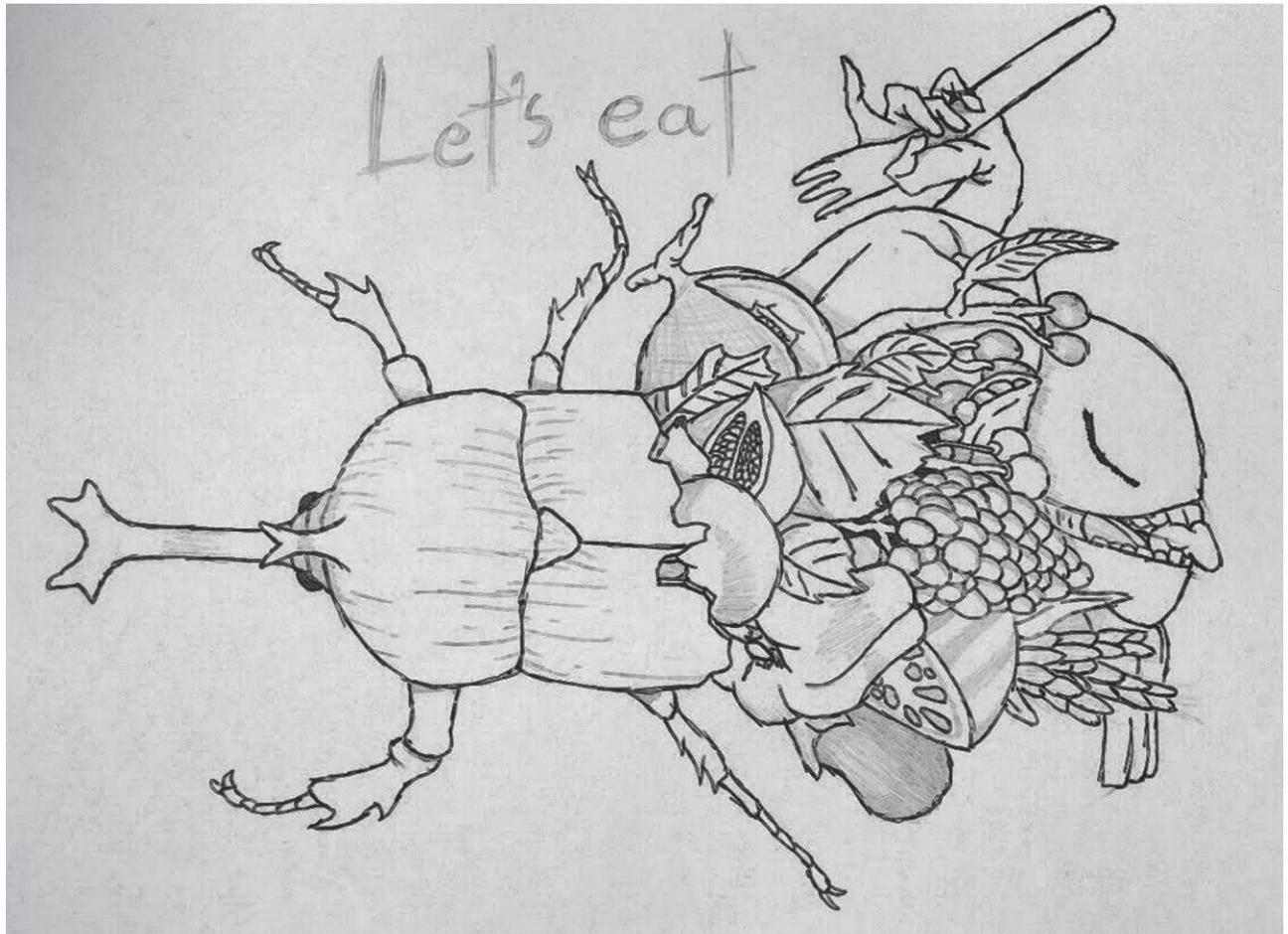


お お な み
97号 こ な み

ウェーブ通信 (no.97)

2021年 07月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「Let's eat」 画：横田大知^{だい ち}

総会が終わりました

6月20日（日）13：30～15：00 ウェーブ分室にて、2021年度の総会が開かれました。正会員17名、出席8名（うちリモート参加3名）、委任状9名で、会員の2/3以上の出席で総会は成立し、議事に沿って審議が行われ、すべての議案が賛成多数で可決されました。

