

# CAFE BALCONY CAFE

# カフェ・バルコニーの家

# 通信

平成 24 年 12 月号 (第 31 号)

# CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

「カフェ・バルコニーの家通信」  
平成 24 年 12 月号をお届けします。  
いよいよ師走です。  
今年も残す 1 か月。北の国からは  
雪の便りもちらほら！、  
朝晩は厳しい冷え込みに、  
ようになりました。昼間も、日向を  
求めたくなるような毎日です。  
寒さに負けないよう、体力・気力を養い、  
北風に負けずに積極的に毎日を過ごしましょう。



## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



### 千葉市「市民活力創造フェア」に参加しました。

11 月 17 日 (土)、私たちは千葉市中央区の「きぼーる」で開催された「千葉市市民活力創造フェア・in・きぼーる」に福祉団体として参加し、ステージ上でカフェ・バルコニーの家の活動紹介をしました。

前日まで私と栗山歩美さんと二人で我が「カフェ・バルコニー」紹介発表のリハーサルを何度もやり、本番 (11/17) を迎えました。

私たちの出番は午後 4 時過ぎにあり、二人とも緊張した面持ちでした。私はスーツ姿で栗山さんは、私たちがカフェで活動している時のユニフォームユニフォーム姿で、出番が来るまで壇上の席で待機していました。そしてついに「カフェ・バルコニーの家の方どうぞ!!!」と呼ばれ、二人でステージ中央に立って、私が活動紹介文を読み上げ、栗山さんが、ユニフォームを紹介しました。

終わった時、たくさんの拍手をいただき、参加者みんなで、「よくやった!ほっとした」と喜び合いました。

メンバーの高橋君、伊藤ちゃんがカメラのシャッターを押し、スナップ写真を撮り、無事に終了することができました。  
(平澤真佐美)



## 10月の誕生日会を催しました。

10月27日、私を含めて4名の誕生日会を催して頂きました。ホール一杯の人達で祝って頂き有り難うございました。

食事は種々の野菜やお肉のバーベキュー、それにハンバーグまで焼いて頂き、お腹を一杯にしました。

パーティーの最中思いめぐらしていました。カフェバルコニーに来て2年近くになり、自分の硬い殻が少し破れてきた様に思いました。最初のころは多くの人の中に居るのが苦手でテーブルに着くのも緊張していました。それが少し和らいできていると思いながら、例の大きなケーキのデザートを頂いていました。

これからも少しずつ殻を破って毎日を過ごしていけたらと思っています。

プレゼントのアザレアの花が綺麗に咲いています。誕生日会、本当にありがとうございました。

(A.U.)



## 11月11日フットサル大会に参加しました。

前回の大会より他のチームはかなり練習してるのか気迫が違い勝てる気がしませんでした。

予想どおり全敗してしまいました。自分は大会にでるのが2回目でしたが、初めて1点決めることができたので大満足でした。次の大会までに体力をつけてみんなで決勝にいけるくらいになりたいと思います。

毎週水曜日も練習することになったのでぜひ参加して力をつけたいと思います。

(T.I)





## 新検見川メンタルクリニック院長佐々 毅先生からメッセージを頂きました。

コルツァカップに参加された方、応援された方、残念ながら参加できなかった方、本当にありがとうございました。

今回参加したチーム名「シンビアス」はポルトガル語で「共に暮らす」「共に生きる」という意味です（無理やり見つけてきたんですけどね）。

スケジュール上見ることができず申し訳ありませんでしたが、年々レベルが上がってきているこの大会の中で、現在日本一のエスパシオ相手に5点で抑えたり、得点を取ったのは素晴らしいことだと思います。7分フルで動くのは大変だったでしょう。しかしそれができたことは充分誇っていいことだと思います。

一方、私はエスパシオのメンバーを最初から見ているのですが、はっきり言って今の皆さんよりへたくそでした。

この前偶然聞いた講演なのですが

「成功の反対は何ですか？」という質問に対して「失敗です」という答えがありました。国語の授業では正解です。

でも、この世で生活していくことを考えるとこれは正解ではありません。

「成功の反対は何ですか？」

ヒント

「成功するには何が必要ですか？」

「失敗したらだめですか？」

「失敗したらどう考えますか？どう対処しますか？」

答え

「成功の反対は」 「〇〇〇〇〇〇こと」（ひらがなです）

さーてなんでしょう

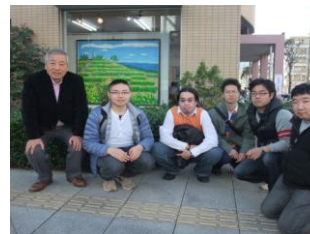


## 松村様のギャラリーへ行ってきました。

松村純雄様のギャラリーへ行き絵画を見てきました。メンバー6名とスタッフ1名で行きました。ギャラリーには絵葉書や絵画の本でおなじみのお祭りの絵や新作の紫陽花の絵などが展示されていました。大きい絵では1m四方もある絵もあり圧巻の迫力でした。

