細な楽しみが奪われ、気持ちが落ち込んでしまいますが、ウェブのサロン活動はがんばって続けていきます。どうぞ気分転換にお出かけください。

新型コロナウイルスと共に

新聞の一面に「新型コロナウイルス感染」のニュースが載らない日はない毎日です。マスク装着、手洗い（ハッピーバースデーの歌を2回歌う位がよいとか）、うがい、手で触れる所のアルコール消毒は日常になりました。

もはや世界人口の1割の人が感染している可能性があるそうです。日本では県ごと、区ごとの感染者数が毎日新聞に載っていますが、つい世田谷区の数に目がいきついでしまいます。新宿区に次いで多いですよ（人口が多いので仕方ないんですけど）。

Go To キャンペーン、Go To トラベル、Go To イートも始まり、国は次のような感染拡大7場面の行動を挙げています。①飲酒を伴う懇親会 ②大人数や深夜におよぶ飲食 ③大人数やマスクなしでの会話 ④仕事後や休憩時間 ⑤寮などでの集団生活 ⑥閉鎖空間での激しい呼吸を伴う運動 ⑦屋外活動の前後の車での移動や食事 等。3密に加えて、この7場面を一人一人が注意すれば感染拡大を抑えられ、社会経済活動との両立が目指せるとのことです。

“フレイル”という言葉をご存知ですか？最近よく耳にすることがあると思いますが、「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態、「虚弱」の状態を指します。65歳以上の1割が該当、75歳以上になると大きく増えると言われています。

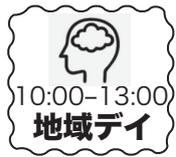
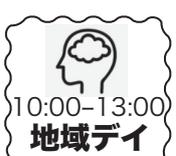
コロナ禍で運動不足になったり、お友達とおしゃべりの機会が少なくなったり、つい食生活のバランスが崩れたりしがちですが、「**運動・社会参加・栄養**」の3つの柱はフレイル予防に欠かせないものです。いつまでもこの3本柱を意識していきいきと前向きに暮らしていきましょう。(N. A)

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	 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 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)

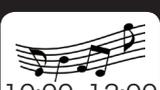
【おもり体操】腕や足に錘をつけて軽体操。(参加費100円)

【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		 10:00-14:00 (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)		

- 【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)

ボランティア募集中!

コロナの影響で世の中の様子がかなり変わってしまいました。ウェブの活動にも少なからず影響が出ていますが、私たちは「雨にも負けず、風にも負けず、コロナにも負けず・・・」という心づもりで何とか活動を継続しています。こんな時期で、「不要不急の用事はしない」という方が多くいらっしゃることでしょう。ですから、お願いするのは気が引けるところもありますが、もしお手伝いいただける方がいらっしゃったら、ぜひ少しの力と時間をウェブに分けていただきたく、よろしくお願いします。

◎調理ボランティア・・・お料理の好きな方、ぜひ!!

①火曜日 10:00～13:00 頃 カレー (+おかず2品くらい) づくり

②水曜日 10:00～13:00 頃 ちらし寿司 (+おかず2品くらい) づくり

③木曜日 10:00～13:00 頃 在庫の食材を使って家庭料理

いずれもオアシス (裏面地図参照) にて。月1回でも2ヶ月に1回でもOKです。大体10人分くらいを1～2名で担当します。

④お菓子づくり

食事会のデザートやサロンのおやつとしてケーキやクッキー、その他お得意なお菓子を作ってください。原則としてオアシスまたはウェブ分室での作業ですが、ご自宅でも出来るという方も相談に応じます。詳細は話し合っ決めてしますので、まずはご連絡下さい。

◎特技ボランティア

ご自分の特技を生かして社会の役に立ちたいと思っておられる方。体操・脳トレ・手芸・音楽・芸能・芸術・・・その他得意なものをお持ちで、それをどこかで生かしたいという方はぜひご連絡ください。

ウェブでボランティアをしていただく場合、報酬はお出しできません。原則、交通費も出ませんので、遠くから来ていただくのは難しいです。食事を一緒に召し上がる場合は半額になります (一般の方の食費は500円ですので、250円になります)。

ご連絡をお待ちしています。070-5457-7781 (一宮) まで!

俳句・川柳に 挑戦しませんか？



次ページに俳句の会の皆さんの作品が掲載されていますが、けっこう素敵な句だと思いませんか？ 会のリーダー役を担って下さっている方は、句作歴40年というベテランですが、まだ始めたばかりという人もいて、レベルはさまざまですが、毎月第1金曜日の午前中の句会はとても和やかな雰囲気です。

最近ではテレビの人気番組で俳句に接する機会も増えていますが、何となく「とっつきにくい」と思っている人も多いのではないのでしょうか？ 確かに「奥が深い」ので、自分には無理と敬遠してしまいがちですが、そんなに身構えなくてもいいのです。人気俳人の夏井いつきさんもおっしゃるように、五七五になれば何でもいいんです。認知症予防、頭の体操と考えて、気楽に挑戦していただきたいと思います。

俳句は原則として「季語」を入れるというルールがありますが、川柳は季語はありません。俳句がちょっと「とっつきにくい」と感じる方は、川柳はいかがでしょうか？ まだはっきり決まっていないのですが、新しい拠点「オアシス」で川柳の会を開きたいと思っています。

社会福祉協議会に頼んで、誰かリーダー役を担って下さる方を探してもらっているのですが、リーダーなしでもいいかなと思っています。川柳は俳句よりやさしいイメージがあり、ユーモアがあって思わずクスッと笑えたりして、楽しそうです。希望者が何人か集まればスタートしたいと思っています。ぜひご参加下さい。お待ちしております。

