

# CAFE BALCONY CAFE

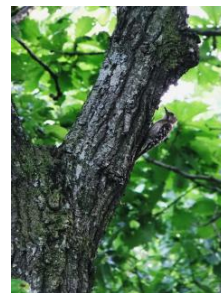
# カフェ・バルコニーの家

# 通信

平成 25 年 5 月号 (第 36 号)

# CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

「カフェ・バルコニーの家通信」  
平成 25 年 5 月号をお届けします。  
新緑の季節です。暖かな日差し、爽やかな風。  
外へ出て、自然を友達にして、スポーツ、散歩  
レジャー、いまの季節を楽しみましょう。



撮影者：高橋秀明



## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



### 鎌倉へバスツアーに行ってきました。

3 月 28 日に恒例の太陽号バスツアーをしました。今月のバスツアーの目的は花見でした。  
ということで鎌倉の鶴岡八幡宮に行ってきました。

移動中のバスではレクリエーション。みんなで簡単なゲームをしたり、マイクを回してアカペラ  
で歌ったり、大変盛り上がりました。2 時間弱で目的地の鶴岡八幡宮に着きました。みんなで参拝  
しました。とても立派な神社でした。思い出に集合写真もたくさん撮りました。

近くには蕎麦屋がたくさんありました。いくつかのグループに分かれて昼食を食べに行ったので  
すが、やはりそばが一番人気でした。店の中は大変繁盛していて慌ただしい様子でした。実際随分  
待ちましたが、おいしいそばを食べることができてみんな満足そうでした。

若宮通りでお土産にお菓子を買ったりしながら少し散策しました。僕らが行った時は桜が満開に  
咲いていてちょうど見頃でした。

また鎌倉は歴史ある落ち着いた街で今度は自分ひとりで時間をかけてゆっくり来たいと思います。  
次回 5 月のバスツアーが楽しみです。

K.T.





## フットサル大会に出場し、なんと優勝してしまいました!!

私たちカフェバルコニーの家のメンバーはシンビアスとしてバルサのメンバーとともにフットサル大会に参加しました。そしてなんと優勝してしまいました!!  
ということでその感想を参加したカフェバルコニーの家の皆さんに伺いました。

○まさか優勝できるなんて思ってもみなかった。いつも負けてばかりいたチームだったので日頃の練習の成果が発揮されて良かったです。素敵なチームメイトに出会えて本当に良かったと思います。  
K.T.

○曇りの予想だったが天気は晴れた。時間になり開会式が行われ、練習して試合が始まった。第2試合に出た。シュートした。、、、ゴール。何度も大会に出ていたが点を決めたことが無かったので嬉しかった。試合を終え互いの健闘をたたえ握手をして終了した。順位が発表された。優勝だった。毎週練習をしたからチーム一丸となれた。その結果だと思う。  
A.K.

○病気となってから私は2年ぶりとなるものでした。今回はカフェバルコニーのシンビアスとバルサというチームと混合チームでエントリー。試合前の合同練習で優勝の2文字見えました。同点の試合はありましたが、敗戦なしの結果で予選突破。最終戦 1-0 で勝利。見事、優勝を勝ち取ることが出来ました。シンビアス・バルサのメンバーに会えて、すごくよかったです!  
次回未定ですが、次も優勝狙っていきたいです。  
H.W.

○今回久しぶりにフットサル大会出場ということで、21日の練習のときから張り切って練習しました。今までにも何度か大会に出場はしたものの惨敗を喫していたのでこの優勝という結果はほんとに参加した自分でもびっくりでした。しばらく足の怪我で練習にさえあまり参加できなかったこともあったので、確かに自分も1点決めましたが、きっとこの結果は皆のフォローや日々の頑張りの結果そのものだと痛感しました。自分もこれから今以上にチームへ貢献出来るよう努力と工夫を積み重ねていきたいです。  
高橋秀明

○3月24日(日)に、代々木にてフットサル大会に参加して来ました。コートに着いての私の一言は、「緊張しそう・・・」。でも、毎週行っている仲間との練習では、和気あいあいと楽しみながら、かつシュートを打って、入れています。

頭の中で、イメージを膨らませ、パスやシュートの練習をしながら出番を待ちました。開始早々、チャンスボールがパスされました。自分でも、この位置ならシュートを決められると思っていました。思い描いていた以上の、シュートが入り、スカッと気分が良かったです。参加したチームのみんなもそれぞれ1点以上は点を決め、見事優勝しました。

一日がすごく充実していて、楽しんで帰ることができました。

S.S.





## 3月の誕生日会を祝いました。

恒例となった誕生日会。今月はメンバーの M.K.さんとボランティアの T さん 2 名、スタッフの T さんの 4 名が誕生日でした。おめでとうございます。今回も感想を聞いてきました!!

ケーキが美味しかった。私はあまり友達がいないので、誕生日会は家族と祝ってました。なのでこうして、皆に祝ってもらってとても嬉しかったです。

M.K.