新作の紫陽花の絵は松村様のオリジナルの画法も取り入れられているようで、すだれの陰からの紫陽花の描写はより紫陽花が映えて見え、素晴らしいと感じました。

私も植物で写真を撮るので、その構図や画角といったものが参考になりました。またメンバーともたくさんのお話をしてくださり、とても有意義な時間でした。



(高橋秀明)





## 高尾様ご夫妻の農園を訪問しました。

土壌改良材カフェ・バルコニーを長年愛用頂いている高尾様ご夫妻の手作り農園「一花の丘」、を訪問しました。そこは日本ハムファイターズスタジアムの近くにあり、のどかでとてもいいところでした。

畑の花を見学させてもらい土壌改良材を利用した花を見てグラデーションの様子を見ました。ゆずをたくさんもぎとらせていただき、咲き誇る菊の花をいただきました。

青空の下食べる昼食は格別でした。食後にレモンティーを飲みながら優雅な一時を過ごしました。農園でとれたレモンを紅茶に浮かべて。

(A.K.と K.T.)



## メンバーからのメッセージ



こんにちは!!30代の女性です。「心の病」ってどんなものか分かりますか?「歯」にたとえてみましょう。真っ白い歯が「こころ」で、社会的要因を「黴菌」とします。

歳月をかけて、黴菌が、歯を蝕んでいきます。虫歯が「病」とすると、ドクターは、歯科医の代わりに精神科医になり、心理カウンセラー・精神保健福祉士・ボランティアなどが、周囲を取り囲んでいます。さあ、自分の胸に手を当ててください。君は友達を思いやる健康な「こころ」の持ち主ですか?今、「いじめ」が社会的問題になっているのは知っていますね。君の周りでいじめられている人はいませんか?人がいじめているのを放っていませんか?逆に君がいじめられていませんか?

この世代で不幸な目に遭うと、「トラウマ」という、心に傷を負います。専門用語では「心的外傷後ストレス障害」といって、その人の人生のあらゆるところ「歪」が生じます。「進学」「就職」「結婚」「人間関係」などが、上手くいかなくなります。

だからといって、中学生の君たちに、その人の人生を保障しろとまでは言いません。所詮、人間。2人いれば必ず喧嘩すると、元自衛官の父は言います。いじめを大きくしたものが、「戦争」ではないでしょうか?私が、あなた達に望むことは、将来的に社会の視野を広く持ってほしいことです。私から見れば、中学なんぞ、遠い昔に「そういえば、そんな時代もあったっけ!」とくだらなく思い出すくらいです。

でも青春は青春!!自他共に悔いの無い、充実して楽しい学校生活を送ってください。

(M.H.)



## 自治会の防災訓練に参加しました。

11月10日(土)、磯辺地区の防災訓練がありました。AEDで、心肺蘇生の方法を学びました。消防士の方がマネキンを使って、説明してくれました。心臓の位置は、左だと思っていたのですが、「胸の真ん中」だということを知りました。

心肺蘇生の際は、機械についているパッドを胸に当てて電気ショックをするのですが、相当なショックがあるようで、AEDとそれをつけた人から、しっかりと離れてやらなければならないことがあります。胸骨圧迫をする際に、世界にひとつだけの花を歌いながらすると、タイミングが取れるそうです。

質問も講義が終わってから飛び交い、とても充実した時間になりました。



(S.S)

防災訓練を体験して、今回非常食を作りました。もし磯辺に地震が起きたらと思うと怖いので積極的に参加しました。お湯又は水を入れてご飯を作ったのですが、思ったよりもおいしくて感動しました。又、炊き出しのとん汁の味が忘れられません。温かみのある優しい味でした。

今後もこのような避難訓練に参加したいと思います。

(F.K.)



私たちカフェバルコニーの家の仲間は、11月17日(土曜日)の午後、中磯辺第2公園に集まり、磯辺64自治会の方と避難訓練に参加しました。津波を想定して磯辺第4小学校の屋上に避難しました。

移動の所要時間は12分から13分でした。私は平気でしたが、お年寄りの方が屋上まで避難するのは、とてもたいへんだな～と思いました。上からの眺めは良かったです。

避難する途中、町内会役員と町内の皆さんの、避難訓練の大切さとお心遣いに改めて感謝しました。

(K.F)





## カフェバルコニーの家からのお知らせ



1. カフェ・バルコニーの家では、毎月第1土曜日 10:00~12:00、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」を開催しています。  
12月1日(土)、平成25年1月5日(土)に開催します。参加費用は無料です。お問い合わせ・参加の申し込みは、事務局(石川)まで  
電話 043(377)3902 090-8462-7460
2. WRAP 講座を実施しています。  
WRAP ファシリテーターの倉田真奈美さんをスタッフに加え、WRAP (ウェルネス リカバリー アクション プラン) を実施しています。次回は12月8日(土)、15日(土)です。  
参加費用は無料です。お問い合わせ・出席申し込みは、事務局(石川)まで
3. カフェバルコニーの家では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。
4. 「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。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。
5. 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)
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)
7. 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・スポーツなど、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 熊川・簀下・石川まで)



<カフェ・バルコニーの家 通信 第31号 12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 : 簀下 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](mailto:cafe-balcony.mihama@cnc.jp)