◎お問い合わせ：070-5457-7781（一宮）

ウェブ俳句の会

陽光に神坐す如き紅葉山
草深く野菊が守る女院塚

上杉 重子

天鷲絨の苔めく望の月明り
古唐津の渋き鉛色新走り

岡部 紗椰子

百草を括りてよりの秋思かな
用なくば訪はぬ生家や赤のまま

中島 喜久子

爽やかや足場のとれた小さき家
塀際に五つ並んで彼岸花

中田 フミニ



薄紅葉最終章へ向けて舵
郷愁の果てなる連鎖いわし雲

原 幸子

秋の蝶走る幼児にもつれ飛ぶ
金木犀自肅の街に香り立つ

樋口 正明

設への種々に坐す良夜かな
朝靄の一村つつむ刈田かな

山本 欣子

うろこ雲黙々と座す老い三人
秋彼岸おはぎで和む老人会

横溝 幸子

彼岸花ついと背伸びし天仰ぐ
鈴虫やりーんと鳴きて空を切る

一宮 蓉子

86歳の山暮らし

私には同じ敷地内の別棟で暮らす86歳の母がいて、毎度の食事を作ってお膳に並べて出すのが日課です。その母もいよいよ介護保険のお世話になることになり、昨秋「要介護1」と認定されました。トイレも食事も自分でできるのですが、腕の可動域が狭くなり、衣服の脱ぎ着には不自由しています。認知症も少しすすみ、「貯金通帳がない」と言っては一緒に探すことがたびたびです。先日、介護保険の更新でかかりつけ医に診てもらおうと、認知症テストが20点満点のうち7点で、ひとり暮らしは危険な状態とのこと（ただし、去年と同じ点数で一安心）。自分のできないことがふえていくことに苛立ち、感情的になる母。それらも含めて人生の大先輩として母に教えられることは多く、帰郷してよかったと思います。（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

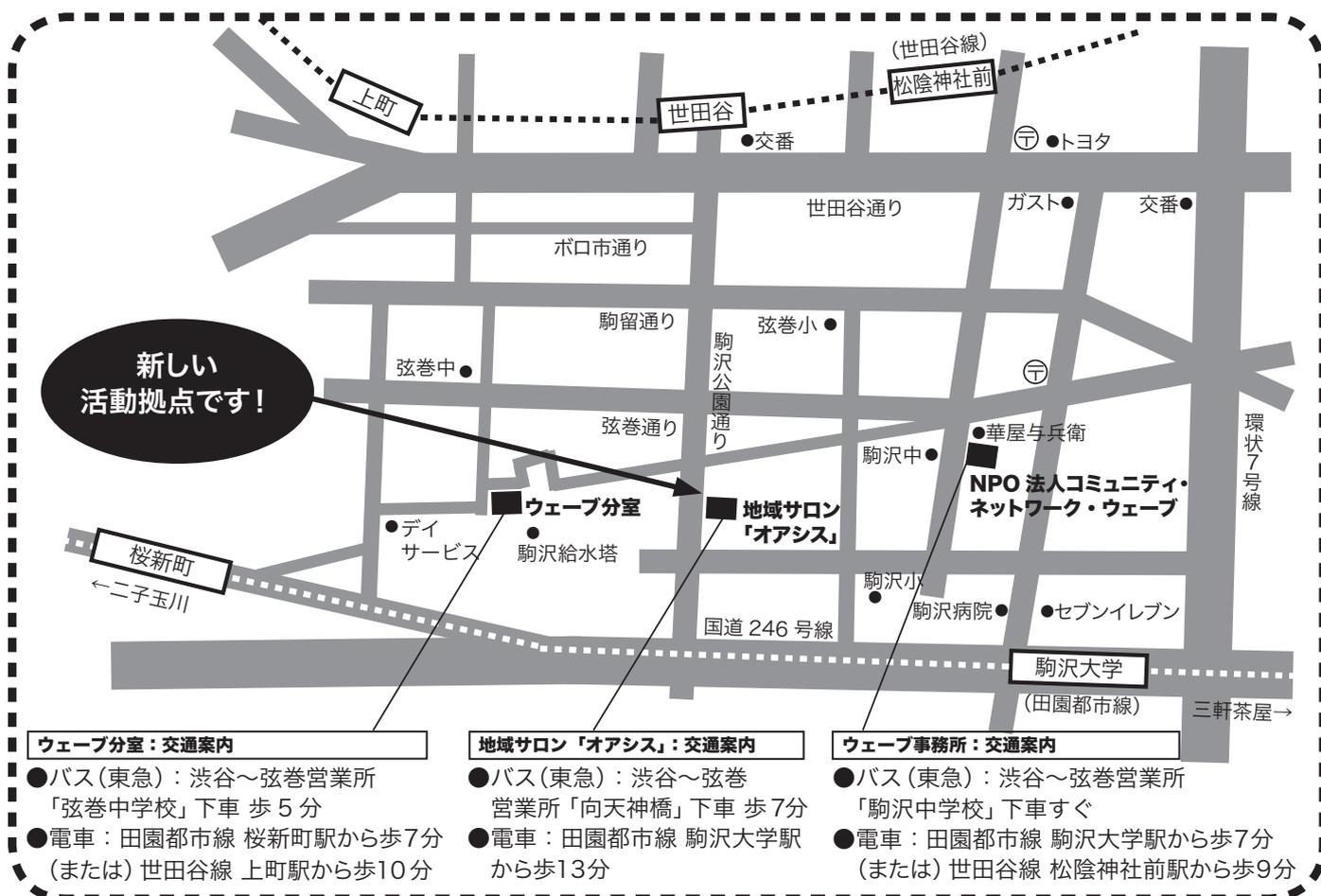
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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 (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94号

発行日: 2020年10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)