## WRAP 第1回目の感想

2013年4月6日、カフェバルコニーの家で1回目の WRAP 講習会がありました。

WRAP (ラップ) とは Wellness Recovery Action Plan の頭文字をとったもので日本語では元気回復行動プランというそうです。興味のある方は WRAP で検索すると詳しく書いてあります。

[http://www1.ocn.ne.jp/~wrap\\_krm/](http://www1.ocn.ne.jp/~wrap_krm/)

どのようなものかここにいくらか抜き出して書いてみます。

- 1.日常生活管理プラン
- 2.引き金になる出来事、それに対応する行動プラン
- 3.注意サイン、それに対応する行動プラン
- 4.調子が悪くなっているとき、それに対応する行動プラン
- 5.クライシスプラン
- 6.クライシスを脱したときのプラン

理解している範囲で書いてみますと、自分についての診断書を自分のノートや携帯のメモなどに書いてゆき、落ち込んだ時や、落ち込みそうなとき読み返し、調子の良い時の自分を思い出し、リカバリーする一助とする、という感じでいいのでしょうか。

今回は一回目ということで WRAP の概要、定義について教わりました。私は昨年12月にこの会に入り、前回の WRAP 講習の後半部分を何度か受講しておりましたので、再確認という感じになりました。

今回の講習会はカフェバルコニー外の方も 2 名参加していました。興味のある方、参加してみたい方はカフェバルコニーの家まで連絡をください。

R.I





## 皇居ランに初参加

3月20日の国際幸福デーにチャリティーマラソンに参加しました。カフェバルコニーからの参加者はスタッフのTさんその娘さん、メンバーのA.K.さんと僕の4人でした。国際幸福デーとは幸せに気づき感謝する日として国際連合が制定しました。

コースは日比谷公園から始まって皇居の周り一周の約5キロでした。参加者は皆、Run For Happiness と書かれたオレンジのマフラーをして走りました。急がない・比べない・競わないのが今回のマラソン。桜がきれいに咲き誇っていて眺めは最高でした。4人そろって走り終えたときの爽快な気持ちはなんともいえなかったです。

皇居の周りには自分達以外にも走っている人達でいっぱいでした。良い刺激を受けました。

今まで自分はダイエットや体力作りのためだけに走ったりすることはあったけれど、チャリティーマラソンの存在は知らなかったです。今後もこういったイベントに積極的に参加していきたいと思いました。

K.T.



スタッフ紹介



## ポコアポコ(ゆっくりゆっくり)でがんばります!!

3月からカフェバルコニーの家でスタッフとして加わりました田村です。

有能なスタッフの方々の中に平凡な主婦の私に加わって良いのかと悩む日々ですが、夢を諦めないをモットーに働いています。

社会福祉に関しては学生時代ボランティアとして参加したり、初等教育学科出身の為、社会福祉総論の触りを勉強したきり離れていました。色々な縁で植草学園大学発達教育学部教授の木下勝世先生を理事長とする幼稚園に長女を入園させてからノーマライゼーションについて再考させられ「みんなちがってみんなよい」を広げた社会を作りたいと夢の種を持ち始めました。そして長女が4歳の時に我が家に先天性の障害をもった次女が生まれました。次女が生まれてますます障害者に対して社会の厳しさを感じたり、優しさを感じたりするうちに、ノーマライゼーション「みんなちがってみんなよい」を社会に浸透させたいという思いからカフェバルコニーの家に加わりました。

40代の私の夢はまだまだ始まったばかりです。「社会福祉士」資格を取得し、ノーマライゼーションを推進したいという仕事面、「富士山登頂」と「東京マラソン参加」という趣味面、次女の「独歩と発語」という育児面、平凡だけれど夢をたくさん持つスタッフとして徐々に浸透していきたいと思っています。

美味しいお料理を作る人、柔らかな雰囲気接客をする人、美しいビーズ作品を作る人、モクモクとパソコン仕事をする人、畑仕事を頑張る人、いてくれるだけで和む人、トイレ掃除を進んでしてくれる人、フットサルで燃える人、辛そうながら通ってくれる人、陽気に歌をうたう人、お皿洗

いが得意な人、ギターの上手な人、写真家な人等こうしたメンバーを見ているとカフェバルコニーの家は個性豊かな才能あふれる場所だと思います。

この場所がいつでも居心地の良い安心していただける居場所にしたいと思います。そしていつか一緒に東京マラソンや富士山登頂を目指してくれる仲間が増えたら嬉しいです。 田村



## 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、平成 25 年 4 月より、毎月第 1 土曜日 13 : 30 ~ 15 : 30、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、「元気回復勉強会」を開催しています。  
今回は 6 月 1 日(土)の予定です。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・田村)まで  
○電話 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。  
年会費は 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。  
(調理実習が免除されます)
6. ボランティアさんを募集しています。  
レストラン調理(補助)・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、気軽に体験してみてください。  
(問合せは 043-377-3502 簀下・石川・田村まで)



<カフェ・バルコニーの家 通信 第 36 号 5 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>
- E-mail : [cafe-balcony.mihama@cnc.jp](mailto:cafe-balcony.mihama@cnc.jp)

