

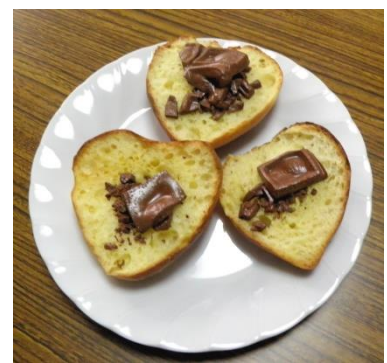
カフェ・バルコニーの家

通信
平成 27 年 3 月号 (第 58 号)

カフェ・バルコニー通信 3 月号をお届けします。
年度末になりました。卒業のシーズンであり、決算期が近い方もいるかと思われます。慌ただしい時期ですがいかがお過ごしでしょうか。

まだ寒い時期はもう少し続きますが春はもうすぐです。皆様体調に気を付けて新しい環境に向け、充実した日々を過ごしましょう。

石川良



バレンタインのチョコパン

「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介

メルシーカップ

1 月 31 日に鎌ヶ谷市の福太郎アリーナで第 2 回メルシーカップが行われました。今回の大会では本気で勝負を決めるアドバンス・カテゴリーとゲーム自体を楽しくエンジョイするためのビギナー・カテゴリーに分かれて行われ、アドバンス 4 チームとビギナー 9 チームが参加しました。カフェ・バルコニーと地域の茶の間の合同チーム“シンビアス”はビギナー・カテゴリーに参加し、午前、午後合わせて計三試合出場しました。結果としては三試合とも得点が取れず、失点をしてしまい負けてしまいました。とても残念ですが、それでも全員全力でプレーをし、声を出しあったり、チームとしての団結力は他のチームにも負けてはいないと思いました。フットサルというのはいかに失点しないかというのが重要だと聞いたことがあります。次回大会があるときは‘失点しないように、得点を入れ勝てるように、そして何よりも皆で楽しくプレーできるように’を目標に今後の練習に取り組んでいきたいと思えます。T.O



メルシーカップに参加しました。

毎年恒例のメルシーカップに参加しました、今年は練習の成果か体力がついたので筋肉痛になりませんでした。

試合は3試合してすべて負けてしまいました。何回かゴールのチャンスがあったり、もう少し練習して勝てるようになりたいです。

今年で3回目の参加とあってよく見かける方と話したり試合以外でも楽しめました。

今回は女性の参加者も多くカフェバルコニーが一番多かったような気がします。

体力や技術をつけて来年は勝ちたいと思います。T.I



フリーマーケットat千葉銀座

毎週月水金曜日の美浜区役所、保健福祉センターでの販売、日曜日の区役所朝市、千葉銀座フリーマーケットでの販売についてご紹介します。写真は千葉銀座フリーマーケットの販売の様子です。この日は藪下敦子さん、勝さんの他会員5名、計7名で行きました。

商品は早朝から会員、ボランティア、スタッフが総出で精根込めて作ったご飯類、お惣菜、お菓子です。運ぶ時は勿論並べる時もとても気を使っています。転倒したりして台無しにすることがないように大事に扱っています。

その日の天候や気温その他の事情により、お客様の出足が左右され販売も影響を受けるようです。商品の陳列の仕方やPOP、セールストーク、お客様への声かけを各自工夫して販売しています。日によっては全部完売する日もあります。嬉しいですし、やりがいを感じます。会員や支援者の方が沢山買ってくださるときもありとても助かります。ありがとうございます。この場を借りてお礼を申し上げます。

定番の商品は300円のちらし寿司、炊き込みごはん。250円の赤飯、てんぷら。200円のおでん、お煮しめ。150円の金平、ほうれん草のお浸し。



100円のクロquette、サラダ、こが焼。120円のマドレーヌ、180円のアイスボックスクッキー、パウンドケーキなどです。

毎回買ってくださるリピーターの方も少しずつ増えてきました。買うときに

「カフェバルコニーのお弁当は美味しいです。」とわざわざ言ってくるお客様もいました。忙しい人が多い時代に、家庭の味を低価格で提供しているカフェバルコニーの名前は確実に定着してきていると感じます。

販売の利益は原価計算をして算出され工賃として会員に還元されています。売り上げUPの為に販売の仲間と一緒に頑張っていきたいと思います。また、お弁当づくり、販売への会員の方の一層のご参加をお待ちしています。T.K



通信の印刷の流れ

通信の印刷作業についてご説明をさせていただきます。

原稿が仕上がったものをメンバーで間違いがないかを確認し、間違いがなければ印刷に入ります。

メンバーで、PC及びプリンターにておおよそ200部程印刷をしていきます。流れとしては毎月約3日間を目標に1日に決めた部数をPCで設定し、1部4枚程の通信の紙を印刷ミスがないかをチェックしながらホチキスで留めます。

