

CAFE BALCONY CAFE

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

# カフェ・バルコニーの家

通信

平成 25 年 11 月号 (第 42 号)

11 月号通信をお届けします。

先月は強大な台風で自然の驚異を感じた 1 月でした。  
今月は自然の恩恵を受けられます様に、実りの秋、愛でる秋  
今の時期しか感じられないことを探しにたくさん外に  
出かけましょう。



撮影者：高橋秀明



## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



### スポーツの秋 卓球

○卓球に参加してみました

中学生のころ卓球部の友達にコテンパンにやられて以来やっていませんでした。自分は動体視力がいいので以前から卓球のセンスがあるだろうと思い、興味があったので、ぜひとも参加したいと思っていました。自信満々で参加しましたが、対戦をしてるうちに「もしかして自分は下手なのではないか」とうっすら気づいてしまいました。というか全員に負けたという残念な結果になりました。次は勝つぞという意気込みでこれからも練習をしていつかはみんなに追いつけるようになりたいと思います。いずれはめっちゃめっちゃ強い H.T さんを超えたいです。ほんの少し悔しかったですが楽しかったのでまた参加したいです。そのうち参加してるみなさんを超えて自分が強くなりすぎたらごめんなさい。

○練習するメンバーはめきめき強くなり、大会に出て優勝へなんて期待しすぎも悪くはないかもしれませんが、だんだんと来てるメンバーは強くなってます。今やスマッシュを打ち合う仲に!!  
しかし、最近卓球に来るメンバーは減少傾向。来るメンバーしか強くない。まだ間に合います。  
茶の間卓球部みんなの参加待ってます!  
一緒に強くなろう!!

高橋秀明

#### ○金曜日の楽しみ

金曜日のこころの健康センターでの卓球毎週楽しみにしています。

しかし残念なことに、ここ最近参加人数がどんどん減ってきてきてます。前は二人だけでした。多目的室の中は二人で打ち合ってピンポンの音だけが響き渡り、なんとも寂しかったです。卓球は男性でも女性でも、無理なく体を動かせるスポーツです。多くのメンバーの参加を期待しています。皆さん、一緒にいい汗をかきませんか。

K. T.



## 食欲の秋 パン作り

○パン作りは、お気に入りのプログラムの一つです。なぜかと言うと、ちょうど良い作業、合間の休憩中のおしゃべり、美味しい試食と、絶妙なバランスの楽しい時間を過ごせるからです。それもこれも福原先生の下準備と楽しい指導のあったことでしょう。今まで作ったパンの中でベスト3。  
①カレーパン、②ピザパン、③抹茶蒸しパンです。

S. S.

#### ○焼きカレーパン

この前はあげカレーパンを作る予定でしたが、ガスの関係で急きょ焼きカレーパンに変更しました。他のパンはプレーンのむしパンと抹茶のむしパンでした。私は甘さ控えめの抹茶むしパンがとても気に入りました。毎週水曜日のパン教室は残念ながら10月9日は休みでした。その分次回が楽しみです。

I. T.



## メンバーの寄稿文

### ○月曜日の書

書の時間は月曜日の午後、自分の思っていることなどを墨と筆を使って発表する時間。1週間の最初の月曜日に書の時間があるのは、気持ちが晴れやかになって好き。

書は地活のメンバーの他スタッフの田村さんも参加している。スタッフの田村さんが書の時「放」という漢字を書いてその字を書いた気持ちを聞いた時、自分にない発想だったのすごいと思った。

一つや二つ程度の漢字で、普段話せないことを書がきっかけで、相手の思っていることや心が見えたりして楽しい。

そして自分の持っている考え方とは違う発想などを自分の中に取り込めればよいと思う。

J. M.

### ○畑作業を体験して

最近、畑作業を手伝うようになった。まさるさんと K.T 君以外行く人がいないとのことで、何とか畑作業に貢献したいと思った。

最初の一回目 2 回目くらいは、無理無理という感じだったが、3 回 4 回畑作業をやってみると自分でもこれはできるかも？と思いはじめた。K.T 君は僕よりかなり年下なのだが、畑作業にかんしては K.T 君についていけば間違いないという安心感があるし、とてもやりやすい。

磯辺のバルコニーから畑まで車で 40 分ぐらいかかるのは行く前は遠いと思っていたが、慣れれば問題ないし、車中でも雑談も楽しむ余裕がでてきた。

磯辺のバルコニーが畑作業のようなあまり人がやりたがらないことを、イヤな顔をせずに責任をもってやっていける人たちに、支えられていると実感した。

J. M.

### ○キッチンで 九月二十七日

今までぼくたちの頼りにしていたシェフがやめられた。こんなところに果たしてカフェバルコニーの抱えている苦難の引きつった状況がかくされているのだろうか。

ぼくたちにはそうはっきりとは見えない。けれども銘々感じていることはあるのだ。

シェフにねぎらう時間も限られるままに、兎に角残されたレシピをもとに何とか何とか作ってきた。そのうちに新しい人が来たのでシェフになっていただくとうと、単純に大いに喜ぶべきことを見つけたというのが、今現在である。

