

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 25 年 3 月号 (第 34 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

「カフェ・バルコニーの家通信」  
平成 25 年 3 月号をお届けします。  
桜の便りもちらほら。厳しい寒さが続きますが、  
春はもうそこまで来ています。  
風邪、インフルエンザ、そしてこれから花粉症  
の時期となります。対策をしっかりと考えて  
いきましょう。



撮影者：高橋秀明

「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



## 2 月の誕生日会がありました。 Happy Birth Day!!

2 月 23 日(土)、毎月恒例となった誕生日会がありました。今回はお昼からとてもおいしいそばを食べました。ボランティアさんが手打ちで麺を作ってくださいました。そこにメンバーが作った特製特大のかき揚げを乗せ豪勢な食事をすることができました。

お昼が終わると、皆昼の忙しさのためか、ゆったりとしたペースで思い思いに囲碁をやったり将棋をやったり、ビーズのアクセサリ作りをやったりしました。

そしてこれもまた恒例のものですが、50cm 四方の超特大サイズケーキを切り分け食べました。とてもひとり分が大きくこれだけで一食分にしてもいいくらい皆食べました。歌もいつもの練習の成果か、わりとしっかり音が出ていたと思います。

また皆さんで誕生日の人を祝ってたくさんの喜びが会に訪れればいいなと思います。今月誕生日の N さん、K さん本当におめでとうございます。



高橋秀明

## 今月は販売特集

～特にいろいろな場所で販売活動が多かった今月は販売特集記事を掲載します～

まずは美浜区役所販売の活動紹介から



### 美浜区役所販売

美浜区役所での販売活動に参加しています。水曜日はいつも朝早くに集まってスタッフやボランティア、メンバーのみなさんでお弁当やお惣菜を作っています。定番の人気メニューのお赤飯やちらし寿司、てんぷらからクッキーやケーキなどまで、バリエーション豊富に取り揃えています。毎週水曜日、美浜区役所 1 階ホールで、11 時から 14 時まで販売しています。ぜひお立ち寄りください。

(K.T.)

続いて月に一度精神障害者家族の集いのあるときに行っているこころの健康センター販売活動の紹介です。



### こころの健康センター販売

2 月 19 日にこころの健康センターにて理事長さんと販売に向かいました。その日は雪だったためとても寒い中販売に努めました。天候が悪かったためなかなかお客様が来られなかったのですが、販売実績がとても良かったので理事長とふたりで自画自賛しました。こころの健康センターの職員さんも協力してくださり、数多くお惣菜を買っていただき、大変売り上げも良かったです。次の機会に向けても販売促進に力を入れたいです。

(K.F)

最後に最近新しく販売することになった Kitz での販売活動の様様をお届けします。



### Kitz の販売

2 月 19 日の午前に Kitz に向け雪が降る中出発しました。今日はスタッフ 1 名とメンバー 2 名で販売活動をしました。12 時近くに食堂脇の場所で販売を開始しました。

先週から作っていたクッキーがすべて売れました。他のお菓子もプレゼント用や自分用として購入いただきました。

1 時近くになり人もまばらになり販売が終了しました。お菓子は会の皆で協力して作り販売しています。これからも皆様の協力をお願いします。

(A.K.)





## WRAP の卒業式

平成 25 年 1 月に楽しみだった WRAP の卒業式が行われました。

毎回楽しく勉強してきました。WRAP はメンバーの落ち込んだ時の対処法を発表して、それを実生活に役立てるなどためになる講義がたくさんありました。まだまだ倉田先生に教わりたかったので心残りもあります。4 月から講師、内容を変えて新たな WRAP 教室が始まりますので、ぜひ参加したいと思います

先生にはいろいろ教わり感謝しています。ありがとうございます。

(I.T.)



## パン作り体験をしました。

2 月 8 日（金）にカフェ・バルコニーの家で初めてパン作りを体験しました。

機械を使って作ることもできたのですが、やはり、一から手作業でしたことが、すごく印象に残りました。力がすごく必要というわけではなく、コツをつかめば、手早くこねることができました。

焼きあがったパンを、その日のうちに、みんなで試食したところ、あんぱんの評判が良く、あっという間に平らげてしまいました。3 月から本格的にパン教室が始まります。

女性のメンバーに限らず、男性のメンバーも参加してみたいかですか？



## スプリングフェスティバルに向け音楽練習中

プリングフェスティバルに向けて音楽練習中です。3 月 3 日に活動を紹介・発表する場として、スプリングフェスティバルがハーモニープラザで開催されます。カフェ・バルコニーの家はステージで活動紹介と楽器演奏をする予定です。

発表するメンバーは 5 人ほど、キーボードやウクレレ、ボーカルなどに分かれて練習をしています。曲目は 1 曲「ふるさと」を発表する予定です。まずは 1 曲を完璧にして聞いてもらえるようにしなければいけないのでそこを目指してクオリティを上げていこうと思っています。

まだまだ練習中であまりいい音楽だったりしますが、これから後もう少しの間にぐっとつめて普段の練習の成果を発揮できればと思います。



高橋秀明





## メンバーからのメッセージ



### 詩の作品

\*「クオリア」は日本語で「感覚質」。  
 大体の意味は「感じ」だそうです。

青のクオリア  
 白  
 赤い頬を刺し通すような  
 朝に  
 黒黒と澄んだ露が  
 弱弱しい小さな葉のうらから  
 音も無く落ちた  
 黒  
 かたくなった身体の奥から  
 ふるえが爪先まで走る  
 夜は  
 星座になりそこねた  
 星星のまたたきが  
 ささやかな鈴の音のように  
 聞こえてきそうだ  
 赤  
 青青としずまりかえった空に  
 深く  
 燃える夕日がねむっている

2013.1.25 本松岳



## 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、「元氣回復勉強会」を開催しています。  
 次回は3月2日(土)です。参加費用は無料です。  
 今回が川副先生の最終回となります。  
 お問い合わせ・出席申し込みは、事務局(石川)まで  
 ○電話 043(377)3902 090-8462-7460
2. 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。
3. 「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。

4. 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)

5. 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)

6. 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 簗下・石川・熊川まで)



<カフェ・バルコニーの家 通信 第34号 3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](mailto:cafe-balcony.mihama@cnc.jp)