10部ずつプリンターのインク交換や用紙の補充をし、まとめて数えていきます。宛名のシールを貼った封筒に通信を折って入れて封をします。以上、単調な作業ですが、やり終えたら達成感が感じられ、作業に携わるメンバーとの交流もより一層深まっています。

メンバー全員、積極的に参加してくれています。

松山 賢吾



ボイストレーニング

月に一回行われるソプラノの安藤先生によるボイストレーニングに参加しています。いきなり歌うのではなく、体をほぐしながらリラックスした気持ちで始めてその後発声練習に入ります。声は喉だけでなく、お腹から出すもの。毎回そう思っている、なかなかうまくできないのですが、先生の的確なアドバイスを受けて普段歌う時もそうやって歌おうと心がけるようになりました。最近「花は咲く」などみんなが知っている歌を練習しているので興味がある方は参加してみてください。

M.M



1 月誕生会

1 月のお誕生会で皆様とともにお祝いをしていただきありがとうございました。

何十年ぶりでしょうか？

Happy Birthday を歌っていただいて・・・恥ずかしくもあり嬉しくもあり。

多分、レストランでお誕生日をお知らせくださったお客様に Happy Birthday を歌って差し上げると恥ずかしいけど嬉しそうになる、それと同じ気持ちでした。

人生で未だ経験した事のない悲しみを乗り越えなければならない私にとって皆さまのメッセージは心のよりどころとなりました。

ありがとうございました。

鐘江 孝子



新プログラム食事作り教室開始

私たちが将来一人暮らしになっても（もちろん二人暮らしでも）簡単な料理ぐらいは作れるようになるという目標のもと、今回のプログラムが誕生しました。記念すべき第一回のメニューはトマトと鶏肉のかんたん煮込み。M さんが中心となり前日の買出しもメンバーが担当。当日はまず作り方や役割分担を M さんが説明する。参加者はやや緊張しながらも M さんの説明を熱心に聞く。



そして料理の本番。最初こそ動きがぎこちなかったが、すぐにうちとける。お互いに声をかけながら手順を確認する。当然チームワークも生まれてくる。そんなこんなで料理が出来上がる。さて肝心のお味のほうは。これがまたおいしい。自然と笑みがこぼれてくる。ということで第一回は大成功。M さん参加者のみなさんご苦労さまでした。

川崎保規



スタッフ紹介

皆様初めまして。私は 10 月よりカフェ・バルコニーのレストランで、働いております宮島康子です。趣味は、料理、旅行、テニスそして音楽鑑賞などです。週 2 回の勤務ではありますが、メンバーさんと一緒に働いているうちに、色々な事を学ばせていただいております。ここで働く事に、少しでも楽しく、やりがいを感じてもらえたらという思いでおります。新しいメンバーさんともお仕事ができるのを楽しみにしています。どうぞよろしく願いいたします。

宮島康子

時計

カチコチと
時計が時を刻む
チクタクと
秒針の音がする
なぜだろう？
人は時計を信じて
行動する
いつから人々は
時間の観念を持ったのだろうか？
カチコチ
チクタクと今日も鳴る
今日も人々を
突き動かす
源となる
そんな時計に
私はなりたい

E・I

心と相反して
身体がついていけない
逆のことも有るでしょう
そんな時私は
どうしていいかわからなくなる
どうしたらいいのかな
そんなときはわからなくて
ただ休め
ただ休みなさいと
皆も
私も
そう言い聞かせている
身体が疲れているときは
「明日にはもう大丈夫」
と言い聞かせて
心が疲れたときは
ただ一度笑うしかない

M・K

薄間のなかの小さなインド学

ある世界理性のなかで小首を傾げ、意味もなく
恥ずかしくもなく、感情の飛ばされた、つまり
理念のなかに枯葉の混じり込んだ忌避それ自体と
なった感性が、冬を迎え、粘って春を待つに到る
契機とは、あるいは風のなかの命の沈黙したそし
て視界の春めいた薄暮気味になってくる人間の減
退であって、欲望の畏れる無意識が植物の眠りと
不安な夢のなかから引き摺り出される。

かの漱石はそれを世代として、描き出した。ぼ
くたちは今度は、世界史を結びつける。厳しく、
爽やかな宗教家の言葉みたいに、新しい季節に向か
ってアイデンティティの淵の前で信念と内面を見つ
ける元気な魂を抱いて、街角を過ぎてゆく影の性格
のなかにどこか屈折を形象化させる世界イメージを、
確立させないとも限らない。

ぼくたちは冬に望んで厳しい相貌をして歩いてい
たのだろうか。ぼくたちは罪深い時間を背負って、
連帯や関係を捨てたのだろうか。否、法不法、罪と
罰、真贋と青春の美学、純粋化という事象の街を求
めて、雪の便りのなかへ共有媒体を描きつつ届け物
を探して暗く解体していったのだろうか。