しかし、毎年のことですが、財政面での不安、担い手の高齢化という課題は、解決の光が見えず将来像は描けないままです。

1994年に任意団体として有志3人で食事会を始めたウェーブですが、27年の年月の流れのなか、活動も広がり地域でも頼りにされる存在になってきたことは確かです。昨年8月から元お寿司屋さんをお借りして地域サロン「オアシス」を開き、今まで以上に地域とのつながりが見えやすくなってきました。これまでつながりにくかった若い人や子どもの参加も徐々に増えていて、新たな展開に希望もあります。

先のごことはとりあえず置いといて、今私たちにできることをコツコツとやりながら、さらに地域に根付いた活動の輪が広がり、人とのつながりが大きくなることを願って、日々努力したいと思います。近くで応援してくださる皆様のお力がとても私たちを勇気づけてくださいます。お一人お一人の力は小さくなくても、それが集まれば大きな力になります。今後とも何卒よろしく願います。

オアシスに夢をのせて



ウェーブの新しい地域サロン「オアシス」が誕生して1年。試行錯誤を繰り返しながら、手づくりの日替わり定食やお弁当も常連さんや口コミなどで、少しずつお客さんが増えてきました。

アート作家さんの持ち込み企画や、一日店長さん募集などの新しい取り組みも始まり、大学生とのつながりができるなど、これまでになかった波が生まれて今後は楽しみです。

ウェーブの活動3本柱の一つに「相談援助」があります。DVなどの暴力被害を体験した人や生きづらさを抱えた人たちの相談、安心安全な場で自由に自分の時間を過ごす居場所、心とからだのセルフケア、サポートグループなどの活動を通して、一人にならず、エンパワメントを目指し、地域の中で生活していく力を蓄える場を開いています。

コロナ禍という厳しい状況に直面しながら、人とのつながりや不安を和らげる場を求める人が増えていると感じています。そんななか、オアシスがもう一つの居場所、力を発揮できる場になれたらと考え、「オアシスに夢をのせて」という会を持つことにしました。

この会は、オアシスを使って、どんなことが出来たらよいか、何が出来そうかを思い思いに語る、おしゃべり会のようなものです。

一日カフェを開く、料理を教えあう、何かを販売する、イベントを企画する、ミニ講座を開く、工房を開く等々、まずは夢を語りあってみたいと思います。このオアシスでどんな夢がどのようにかなっていくのか、とても楽しみです。

はじめまして、イヴの木です

はじめまして、一般社団法人イヴの木です。私たちは、世田谷で活動する女性起業家の集まりです。代表を務める鈴木はイヴの木のほかに、「ものかきや」という名前で「書く」お仕事をしています。若いころは東京中のラーメンを食べては記事を書き、カレーを食べては記事を書き、体重が増えてはダイエットの記事を書き……、東京のウォーカーを経て、今は社会課題をテーマにしたオンラインドラマのシナリオを書いたりもしています。

一方、「姿勢と歩き方教室」を運営する永井は、老若男女問わず、正しい姿勢と歩き方をレクチャーし、健康的な日々をお届けします。永井の講座を受けると、まるで肩甲骨に羽が生えたかのように！と評判です。

香りのグッズを販売する「Air Of Fragrance」の山口は、良質な精油を販売するほか、携帯にも便利な「におい袋」のワークショップなども。香りの魔術師として、疲れた心に癒しを提供いたします。

他にも、ヒロットマッサージで心身をほぐす「Gleam Gleam」の徳永、イヴの木のオンラインドラマに欠かせないパフォーマーのJuvi、クロスワードを作ったり解いたりする喜びを伝える「つくる！クロスワード」など、一言で「女性起業家」といっても、本当に多種多様な活動をしています。

「陸前高田応援団」の小堤は、岩手県陸前高田市の名産品を販売することで、東日本大震災の復興支援をしています。一番人気は「米崎りんご」。収穫の時期には、このりんごを目当てに集まるファンもいらっしやるとか。夏も味わいたいなら、このりんごで作った「リンゴジュース」がおすすめです。甘さが際立つタイプと、酸味を楽しむタイプの2種類をご用意しています。……と、ここで皆様にお知らせです！

来る **7月24日（土）11：00～19：00、オアシスさんのスペースをお借りして、「陸前高田カフェ@イヴの木マルシェ」をオープン**します。この日は、陸前高田の名産品を特別にカフェメニューとしてご提供。ゆずケーキあり、椿茶あり、もちろりんごジュースもあり。気になる商品がありましたら、お味見がてら、ぜひ遊びにいらしていただければ嬉しいです。

