

# CAFE BALCONY CAFE

# カフェ・バルコニーの家

# 通信

平成 25 年 4 月号 (第 35 号)

# CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

「カフェ・バルコニーの家通信」

平成 25 年 4 月号をお届けします。

観測史上最速で桜前線が北上しています。

関東地方では、満開を過ぎ、北関東から東北地方へと移ります。

爽やかな気候のシーズン到来です。外へ出て、レジャー・スポーツ等、楽しみましょう



撮影者：高橋秀明



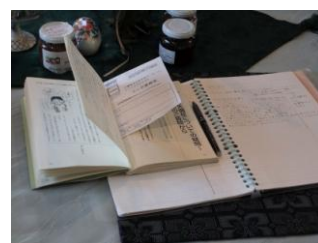
## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



### 元気回復勉強会の最終回がありました。

残念なことに、川副先生の勉強会も、終わってしまいました。川副先生は、勉強会の時間前に質問しても、ていねいに答えてくださいました。私たちは、勉強会の前に本の読み合わせなど、予習をしました。多忙な病院院長のお仕事をされてる川副先生の休日にバルコニーで勉強会をしてくださったことにとっても感謝しています。私は、途中から勉強会に参加したので、最初から勉強会に参加できなかったことが残念です。また、機会がありましたら、川副先生に勉強会をひらいて頂きたいです。とても勉強になりました。川副先生、本当にありがとうございました。

I.T.





## スプリングフェスティバルでの演奏とスピーチ ～それぞれの健闘録～

～スプリングフェスティバルでの演奏とスピーチ～それぞれの健闘録～

3月3日(日)青葉の森の近くの千葉市ハーモニープラザでスプリングフェスティバルが行われました。このフェスティバルは精神障害者の明るいくらし促進事業の一環で市が主催しているものです。今回、カフェ・バルコニーの家からは5人のメンバーが参加しました。

「故郷」を演奏するという事で、ボーカル2名、キーボード、ギター、ウクレレという編成を組みました。ブースでお惣菜や小物を販売をする傍ら、発表の準備やリハーサルをしながら順番を待ちました。発表は前の団体がスムーズに進み、予定時刻よりも早くやってきました。そして持ち時間15分という中、発表をしてきました。

そしてステージでの発表後、5人の感想を聞いてきました!!

### ☆スピーチをした感想☆ (高橋秀明と M.H.)

当日は多くの方々に来ていただき本当にありがとうございます。特に会場には100人以上いましたが、そんな大人数の中話す機会なんてなかなかないので、話すときは一言一言を大事にしっかり発音してちゃんと皆に伝わるようにしたいなと思ってスピーチしました。

それというのも私が普段話すときは話すのが早くて聞き取りにくいとよく言われてきたということがあったからです。その結果としてですが、少しでも当日来ている人や参加している人が精神障害者っていったってどこにでもいるような普通にいる人と変わらないじゃないかと思ってきていたら良いなと思っています。また次の機会があるかはわかりませんが、私はこれからも少しでもこの病気の壁がなくなっていく世の中のために尽力したいと思います。

高橋秀明

「カフェバルコニー」の紹介のスピーチは、昨年10月のちば市民活力創造フェア2012で経験しましたが、今回は同じ障害を持った方々の前でのことだったので、こちらの方が緊張せずに落ち着いて話せたと思います。

M.H.

### ☆演奏をした感想☆ (F.K.と K.F.と M.M)

胸がドキドキしていて緊張していましたが、幕が上がりましたが、風邪をひいていたため、のども痛く声も出せませんでした。みんなが助けてくれました。信じ合う心や助け合う友情。たくさんを学び、スプリングフェスティバルでの経験を生かし、これから私は歌をもっと練習して上手になりたいと思います。たくさんの方の力になるよう努力します。

F.K.

3月3日に、スプリング・フェスティバルという、とても楽しい催し物がありました。毎日の日々の中、練習を重ねた結果、とても楽しく、素晴らしいイベントになりました。

ベストを尽くそうと、大きなイベントを抱え練習を重ねてはきましたが、今ひとつ、評価は良くなかったみたいでした。

私たちは毎日多いに日々活動に励んでおり、特にお料理、音楽ということに重点をおいています。発表に取り組んだ事が私たちの次回に繋がる良いステップになると良いです。

K.F.

