

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 24 年 7 月号 (第 26 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY



「カフェ・バルコニーの家通信」
平成 24 年 7 月号をお届けします。
間もなく梅雨が明けます。本格的な
夏、暑い日が訪れます。。
規則正しい生活を心がけ、体調を崩さ
ぬようにしましょう。
朝夕の涼しい時に散歩等の軽運動
などで気候に負けないよう体調
管理をしっかりと……………。



「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



ピアサポートで掃除に行きました。

6 月 16 日土曜日ピアサポートの練習第 2 弾ということでメンバーの家へ掃除に行きました。掃除するメンバーは 3 人で利用者のメンバーは 1 人でした。

今回は主にキッチン周りということでしたので、コンロとシンクあとはキッチンの床を掃除しました。時間は 1 時間をめどに掃除しました。今回の掃除は利用者もやってもらって良かったということでしたのでやったかいがありました。また、私も掃除できて良かったと思いました。今回は段取りの不足などの課題もあり、次回までに改善しなければならない事も出てきたのでこれからもこの経験を生かし、実りあるピアサポートを行っていかれたらと思います。
(高橋秀明 記)



EM ボカシ総会に参加して

6 月 8 日、EM ボカシネットワーク関東総会、および EM 技術交流会にカフェ・バルコニーの家の代表として出席しました。

会場は高田馬場です。当日は朝早く起き東京まで行きました。僕は今年が初めての出席で、しかも 20 人程度の出席者だったので余計に緊張しながら参加しました。

総会は、まず昨年度の事業報告に始まり、決算書が承認されました。

次に、今年度の事業計画案、予算案が承認され、議事を終了し、続いて講演が始まりました。

冒頭、私達が作っている土壌改良材の EM 菌が、今話題の放射能汚染除去に効果があるという話がありました。

次に、演題『EM ボカシ (EM 菌を使った土壌改良材=堆肥) の作り方のポイント』が紹介されました。

そのポイントとして、次の 4 つがあげられました。

1 つ目は水分量を調節することです。40%前後が乳酸発酵しやすく pH の下がりが良いこと。米ぬかに 15%くらいの水分が含まれている事を考慮し、2~3 割程度の EM 活性液の準備が必要となります。

2 つ目は初期温度を確保する事です。発酵の良し悪しは初期で決まります。夏期の暖かい時に作成したり、発酵の初期 1 週間は 30~35℃で保温すると良いとのことでした。

3 つ目は EM 菌の活性を上げることです。EM 菌は休眠状態になっているので糖蜜等のエサを与え EM 菌を活性化させます。EM 菌の入った原液を 2%、糖蜜を 2%の希釈液を作り、密閉し、微生物の密度が高くなる 2~3 日間経過させて EM 菌の活性を高め、EM ボカシを作成します。

4 つ目は熟成をかけることです。タッパーやプラスチック容器などの密閉度の高い容器に仕込み、長期間(半年以上)発酵熟成することによって安定した状態になるとのことでした。

講演では EM ボカシの品質のチェックの仕方なども教わりました。

昼食を挟んで、午後は EM ボカシ作りの実習をしました。あらかじめ計量された材料をみんなで混ぜ合わせました。カフェ・バルコニーではモミガラ代わりにコーヒー粕を使うなどの違いがあり、少し戸惑いましたが、やってることは基本的に同じだと思いました。出来上がった EM ボカシをみんなで分け合って持ち帰りました。

その後質疑応答の時間があり閉会となりました。

今回初めて EM 総会に参加して貴重な体験ができ、大変勉強になりました。他の団体でも「作り方の引き継ぎ」が上手くいっていないなど、抱えている問題はどこも同じなんだと感じました。質疑応答では皆熱心に質問しているのを見て良い刺激を受けましたし、意見・情報交換もできて有意義な時間を過ごすことができました。

この総会で学んだことを、これからの EM ボカシ作りに活かしていきたいと思います。

(K.T. 記)



ピアサポート勉強会やっています。

「支え合う仲間、気持ちを分かち合う友達のように」がピアサポートサービスの考え方です。5 月は病院通院の付き添い大権をしました。私はピアサポートで仲間とクリニックへ行