私たちイヴの木は「社会の役に立つこと」を目指します。世田谷密着の女性起業家ならではの視点で、ジェンダーの枠を超え、世田谷の課題に取り組みたいと考えています。今後ともイヴの木をよろしくお願いいたします。

（一般社団法人イヴの木 代表理事 鈴木景子）

オアシスでの 「惑星のかけら展」を終えて

オアシスの空間で展示をしました。ずっと、お天気に恵まれました。毎日、同じ展示空間の中で、毎日違う時間が流れました。私は人に展示を観てもらえて、うれしかったです。たくさんの人は来なかったけれど、人の会話や音楽やセージの香りが流れました。

棚やガラスケースの中、壁などに、絵や物を配置するのが楽しかった。普通の白壁の四角のギャラリーに絵を配置するのではなく、オアシスというお店（お寿司屋さん）の全空間を使ってレイアウトできたのが新鮮で、とても楽しかったです。

オアシスで私の展示ができて、とても良かったです。オアシスの人の協力で実現できました。お世話になり、ありがとうございました。（小針麻記子）

●オアシス川柳サロン「虹の会」川柳

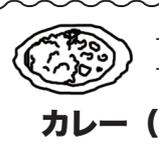
- ・梅雨の空雲を見ながら歩むかな
- ・梅雨曇り傘が^いるやら^いらぬやら ……ナカヨシ
- ・草むしり労働奉仕皆寄って
- ・無観客これでは誰も無関心 ……ホラミテヨ
- ・二重橋ワクチンツアーよお母さん
- ・安全は努力目標自己責任 ……ニヤンタロー
- ・2回^う接ちホツとする間もまた宣言
- ・国中がコロナどしゃぶり泣きっ面 ……ボケイヤヨ
- ・反日が五輪反対というレットル
- ・本土決戦コロナの最中^{さなか}オリンピック ……童子
- ・魂を質屋に入れて眠る夜
- ・夕まぐれ黄泉が舌出す歩道橋 ……^{とく}禿
- ・七夕の願いはなあに？平和な日
- ・変異株どんどん増えて困ったな ……ぽんぽこりん

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 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	 14:00-16:00 健康麻雀	 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	 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	 14:00-16:00 健康麻雀	 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		 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)

【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)

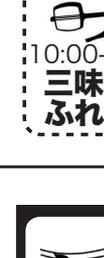
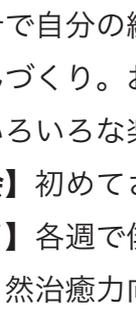
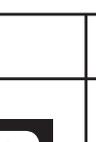
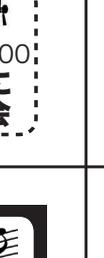
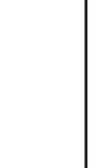
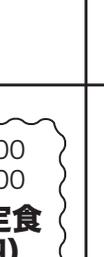
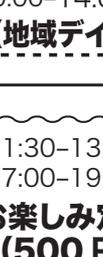
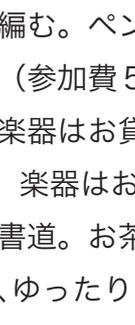
【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ・吹き矢・卓球など。お茶菓子付き (参加費 月1,000円)

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 17:00-19:00 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。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

「コロナがこわい・・・」



7月に入り、オリンピックの話題もコロナに二分され、賛否両論の中、豪雨により熱海をはじめ山陰などで被害続出、いったい世の中どうなっているのだろう。

でもケアマネジャーたちは、世の中で何が起ころうとも、日々利用者宅を訪問したり、書類を整理したり、忙しくしている。

ある利用者は、思い返せば去年の緊急事態の頃から「コロナがこわい」とデイに行かなくなり・・・、だんだん出かけるのが面倒になり・・・、行けなくなった。(朝起きられない、朝ごはんがまだ。と断ってばかり)

結果、今までできていたことができなくなった。すべての動作がゆっくりになり、長い距離が歩けなくなり、外出できなくなった。物忘れが多くなり、覚えられなくなった。生活に支障がでてきても「年のせい」と言いつつ過ごしている。

見かねて別居の娘さんに何度も話し、やっと娘さんが動き始めたことで、半年以上行けなかったデイに行けるようになった。すると、本人にやる気がでてきて、これから少しずつ良くなる気配がみえている。

