

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 24 年 5 月号 (第 24 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY



「カフェ・バルコニーの家通信」
平成 24 年 5 月号をお届けします。
さくら前線は関東を通過北上し、
東北に春の訪れを告げています。
五月晴れ、ゴールデンウィーク、
アウトドア・スポーツなど、爽や
かな季節を楽しみましょう。



「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



アパホテルで年度末お食事会を開催しました。

3/31 (土) メンバー11名、家族2名、ボランティア3名、スタッフ5名でアパホテル 47F 太陽楼で食事会をしました。

当日はあまりの強風のため電車が止まり集合が一時は危ぶまれました。それでも 21 名の方々と会食をすることができ、皆様の協力に感謝しつつ、和気藹々懇談しながら美味しい食事を楽しみました。中華のバイキングだったので、食べたいものが食べただけ食べることができ、皆満腹、満足できたのではないのでしょうか。

懇談する中で、普段交流の少なかった方同士がより身近になったように感じます。それだけでも食事会をやって良かったと思いました。

又、2月に催した作品展示会の打ち上げも兼ねていたので、作品を出していた人もここでの息抜きは「ほっ」とした気持ちになったのではないのでしょうか。作品は出したけれども参加できなかった人や作品を展示会へ出せなかったという人もいますが、その方々は次回に展示会の時に参加して欲しいと思います。皆さまご協力ありがとうございました。



(高橋秀明)



毎日みんなでウクレレやっています!!

毎日の活動としてウクレレをみんなでやっという事で、3時20分からウクレレを皆で弾いて練習をしています。始めたころは、皆コードを抑えるのもぎこちなく、特にG7で戸惑うことが多かったのですが、今では、だんだんと上達してきて、中にはウクレレを買って練習しているメンバーまで現れました。やさしい曲から始め、「聖この夜」、「ふるさと」とレパートリーを広げ、現在は「バラが咲いた」という難解なコードを含んだ曲に挑戦中です。楽しいですよ。ぜひ参加してみませんか。(高橋秀明)



「カフェ・バルコニーの家の畑」の作業環境整備をしました

スタッフとメンバー2名で犢橋にあるカフェバルコニーの家の畑に行ってきました。

この日は、「さわやか福祉財団」から頂いた助成金で購入した芝刈り機と耕運機を動かしてみました。私は芝刈り機も耕運機も扱うのは初めてだったので、なかなか上手くできなくて一苦労しました。それでも、なんとかコツをつかめば楽に畑を耕せるようになりました。

その次の週に、農作業の合間に休憩できるようにビニールハウスを購入しました。購入したビニールハウスの大きさは、0.5坪です。2、3人が休める程度のものです。

バルコニーの畑にできる野菜はすべて無農薬で作られています。

これから、たくさんいろんな野菜が収穫できるのが楽しみです。(K.T)



メンバ-ボランティアさんからのメッセージ



カフェ・バルコニーの皆さんへ

桜も満開を迎え、春爛漫といったところですが、いかがお過ごしでしょうか？私の近所に今月12日にオープン予定の、「ジャパン・ミート」という食料品店が、ただいま、建築中です。そこを通ると、他店より安いと良いな。とか、建物を作っている人たちは、楽しいだろうなとか思う今日この頃です。外出のたびに、鼻をかむ私・・・げ——！！花粉症?危ない!危ない!マスクをして行かないとも思っています。

女性陣、「カーヴィーダンス」を知らないと、時代遅れだぞ！！48歳でナイスボディの、カリスマトレーナー、榎木裕美が考案したものです。簡単に言えば、カーヴィーボディ、つまり、くびれのある体にする、ジム通いが嫌、運動がキライ、ダイエットが続かない、体が固い、食べるのが好き、夏でも冷え性、便秘がち・・・そんなあなたにおススメのプログラム構成になっている、DVDと本が付いていて、定価が千円という納得のものです。是非、書店でお求めくださいね！ (M.H)



営業活動を行った感想

カフェ・バルコニーのお弁当の営業を担当しています。

私が営業をすることになった経緯から述べたいと思います。私はひきこもりから脱するために3年前から美浜保健福祉センターのデイケアに通っていました。あるとき、そのデイケアでお世話になっている精神保健福祉士の方にカフェ・バルコニーでお弁当を販売していることを伝えました。カフェ・バルコニーで販売しているお弁当は一個650円です。美浜保健福祉センターの精神保健福祉士の方からお弁当の値段が高いという意見を頂きました。その事実を施設長に報告・相談したところ、営業をやってみてはどうかと言われました。その時から私の営業活動がスタートしました。初めは何をすればいいのかわからず戸惑っていました。私はサラリーマン時代、経理事務を担当していたので営業をした経験がありませんでした。そのような理由もあり、何から手をつければ良いのかわからなかったのです。私が最初にとった行動はお弁当の写真を撮り、空の弁当箱を持ってお弁当の紹介をすることでした。美浜保健福祉センターの精神保健福祉士の方に最初に言われたことは献立表と必要事項を記載した書類を作成すると良いということでした。私は初めての営業でしたので頭が真っ白になり、パンフレットを作成するところまで考えが至りませんでした。私がいつも心がけている効果的かつ効率的に物事を進めるということができませんでした。

営業活動を通じて自分の未熟さと今後の課題が見つかって良かったと思います。(S.K)