ったのですが、友達といろいろな話をして楽しかったです。

今は掃除の分担表を作り、メンバーの家庭へ掃除に行っています。就労の道を切り開き、自分の時間管理の中で働くことを学んでいます。

助け合うことを形にするには大変なことではないはず、あなたもピアサポートサービスに参加してみませんか。ぜひ来てください。大変なこともあるかもしれないけど、楽しいですよ。
(栗山歩美 記)



メンバー・ボランティアさんからのメッセージ



ボランティアの湯浅です。

3月末からカフェ・バルコニーの家でボランティアとして調理のお手伝いをさせていただいています。

きっかけは友人からのランチの誘いでした。散歩の途中でみつけたというその場所が地域の茶の間でした。

そこは文字通りゆったりとくつろげる場所でした。(実はかなり優雅な気分になれます)。ベランダには手入れのされた色とりどりの花が咲き、丁寧な接客には心がこもっています。そして目の前には春色のお食事が運ばれてきました。春を感じながらいただいたお食事はとてもおいしくて、その上調理の眞知子先生のコロコロと笑う声につられて、その場でボランティアを願い出ました。

あの日から週に1回だけのお手伝いが続いています。どこの家の食卓でもみられる食材が見事に季節の御膳に仕上がるのが毎回たのしみです。

我が家の食卓もほんのすこしだけ彩りよくなってきました。

カフェ・バルコニーのみなさんは園芸、料理、販売、パソコン・いろいろな活動をされています。

みなさんの中で良い刺激を受けながら充実した時間を過ごさせていただき感謝しています。ありがとうございます。



(湯浅さんです)



公園の植物の成長を写真にしています。

中磯辺公園にあるカフェバルコニーの家の花壇の写真を撮り続けて早半年が経ちました。

最初は花壇ができて間もない去年の11月あたりから撮り始めました。芝生と坂の特に植物が植わってない時から撮り始めてパンジー、ストック、スイートアリッサム、ラベンダー、チューリップがそれぞれ咲き始めた時には感慨深いものがありました。これからは初夏ということでアガパンサスが見ごろを迎える頃と思います。とても楽しみです。

花壇の成長と共にメンバーの成長も見て来て、皆が花壇に愛着を持ち協力し、花を植えたり、花がら摘みをしたり、看板を設置したりというようなことをしていく中で、園芸のやり方も上手くなり成長してきたのを感じます。

昨年の11月から1月までの花壇の写真は作品展示会に使用しましたが、今年の4月と5月の植物の写真もコラージュで完成し、レストランに飾ってあるので公園だけでなくレストランにも是非見に来て下さい。

これからも植物の写真を撮りその成長を皆様に報告できたらと思います。



(高橋秀明)



ポスティング活動をしています。

今月2回目のポスティングをしました。

カフェバルコニーの周辺の140軒のお宅を施設長と二人で宅配を依頼されたパンフレットをポスティングしました。

当日は暑くなることも予測されたので、朝早めの時間に実施しました。

玄関先に家の方がいらっしゃるときは「おはようございます。」と声をかけました。

中には「何を配っているの」、とか「ここで受け取るよ、ありがとう」とか。おおむねフレンドリーに受取っていただけました。

1時間半ほどで終了しました。早朝とはいえ汗びっしょりになりましたが、適度な運動にもなりました。次の機会にもやりたいと思います。

運動にもいいですよ。皆さんも参加しませんか。

(K.H 記)



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 円からです。(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」にご持参いただいても結構
です。
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)
5. ボランティアさんを募集しています。
調理・和菓子作り・パソコン・経理・音楽・スポーツいろいろな活動の
ボランティアさんを募集しています。
メンバーと一緒に楽しもうという気持ちがあれば、誰でも出来ます。
まずは、体験してみてください。
(問い合わせは 043-377-3502 カフェ・バルコニーの家
藪下・石川・熊川までお願いします。)



ご支援ありがとうございます。



寄附をいただきました。

辻山 滋様 (50,000円)

今後ともご支援をよろしくお願いいたします。

<カフェ・バルコニーの家 通信 第26号 7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