よくある話であるが、身近で変化に接していると教科書を読んでいるかのようだ。私も年々、時間の経過が早く感じるようになり、年老いた親の気持ちがわかるようになってきた。今は介護保険を利用される立場だが、利用する立場になるのは少しでも遅らせたいと思っている。

(M・M)

自分の健康は自分で守る



一昨年来のコロナ禍で自粛生活を強いられる毎日ですが、心身の不調を感じている人が増えているようです。当たり前になっていたことが出来なくなり、重苦しい空気が覆う世の中でストレスが溜まってしまいがちですが、何とか工夫してこの危機を乗り越えたいものです。運動をしたり食生活を見直したり、イライラ・クヨクヨしないでストレスは溜めない、よく食べてよく眠る……。判っちゃいるけど、それが出来ないから困っているんですね。

ウェブでは「駒沢セルフケアの会」というヨガ・健康体操の会を初め、「アンサンブルらくらく」「どんぐりの会」などの音楽療法的な活動、バランスの良い食事の提供、何となく誰かに会いたい・話したいと思った時に立ち寄れる「オアシス」など、必要な方に利用していただいて、健康を保つのに役立ててほしいと思って、さまざまなプログラムを用意しています。ぜひご参加下さい。

もうひとつ、耳寄り情報。ウェブ分室の庭には「どくだみ」がいっぱい生えます。繁殖力が強く、ふつうは目の敵にされるどくだみですが、江戸時代に貝原益軒かいばらえきけんが十種の薬効があると言って「十薬」と名づけられたように、様々な効能があるのです。ですから、せっかくいっぱい生えてくれるのだから活用したいと「どくだみ茶」を毎年作っています。分室でのプログラム後のお茶タイムには「どくだみ茶」が出されます。

生の葉には独特のにおいがある嫌われがちですが、乾燥するとにおいもほとんど消え、お茶にするとスッキリさわやかなのは不思議です。どくだみ茶の効能は、①血管の強化（毛細血管を丈夫にして血行を促進する）②解毒作用（利尿作用があり、老廃物を排出して新陳代謝を高める）③整腸作用（弱った胃腸の働きを整える）等々ということです。鼻炎・花粉症・冷え性・体質改善・高血圧・動脈硬化・むくみ改善・便秘・吹き出物・老化防止などなど、いろんな症状に効くようです。

お茶として飲むだけでなく、化粧水にしたりお風呂に入れるとリラックス効果が高まるなど様々な利用法があります。この優れものの「どくだみ」、ちょっと不調を感じる時に試してみたいかでしょうか？ 皆様に飲んだりお風呂に入れたりして元気になっていただきたいと思い、今年はパックに詰めてオアシスで販売することにしました。これからの季節は冷やして麦茶代わりに飲むとおいしいですよ。不調を感じなくても、常用されていると益々元気で過ごせると思います。十薬でコロナを撃退しましょう！！

（一宮蓉子）

ウェーブ
俳句の会

柿青葉井戸も緑の水となり

梅の実を干せば気付かふ空模様

上杉 重子

残像となり蒼天の夏燕

根ぢからの十葉辺り払ふごと

岡部 紗椰子

目に緑川音ひびく夏の宿

ゆらゆらとひと筆書きの螢の火

武石 洋子

美しき嘘に香水かをりけり

覚めぎわの夢に母あるアマリリス

中島 喜久子

駆けめぐるとしやぶりの梅雨自転車で

となりより冷凍おかず梅雨の宵

中田 フミニ子



菜には砂胡瓜に棘の産直便

花莫蔭ごぞいに真昼の夢を結ぶ稚児

原 幸子

さよならのなき別れせりさみだるる

街なかに熟す桑の実光りをり

樋口 正明

ほうたるを誘ふ水の音水の闇

紙垂かみしての重たき雨の茅の輪かな

山本 欣子

梅雨の空口ずさみたりケセラセラ

老いの身も願いごと書く短冊に

横溝 幸子

芭蕉布や想い重ねる沖縄忌

遠雷やネジ巻き時計とけ刻とききざむ

一宮 蓉子



ニホンミツバチがやってきた

父が生きていたとき、わが家のペットはニホンミツバチでした。でも、父が他界すると同時にいなくなり、どうしてだろうと気になっていました。そんなとき出会ったのです、ミツバチの先生に。先生は同じ市内に住む元看護師（男性）で、私がミツバチを飼いたいというと、自作の巣箱をプレゼントしてくれました。私はそれを屋外の灌木の下に置いたのですが、まったくダメ。1年が過ぎ、わが集落にはミツバチがいなくなったのだと自分を慰めていたところ、先生がわが家に来て、巣箱を別の場所に移してエサを置いて待つことに。すると6月半ば、ブンブンと大群のミツバチがやってきたのです。それからは毎日、用もないのに巣箱の前を通ってにんまり。秋には待望のハチミツがとれることでしょう！（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おくださる方

