

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 25 年 1 月号 (第 32 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

新年明けましておめでとうございます。  
「カフェ・バルコニーの家通信」平成 25 年 1 月号  
をお届けします。  
今年もメンバーが中心となっていていろいろな記事  
を取り上げてまいりますので、愛読くださいます  
ようお願い申し上げます。

編集メンバー一同



## 謹賀新年



昨年は大変お世話になり厚く御礼申し上げます。  
本年もよろしくお願い申し上げます。

スタッフ・メンバー一同

## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



### 誕生日会&クリスマス会を楽しみました。

誕生日を祝うこと 4 ヶ月目、私の誕生日がやってきました。今までは祝う側だったのでいつも楽しみながらとはいってもちゃんとみんな食べれてるかなとか写真はちゃんとタイミングよくみんな写ってるかなということを気にしながら緊張感がありながら祝ってきました。でも、今日は祝われる側ということでしたので写真は気にせず逆にリラックスして会に望むことができました。

また司会の方の進行がとてもうまくとても自分も落ち着けて心配せず、そのおかげか普段まとまらないコメントも今日はしっかりとした形で言えたので良かったです。

今回のケーキは今回はスペシャルなケーキを 4 種類も用意していただき、非常においしく皆で食べることができました。歌もみな練習してきたという感じでウクレレの音も声も今日は一段としっかり耳にも心にも響きました。

今日は一日とても充実した楽しい日となりました。祝ってくれた皆さん本当にありがとうございます。



クリスマス会の方は誕生会の後に行われたのですが引き続きメンバー18人、スタッフ6人、ボランティア2人、家族2人 来賓の方4人でクリスマス会をしました。

クリスマス会では挨拶があり普段お世話になっているスタッフへの労いの言葉がかけられました。

そして挨拶が終わるとすぐビンゴゲームが始まり皆で持ち寄ったプレゼントを先にビンゴを出した人から分け合いました。

ビンゴは番号が出るたび白熱した盛り上がりを見せ、プレゼントの桁が2桁間違ってる!?!くらいな豪華なプレゼントもあり、なおさら盛り上がりました。

私もビンゴに楽しく参加できました。最初はほとんど空かないなと思ってたらなんと少し待ったらほとんどストレートにビンゴになり2人目のビンゴでした。祝われてると運も良くなるのかななんてちょっとびっくりしてしまいました。

そしてビンゴを終えたあと司会の方から締め言葉がかけられ楽しい気分で会を終えられました。

高橋秀明





## ドイツ村でイルミネーションを見ました

12月5日(水)、市原市にある東京ドイツ村へ行ってきました。

現地へは、メンバー8人が石川さんと勝さんの車2台に分乗して行きました。

18時くらいに現地へ着くと、気温は寒かったのですが、鮮やかなイルミネーションに迎えられました。とてもきれいな電飾で、辺り一面色とりどりのモニュメントが置かれていました。

わたくし個人は、ひっそり特性ソフトクリームを堪能しちゃいました

ダイエットはどうした・・・

バルコニーの活動からいったん離れ、こういった場所へみんなで出かけるのもいいなと感じました。

私は入会して間もないですが、こういった行事にも積極的に参加していきたいと思うとともに、一緒に、感動できる仲間ができたことにとっても感謝しています。

(S.H)



## 障害者週間の集いへ行って

12/6(木)に障害者週間の集いへ行きました。私の出展していた書が奨励賞に入賞しました。副賞として3000円も頂きました。書で賞を頂いたことはあってもお金を頂いたことはないので感動しました。最後にくじでシクラメンも当たったので更に嬉しかったです。くじ運が悪い私は運を全部使い切ってしまった感じがしました。とても感動した一日でした。さらにひだクリニックの先生のお話がためになるお話でした。ひだクリニックのメンバーが株式会社を作ったこと、不動産の仕事もやっていること、グループホームのピアサポートをメンバーが行っていること、とても素晴らしいと思いカフェバルコニーの家も将来はそんな風になれたらいいなと思いました。

(F.K)





## 毎週のフットサルについて

カフェ・バルコニーの家では毎週水曜日に心の健康センターでフットサルの練習をしています。参加者の中には女性メンバーもいて皆で真面目にかつ楽しく練習しています。施設長の石川さんのご子息にコーチとして来ていただき指導をしていただいています。

最初はまず基本からです。インサイドでボールを蹴る、止める、動かすことを繰り返し行っています。

私がボールを蹴るのは1年ぶりです。子供のころにサッカーをやっていたので昔の記憶を思い出しながらボールを蹴りました。始めは上手くボールを止めることができませんでした。しかし、10回くらいボールを蹴っていると徐々に昔の感覚が蘇ってきました。そして、練習の最後には3対3でゲームを行いました。

いざ、実戦形式で試合をすると非常に楽しいものになりました。試合は、勝ったり負けたり繰り返してでした。

自分がどこへ動くのか、いつ守備するのかを考えながらチームのために動きました。

久しぶりに全力で走ったので疲れましたが、充実した疲労感を感じました。そして、次回の練習もぜひ参加して上手くなっていきたいです。

(S.K)



## メンバーからのメッセージ



波紋

黒い水たまりに  
波紋が生まれ  
その中の世界が  
無数の輪に変わった  
小さな世界たちが  
ゆらぎながら広がって  
水たまりにとけてゆく  
まぶたをこじ  
またあける  
まるで大きな波紋の中を  
生きているようだ  
黒い水たまりの上に  
枯れ葉が落ちる  
波紋の形が少しゆがんだ

2012.10.29 本松岳



## 一週間目の雑感

ずっとずっと引きこもってました。期間は干支一周くらい。12年前後。毎日毎日 PC でネット三昧の日々でした。流石に飽きました。飽きることができたのはなんやらよくわからん理由で元気になったからだけど、ここでは割愛。

で、「カフェバルコニーの家」に見学で参加している石川です。結構楽しいので続くような予感がしています。

これまでは他人のいるところはどこでも自分に不適切な場所感じていました。自分の居場所じゃないと。人のいるところは居心地が悪い、そう思い込んでました。カフェバルコニーだって今のところは疎外感も感じたりすることもあります。それを人間社会と言いかえてもいいですが、ずっとずっと干支一周ほど引きこもってた人間には、意外と眩しく感じます。目がくらみます。喋ってるだけで喋り疲れたりしたりして、空白の 12 年前後を思い知ったりしているところです。どーゆー場所でも、こーゆー場所でも、いろいろ有るってことには変わりないんだろうって事が、見学一週間目の自分の感想です。

でも、面白いです。自分の隣に他人がいるってだけで、こんなにも面白く変化するってのが、社会生活というものを拒んでいた身には新鮮で、楽しい（ときどきはウザイのは致し方ないですが）。何にもない無機質な毎日を過ごしていましたが、唐突なくらい充実感を感じています。

もしもの話ですが、自分と同じように他人と関わっていない人がいたら、カフェバルコニーに連絡してみるのも面白いかと考えます。抜けるのは簡単だからと思って気楽にやってみるのも一手かもです。PC が好きな人募集中。その他どんな人でも募集中。

体験中の石川の雑感でした。



## カフェバルコニーの家からのお知らせ



1. 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。

平成 25 年は 1 月 12 日(土)、10:00~12:00 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 1 月 19 日(土)、26 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・藪下・石川まで）



ご協力ありがとうございました。



賛助会員になっていただきました。

三瀬幸子様、廣瀬道子様

お米(5kg)をいただきました。

田中良子様

<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 : 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](mailto:cafe-balcony.mihama@cnc.jp)