技術的な未熟さ、精神的な減退、チームワークのとろさなど、しかも、少なくとも仕事と立場について無恥であってはならない。

こういうぼくたちのなかに入って来ていただけるシェフとは、いずれにせよ救世主であることは間違いないのである。ぼくたちの不安で気楽で心弱く、単純で、音階とそのなかの虚と悲哀、寂寥と人懐っこさ、矛盾する精神のなかへもし、光と影と風をやさしく投げ入れる人がいるのならば、その人はきっと救世主に違いないのである。

T. N.



## 詩の寄稿

メンバーから詩の寄稿がありました。

<p>つむじ風</p> <p>そこに誰かが うずくまっている と 想像した 目に見えない誰かが うずくまって 両腕でかかえこんだ 顔を ほころばせている 占いのためにもいだ 色とりどりの花びらが つむじ風の中を舞って くるくる回る その誰かの回りを くるくる回る</p>	<p>はなれて</p> <p>私の言葉から はなれてください 私の言葉は あなたの中で 詩になろうと あがいています あなたの中で あの花や あの鳥の 声になろうと しています 私の言葉から はなれて さもなくば あなたの中へ 私は入りますよ</p>	<p>見えない太陽</p> <p>月の前のものがあるために たとえば太陽が必要なら その中には太陽がある カサカサした道の上を パキパキと音をたててすすむ 下を向けば こなごなになった枯れ葉枯れ葉 そのひとつをひろってみたいらしい かわいた空にかざすと いびつな穴のふちが キラキラと光るだろう 生きている木を 生きている虫が 食べた跡だ それは小さな 見えない太陽</p>
---	---	---



## カフェ・バルコニーからの記事

○美浜区民フェスティバルに参加して

10月6日(日)稲毛海浜公園で開催された美浜区民フェスティバルにカフェ・バルコニーの家が出展しました。今回のケースはちば市民活力創造プラザとタイアップした形での出展でした。

ちば市民活力創造プラザは千葉市が設置する千葉市の市民活動とボランティアの支援、情報、交流の広場です。

この日はカフェ・バルコニーの家のほか路上ライブの音楽団体、ごみを減らす運動をしている団

体、市民の立場で成年後見制度を啓蒙している団体の皆様も一緒でした。手のすいた時に交流する機会があり世の中にはいろいろな活動をしている方々がいるものだと感心しました。

また千葉市議会議員の先生とお話する機会もあり、自分の視野を広めることができました。私たちはどうしても日常のあわただしさに追われ自分の殻に閉じこもりがちですが、やはり様々な立場の人と交流することにより、見聞をひろげることが大切ではないのでしょうか。

ひとぐすりは確かにあることを確認した一日でした。

K. Y.

#### ○朝市デビュー

10月13日日曜日は、8時から美浜区役所前にて、朝市と云う企画の販売を行いました。お客様も多く、販売前からお客様が野菜のレジの前に並んでいたのびびっくりしました。10,580円の売上がありました。実績のある企画になりました。畑の小松菜、大根のつきみは一束50円で売りました。瞬く間に売れました。赤飯、ちらし寿司、サラダ、パウンドケーキも喜んでいただけました。今後も売り上げを伸ばすためにもメンバー一同頑張りたいと思います。

K. F.



#### ○カフェバルコニー3周年記念特別メニューについて

10月は、カフェバルコニー3周年に当たりましたので、特別メニューーでお客様をお迎えしました。・イタリア料理の週、・フランス料理の週、・中華料理の週、・和食料理の週、・郷土料理の週等、バリエーションをかえてやっております。

ランチは600円と価格の割には豪華でおいしいとお客様に上々の評判です。

この通信がでる頃は3周年特別メニューは終わっておりますが、11月も12月クリスマス月間もとてもおいしいメニューをご用意しますから是非お出かけください。

お近くの方、コンビニなどで済ませてる方、一度足をはこんでみては???

車で来る場合は、市営の駐車場が県立西高校の隣<歩いて5分>にありますので、ご利用ください。

またこの時間帯にいらっしゃれないかたにはお弁当を配達します。

プロの料理人が僕たちを指導してくれてますので、皆様、ご来店お待ちしております。

お弁当のご注文もこちらよりお待ちしております。

T. S.





## 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10:30～家族会及び勉強会を開催しております。  
次回は11月2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(441)3193 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 簗下、043-441-3193 石川・田村まで)



<カフェ・バルコニーの家 通信 第41号 10月号>

- 発行場所 : NPO法人カフェ・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 : 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>
- E-mail : [cafe-balcony.mihama@cnc.jp](mailto:cafe-balcony.mihama@cnc.jp)