千葉市ハーモニープラザで開催された、スプリングフェスティバルに参加しました。販売は初めての参加だったので、どのように対応すればよいかわからず大変でした。でも、自分たちが作ったものが売れていく様子を見て、ただ作るだけじゃなく、作ったものを売るところまで体験してみて、また違った達成感がありました。

音楽の発表では「ふるさと」を演奏しました。自分は普段練習には入っていないので、急に出るようになったので心配だったのですが、本番でメンバーとうまく合わせる事ができてよかったです。

ただ、他の作業所は人数も多く何曲か演奏していたので、自分たちはなんだかあっけなく終わってしまった感じでしたが、普段の練習の成果は出せたと思います。次は「バルコニーの絆」を発表できればいいなと思いました。

M.M

ということで以上が参加者5人の感想でした。

当日は他にも10の団体が参加していました。やはり同じような障害を抱えた人のいる団体が多いということでした。一日でも早くこの病気への理解が深まり、障害を持っていてもより社会へ参加しやすくなるといいですね。

高橋秀明



## 土壌改良材を作りました。

土壌改良剤のリーダーをしています K.T.です。昨年の12月に作った土壌改良材を袋詰めしました。12月から3ヶ月間発酵させるために倉庫の中で寝かせておきました。今回は前回の反省を踏まえて水分量を少なくしました。結果今回のできは上々のものでした。これからの季節、植物を育てるのに大変適しています。これを期にぜひ一度土壌改良材を利用してみてはいかがでしょうか。

K.T.







## 2/28 早春の富浦へお花見バスツアーに行きました

自分は房総へ行くのは初めてでした。青森出身の自分はすごく楽しみでバスでは女性陣が歌って盛り上がり楽しんでました。サボテンをみんなが見ていて針？がはえてないのがあって、それは「サボって」るんだよとすばらしいおやじギャグをしたらみんなが笑ってくれ自分もすごく満足しました。昼食のお寿司もおいしく、途中のパーキングエリアでの足湯も気持ちよかったです。ぜひ次回も参加したいと思います。



T.I.



## 幕張で第8回退院促進フォーラムがありました。

2月9日幕張で退院促進フォーラムがありお弁当やお惣菜を販売してきました。参加メンバーは私とスタッフ2人でした。講演は「本音で語ろう！精神障害者の退院促進に向けて・千葉で出来ること！」と題して行われました。その中では病院からの地域移行・地域定着支援についての事が議題に上りました。具体的には地域相談やピアサポートを活用して精神障害者であっても、社会で生活できるように環境を拡充していこうというものでした。

私達もピアサポートを勉強しているので、退院した後のフォローをどうしていくか、どう社会と接して生きていくかということを考えさせられとても勉強になりました。

高橋秀明



## 詩の作品



春の珍事

二度の呼吸が

鳥の

かわいらしい鳴き声と

重なった

自身の出来ない

顔面の構造を

棚に上げ

一瞬

身の内から

発せられたかと

錯覚した

一度呼吸を止め

それでも聞こえる

鳥の鳴き声に

妙な安堵をおぼえつつ

また少し

残念に思う自分を

かわいらしく感じた

この感じ

春の珍事のゆえ

平に許されたし

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「**元気回復勉強会**」を開催しています。  
4月度は、4月20日(土)午後1時30分～3時30分、特定非営利活動法人PACガーディアンズ理事 社会福祉士 小川裕二氏を講師に迎え、「**高齢化する家族が、これから考えておくこと(仮題)**」として開催する予定です。  
5月以降も、毎月1回「**これからの家族が考えて行かなければならないこと**」をテーマに開催していく予定です。  
参加費は無料です。参加申し込み、お問い合わせは、事務局(石川・田村)まで  
TEL 043(377)3502 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25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円からいくらでも結構です。(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円です)
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。(問合せは**043-377-3502** 簗下・石川まで)



<カフェ・バルコニーの家 通信 第35号 4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)