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

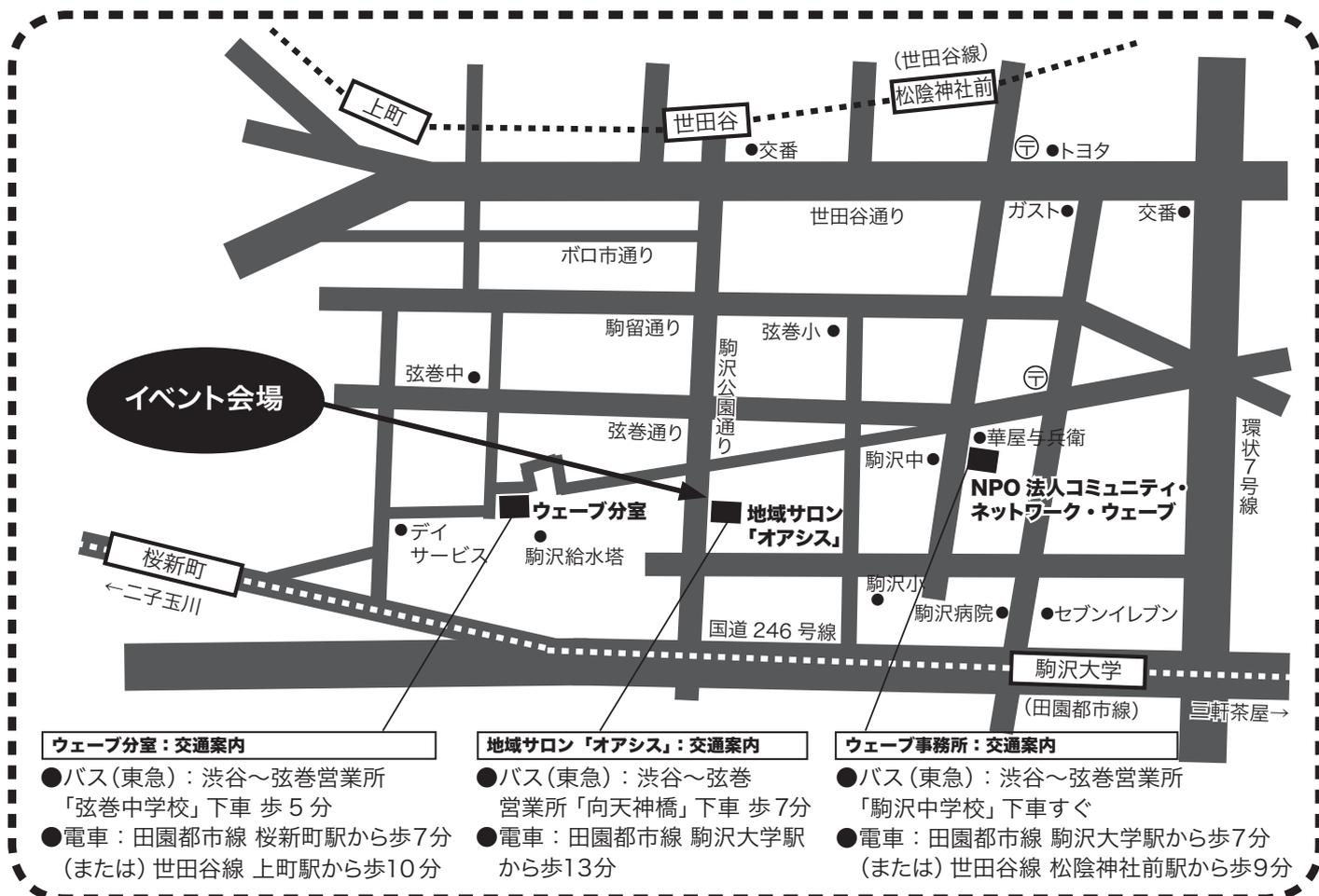
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

[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97号

発行日：2021年07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)