土壌改良材を作っています。

例年になく寒くて長い冬もようやく終わり、春爛漫の季節が訪れました。皆さんスポーツ、行楽に浮き立つ心のままに活動を始めることでしょう。

私も庭の草むしりをしながらそろそろ手入れをと思っています。花苗を植える場所を耕しながら土壌改良材をパラパラとよく混ぜます。

さてこの土壌改良材のことを詳解させていただきます。成分は米ぬか、油粕、コーヒー滓、EM菌、糖蜜、水です。これらの材料を良く混ぜ合わせて容器に詰め密閉をし、約半年間かけて発酵、熟成させます。完成品を5(土)対1(改良材)の割合で土に混ぜますとEM菌が土壌の微生物を活性化させ、土が蘇り、根量が増加して、花、作物が元気になります。

宿根草も年々きれいな花を咲かせ、異常な寒さで枯れかかっていたさくら草は只今元気一杯に咲き誇り、また野菜も沢山収穫され、土壌改良材のパワーを感じます。メンバーさんた

ちは春の陽光をあびておしゃべりしながら作業に精を出しています。

出来上がった改良材を美浜区役所内、きぼーるイベント会場、こころの健康センター、宮野木町花市にて販売をしています。カフェバルコニーの家、近隣公園の花壇を一生懸命世話をしてくれています。いつも元気に、きれいに咲き誇ってくれることでしょう。

(ボランティア R.N)



「病院訪問 千葉県精神科医療センター」 医長 澁谷孝之先生



“電気けいれん療法 (ECT)” について聞く

精神疾患は慢性化すると治りにくい病気です。電気けいれん療法（以下 ECT と呼ぶ）が大変効果があり、最近見直されていると聞き、家族会員 4 人が、千葉県精神科医療センターの医長の澁谷孝之先生に、この古くて新しい治療法について伺いました。

澁谷先生によると「ECT は、脳を電氣的に刺激してけいれん発作を起こすことにより、精神症状を改善する治療法です。治療は患者さんが全身麻酔で眠っている間に行われ、痛みや怖さを伴うことはありません。ECT の対象となるのは①うつ病の昏迷（意識ははっきりしているが、外界に全く反応できない状態）や自殺念慮が強い方、②統合失調症の昏迷や興奮の著しい方、③統合失調症で十分な薬物療法を行ったにもかかわらず症状の改善が乏しい方、④高齢で身体的に衰弱し薬物の効果発現を待つ余裕のない方、などです。当院では ECT は 1 週間に 2 回のペースで、まず 5～6 回（これを 1 クールといいます）行います。1 クールの施行でおおむね 7～8 割の方で精神症状の改善がみられますが、効果の乏しい方には 2 クール目を追加することもあります。ECT の副作用には一過性の頭痛や当日の記憶が曖昧になる記憶障害などがあります。ECT で起こりうる重大な危険は麻酔に関係した不慮の事故や致死性の不整脈があり、当院では ECT に際して千葉大から麻酔科の先生に立ち会ってもらい、不測の事態に備えています。

ECT は重度の精神病状態から患者さんを緊急避難的に救い出す治療法であり、ECT の終了後も薬物療法の継続が必要です。入院後の治療が行き詰り、病状がこじれてしまった患者さんが、ECT を契機に快方に向かうこともよくみられます。ECT を頭から毛嫌いするのではなく、主治医から勧められた場合は、受けることを検討してください。」という話でした。

日本では、過去には麻酔なしに ECT が行われた時代があり、一昔前には、ECT は怖いとか、人権を無視していると批判されていたそうです。しかし、現在行われている全身麻酔下に通電する方法は、以前のものとは全く別の治療法と考えてよいことが、澁谷先生の話聞いた家族にもよく分かりました。

精神疾患も他の病気同様、早期発見、早期治療が回復につながるといわれていますが、本人も家族も初期には精神病であることがわからなかったり、服薬を怠って病気が悪化することがしばしばおこります。幻聴、妄想、意欲減退、家庭内暴力、コミュニケーション不能、ひきこもりなど精神疾患特有の生活しづらさのために希望を失い、このまま一生を終えるのはあまりにも悲惨でみじめだと考えていた当事者や家族にとって、ECT により病状が好転するきっかけとなりうるという話は朗報でした。今回話を聞いた家族の中には、千葉大学病院

でECTを受け、見違えるほど状態がよくなり、生活が大変安定した方もいます。その方は現在も9週間に1回、3日間の入院をしてECTを受け続けているそうです。患者さんの病状によってはECTを定期的に続ける方法もあるそうですが、千葉県精神科医療センターは通院患者さんに継続してECTを行う体制はないとのことでした (文責・藪下敦子)



カフェバルコニーの家からのお知らせ



1. 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**平成24年度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。
2. 「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。
3. 自立支援医療を受けている人は、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)
4. 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)**



平成24年度賛助会員になってくださりありがとうございました
ご支援をよろしくお願いいたします。



栗山 京様、中村かな女様、宮崎恭子様、白田良子様、佐藤恵子様、
吉川光子様、田井潤蔵様、田井倫子様、森美恵子様、後藤君子様、内田雅恵様、
中山葉子様、小川裕二様、室井 滋様、布施貴良様、伊原純子様、川副泰成様

<カフェ・バルコニーの家 通信 第24号 5月号>

- 発行場所 : カフェ・バルコニーの家
千葉県美浜区磯辺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