

CAFE BALCONY CAFE

CAFE BALCONY

カフェ・バルコニーの家

CAFE BALCONY

通信

平成24年2月号 (第21号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

「カフェ・バルコニーの家通信」平成24年2月号をお届けします。
寒さも厳しく、冬真っ盛りです。防寒対策をしっかりと寒さ・乾燥に
備えましょう
インフルエンザ・風邪が流行っています。手洗い・うがいを励行しましょう。

「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



「書」に取り組み、日々心を新たにしています。

今年も毎週月曜日の午後、熊川先生の指導の下、メンバー・ボランティアさん・スタッフが参加して「書」の活動しています。

書道の経験がなく、初めは尻込みしていた人も、一步踏み出すとはまってしまいます。

自分の気持ちを字に込めて向き合うと、気持ちがすっきりします。

一度体験されませんか。準備するものは必要ありませんよ。





クリスマス会を開催しました。

平成 23 年 12 月 24 日、メンバーが中心となってクリスマス会を催しました。参加したのはメンバー 17 名、ゲスト 5 名、スタッフ 6 名、ボランティア 7 名でした。食事のメニューは豊富に用意され、そのため、23 日の夕方からメンバーが中心となって下準備を行い、クリスマス会当日、メンバーは 8 時から料理の準備に取り組みました。

さらに、ケーキを自前の腕により作って持ってきてくれたメンバーの方もおり、とてもありがたいと思いました。味の方は自分的には 120%以上の満足のいく最高のメニューだったと思います。

その後はビンゴゲームによるプレゼント交換をしました。皆さんが持ち寄ったプレゼントは包装されているのが大半だったので、帰ってからの楽しみのようなドキドキ感もあってよかったと思います。

本当にたくさんの方のご助力によりなんとか恙無くクリスマス会を運営できました。

皆様ありがとうございました。

高橋秀明



年末大掃除と餅花づくりをしました。

12 月 29 日（木）今年最後の行事として大掃除をし、餅花をつくり、正月飾りをして新年を迎える準備をしました。

メンバーも手分けをして、日頃活動している場所を大掃除、ピカピカにしました。

掃除の後は、お餅つきをして、つきたてのお餅を、ごま、きな粉、おろしなどで味わい、お汁粉も堪能しました。

最後に餅花を飾り、新年の準備を整えて解散しました。

東日本大震災、台風による洪水被害など、暗い話題の多い 1 年でしたが、ここでしっかりと締めて、来年がよい年であればいいと皆で話し合い、おいしいつきたてお餅を堪能した 1 日でした。





浅間神社に初詣に行きました

1月6日京成稲毛駅近くの浅間神社での初詣に行きました。メンバーは9名ボランティア6名スタッフ3名が参加しました。駅からは徒歩10分くらいで神社に到着し、皆思い思いに年初めの願い事をしました。そして帰り際に集合写真を撮りました。

境内では甘酒も販売されており、寒い体にはほっとする温かさであったのではないのでしょうか。

神社に行ったあとはJR稲毛駅近くのイタリアンレストランで一同会食をしました。その時一年の抱負を言う機会があり、そこでは皆この一年も充実させたいということが伝わってくる内容だったのでとても前向きな気持ちになりました。

普段なかなか会う機会がなくて話せないことも今回たくさん話せて良い機会でもあったように思います。



最後は一本締めで締めました。今日から正月気分を切り替え仕事モードで頑張ろうと気持ちを新たにできた一日でした。

高橋秀明



元気回復勉強会が開催されました。

1月7日(土)に今年最初となる元気回復勉強会がありました。

メンバー、家族、スタッフ14名ほどが川副先生の講義に聞き入りました。講義は統合失調症の起こってくる仕組みについてがテーマでした。統合失調症は一概に遺伝病とは言えないということや、神経伝達がアンバランスになって起こると言うことを聞きました。

又、薬がなぜどういった症状に効くのかという話はとても勉強になりました。今日も恒例の質問タイムがあり、質問しているかたがいました。今日出た質問はとても難しい問題を含んだ質問でしたが、それに的確に答えていくところはやはり先生だと感じました。

こんなこと聞いてみたいという方がいましたら、ぜひ一度ご参加ください。きつとなにかしらかの問題解決への糸口が見つかるのではないのでしょうか。

先生のお話を聞いた後は、メンバーが中心となり作ったランチをみんなで味わいました。

次回の勉強会は3月3日(土)の予定です。

皆さん積極的に参加して、元気になりましょう。

因みに、参加費は無料です。

(高橋秀明)



公園花壇の手入れと、公園清掃、サッカーボールゲームをしています。

中磯辺公園において、毎週水曜日の午後、市から提供いただいた花壇用地において、メンバーが中心となって、花壇の手入れ・水やりなどを行っています。

又、せっかく利用させていただいている公園ですので、花壇の手入れと併せて、公園内のゴミ拾いを始めました。

毎週、市指定のごみ袋 2 袋ぐらいのごみ・ペットボトル、空き缶が集まります。公園を利用する皆さんのモラルが向上して、捨てるゴミが無い時代が来れば良いと話合っています。

又、せっかくの公園ですので、サッカーボールを使ったミニゲームを楽しんでいます。天気の良い日の午後、園芸・清掃・スポーツと快適な時間です。



カフェバルコニーの家からのお知らせ



1. カフェ・バルコニーの家のホームページをアップしました。
<http://www.cafe-balcony.jp> です。
2. NPO 法人「カフェ・バルコニーの家」の理念に賛同頂き、ご支援下さる**賛助会員**を募っています。
入会金 2,000 円 年会費 3,000 円 (1口) です。
賛助会員には通信を毎月お送りし、「カフェ・バルコニーの家」の諸行事にご招待いたします。
3. 「カフェ・バルコニーの家」の活動を支援して下さる**応援団**を募集しています。
年会費 1,000 円 (郵便振替 郵便振替 00180-2-322417
NPO 法人カフェ・バルコニーの家) 振込用紙は各郵便局にあります。
詳しくは郵便局で。又は「カフェ・バルコニーの家」にご持参下さい。

4. 3月3日(土)10:00~11:30 神奈川県立精神医療センター芹が谷病院院長
川副泰成先生を迎え、「元気回復勉強会」を開催します。
ご家族に加えて、メンバーの参加も可です。参加費は無料ですので是非ご参加
ください。

5. 自立支援医療を受けている方は、社会的自立のために当会の活動に体験参加
できます。(体験料 1日200円)

6. 当会で2年間調理、接客訓練を受けた方は、国家資格・調理師試験の受験
資格が得られます。(調理実習免除)

＜カフェ・バルコニーの家 通信 第21号 2月号＞

- 発行場所 : カフェ・バルコニーの家
千葉市美浜区磯辺3-5-7
電話&FAX 043-377-3502
- 発行者 : 藪下 敦子
- 編集長 : 石川 恵一
- イラスト : 堀越 雅子
- HP : <http://www.cafe-balcony.jp>
- Email : cafe-balcony.mihama@cnc.jp