

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 24 年 8 月号 (第 27 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY



「カフェ・バルコニーの家通信」
平成 24 年 8 月号をお届けします。
梅雨が明けて真夏の太陽が降り注ぎ
暑い毎日が続きます。
暴飲暴食を避け、規則正しい生活を
心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。
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
管理もしっかりとね！！！！。



「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



WRAP の勉強会が始まりました

7 月 14 日(土)WRAP の第一回目のクラスがありました。メンバー 11 名、スタッフ 2 名が参加し、ファシリテーター(進行役)は倉田真奈美(通称まみさん)さんです。WRAP というのはウェルネス、リカバリー、アクション、プランの略称の事で、詳しく説明すると、当事者が主体となって病気などの解決策を皆で挙げて行き、それを自分自身の違った見方として受け入れ、行動に起こすというものです。それによって周りの意見から自分に合った解決策が見つかるかもしれないのです。

行動のパターンを違った見方で変えるというのは認知行動療法を思い浮かべる方がいらっしゃるかもしれませんがあくまで当事者主体という点でそれとは区別されています。

自分一人で考えるだけではなく、みんなの意見を取り入れて、みんなで体験できる場所がいいです。また WRAP に参加してみて普段他のメンバー自身が大変な時どのように対処しているかなど様々な意見を聞き考える機会ができたので、非常に有益な時間を過ごす事が出来たと思います。

継続してまたクラスをしてくださるそうなので次回にも期待して楽しみにしたいと思います。

(高橋秀明)





島村先生とウクレレ教室

6月23日に島村先生のウクレレ教室がありました。まったくの初心者の方にも、島村先生は手取り足取りご丁寧な指導をされました。

私はウクレレを立てて持つ癖がありました。

そこで島村先生にウクレレを横に持つコツを教えてくださいました。

ウクレレを左向きにはさむと良いそうです。

右手は手首のスナップだけで、腕はあまり動かさないそうです。

上達できたし、とても有意義で、楽しいひと時でした。

皆さんも、表情が生き生きして、ウクレレを楽しんでました。

次回のウクレレ教室が待ち遠しいです。

島村先生、ご指導ありがとうございました。



(I・T)



バーベキュー大会をしました

6月23日(土)バーベキューをしました。メンバー、スタッフ、ボランティアのみんなで楽しみました。

天気は梅雨の合間の曇りで、暑くもなく、寒くもなく、調度良い気候でした。

男性軍は、火を起こそうとしていましたが、湿度が高く、火を起こせるか不安でした。それでも、無事起こせたようで良かったです。ただ、炭で手が黒くなっていました。

外でお肉を焼くのは、久しぶりだったので、楽しかったです。

特に鶏のむね肉(むね肉をばさばさにならず、もも肉のようにおいしく仕上げる工夫をしました)は、好評でした。焦げ目がついていて、おいしかったです。

みんなで、和気あいあいとできたので、良かったです。

また機会があれば、参加したいと思います。

(S.S)





マリンスポーツ体験教室

7月8日(日)、ダッグウインドサーフショップの主催で検見川の浜で開催された「障害者の子供たちのマリンスポーツ体験教室」に参加しました。

当日は、あいにくの天気でしたが、予定通り決行しました。

まずウェットスーツに着替え、ライフジャケットを着用しました。

3人1グループに分かれました。ボランティアのウィンドサーファーの方たちが、それぞれのグループについて指導してくれました。

バランス感覚を必要とするスポーツでした。

僕はうまくバランスがとれずボードから落ちることが何度もありました。

ウィンドサーフィン他にパドルもやりました。パドルとは、ボードの上に腹ばいになって波に乗る事です。

個人的には、パドルのほうが楽にスイスイ進んで楽しかったです。

午前9時半から午後3時までほぼ1日指導を受けて、結構体力を消耗しましたが、とても楽しかったです。

また次回、こういう機会があれば、ぜひ参加したいと思います。皆さんも参加してみたいかがでしょうか。

(K.T)



フットサルに参加しています

フットサルに参加しました。

自分はゴールキーパーのポジションです。

ボールが自分の方に来ると緊張しますが、絶対にゴールさせないと体を張って守っています。

次回も、「絶対にゴールキーパーで相手のゴールを防いで勝ちに行く」意気込みで頑張りたいと思います。

半分の試合には勝つことを目標とし、ふだん鍛えているところです。

みなさん応援して下さいね。

(T.N.)





映画「精神」を観て思ったこと

わたしは この映画を見て 死について考えてみた。一人の躁鬱病の患者はこう言っている。
大量服薬して死にたい。と

なぜ自殺を考えるのか？なぜ死んでしまうのか？

死にたいと思うことはだれにでもあると思うが、A氏は自分がやりたい事をやっていれば死にたいと思わないと言っている。

「出ていけ、ここにいるな」と言う声

なぜ 幻聴は聞こえるのか？

精神的な安らぎや安定はどうやって得るのか？

子供がなくなってつらい

なぜ二人で助け合おうとしないのか？なぜ前向きに考えられないのか？なぜ向き合おうとしないのか？

自分が駄目で駄目で死にたいと思う気持ち

その気持ちはわかる。そんな時わたしはこうする。

体を動かす事。手先を動かす事。いい空気を吸う事。海を見る事。

こうなるとわたしはすごく気分転換になる。

(H.K.)



メンバー・ボランティアさんからのメッセージ



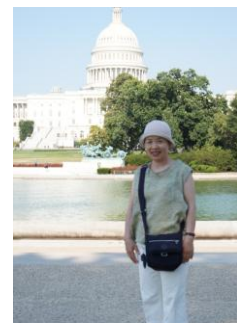
ボランティアの池上貴志子です。

役員会の会場として使わせて頂いたのがカフェバルコニーの家との出会いでした。1年半くらい前のことです。仕事を辞めたこと、30年余も住み慣れた家から引っ越したこと、そして何よりあの3.11の巨大地震に見舞われたこと等で心が晴れない日々を過ごしていました。3.11の災害の後、日本中いや世界中から寄せられる物心両面の応援、被災地で繰り広げられる地域が結束して助け合う光景等、実にたくさん見聞きしました。そんな影響もあり「地域に関わる何かを…」と思うようになりました。

毎水曜日のお昼、美浜区役所で販売するお弁当、お惣菜、お菓子や手芸品等に貼るラベル作りが主なお手伝いです。当初は火曜日の午後と水曜日の午前中でしたが、今は週1回水曜日の午前中だけささやかなお手伝いをさせて頂くようになりました。

この1年半の間で事務室は効率よく整えられ、パソコンを駆使するメンバーさん達はあらゆる面でレベルアップされておられるように感じられます。キッチンとはといえば、どこのシェフ？どちらの板前さん？と見紛う程の素敵な衣裳で立ち働くメンバーさんやボランティアさん達。短期決戦の水曜日の午前、活気溢れる声とともに心のこもったお料理が出来上がっていきます。

私自身、心の不安が消え、穏やかな時を過ごすことが出来るようになった今、ささやかながら地域と繋がれたことが心の平穏を取り戻す一つの力になったことは間違い無いと思っています。本当にありがとうございました。





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
簗下・石川・熊川までお願いします。)



ご支援ありがとうございました



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。

平村由美子様

寄附をいただきました

武藤清志様(10,000 円) 、中山伶子様 (お米)

<カフェ・バルコニーの家 通信 第27号 8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 : 簗下 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