病み琴も時計合わせてまだ半歩 二月五日 T・N



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 10:30~13:30、家族会を開催しています。気軽にお問い合わせください。
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**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 00180-2-322417 NPO 法人カフェ・バルコニー の家) をお願いいたします。振込用紙は各郵便局にあります。
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。
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** 藪下、**043-441-3193** 石川まで)
7. **ご支援ありがとうございます。**

ご寄付頂きました。

伊藤幸子様(イクラ 1kg)、田野進様(柚子 3.2kg)、松永千秋様(キッチン用洗剤)
山内チカ子様(20,000円)、山上マサ子様(柚子 2kg)、黒島スミ子様(コーヒー豆 1kg)
近藤昭子様(1,000円)、島村信吾様(パソコン1台)

<カフェ・バルコニーの家 通信 第58号 3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 : 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>
- E-mail : cafe-balcony.mihama@cnc.jp



「地域の茶の間」 平成27年3月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
						1日
						休み
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10:00~11:30 中磯辺公園園芸	10:00~12:00 散歩	10:00~11:00 メハ*ミーティング*	休み	10:00~12:00 散歩	8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書道	13:00~14:00 土壌改良材作成	13:30~14:30 園芸		13:00~14:00 当事者勉強会	10:30~12:00 園芸	7日(土)磯辺 10:30~12:00 家族会
14:30~17:00 畑		11:30~15:30 パンの自主製作		14:30~17:00 畑	14:00~15:00 自主製作	12:00~13:00 昼食家族会
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10:00~12:00 ビーズ	10:00~12:00 フットサル	10:30~11:30 パソコン教室	休み	10:00~12:00 散歩	8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書道	13:00~14:30 土壌改良材作成	10:30~11:30 園芸		13:00~14:00 メハ*ミーティング*	10:30~12:00 園芸	
14:30~17:00 畑		11:30~15:30 パンの自主製作		14:30~17:00 畑	14:00~15:00 手芸	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10:00~11:30 中磯辺公園園芸	10:00~12:00 散歩	10:30~11:30 パソコン教室	休み 9:00~12:00	10:00~12:00 散歩	休み	休み
14:00~15:00 書道	13:00~14:00 絵画	13:30~14:30 園芸	スタッフミーティング	13:00~14:00 当事者勉強会		
14:30~17:00 畑		11:30~15:30 パン作り教室		14:30~17:00 畑		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10:00~11:30 中磯辺公園園芸	10:00~12:00 フットサル	10:30~11:30 パソコン教室	休み	10:00~12:00 散歩	8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書道	13:00~14:30 土壌改良材作成	11:30~15:30 パンの自主製作		13:00~14:30 ツールペインティング	11:30~15:00 誕生会	
14:30~17:00畑		10:30~11:30園芸		14:30~17:00		
10:00~14:30通信作業	10:00~14:30通信作業	10:00~14:30通信作業		畑		
30日	31日					
10:00~11:30 中磯辺公園園芸	10:00~12:00 フットサル					
14:00~15:00 書道	13:00~14:00 絵画					
14:30~17:00 畑						

*終わりの会は15:30~16:00で行います。

*事業所内外の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。

*フットサル パルサとの合同練習が3/18,3/20 17時よりポートアリーナであります。

*フットサル 佐々先生のフットサル教室が3/19 19時よりポートアリーナであります。

*今月の試食会は磯辺公民館です。誕生会は移動してカフェ・バルコニーの家です。

「カフェバルコニー」 平成27年3月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日	
						1日	
						休み	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 美浜区役所販売	休み	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~15:00 次週料理メニュー	8:00~12:30 区役所朝市	
9:00~14:00 美浜区役所販売	14:00~15:00 区役所販売準備	9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売		9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売	9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売	試作・試食 磯辺公民館	休み
17:00~18:00 スタッフカンファレンス	掃除・音楽	光太郎のパソコン教室		光太郎のパソコン教室	10:30~12:00 家族会 カフェ・バルコニー		
		掃除・音楽		掃除・音楽			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~ ふれあい給食 弁当	休み	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~15:00 次週料理メニュー	休み	
9:00~14:00 美浜区役所販売	14:30~15:00 見回り散歩	9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売		9:00~13:30 美浜保健福祉センター販売	試作・試食 磯辺公民館		
17:00~18:00 スタッフカンファレンス	掃除・音楽	光太郎のパソコン教室		光太郎のパソコン教室	15:00~16:00 裏千家茶道		
		掃除・音楽		掃除・音楽	15:00ギター教室		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 美浜区役所販売	9:00~12:00 スタッフ会議	9:00~14:00 料理(レストラン)	休み	8:00集合 フリーマーケット at 千葉銀座	
9:00~14:00 美浜区役所販売	14:00~15:00 区役所販売準備	9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売	休み	9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売			
12:00~ こころの健康センター販売	掃除・音楽	光太郎のパソコン教室		掃除・音楽			
15:00~16:00 販売促進会議		掃除・音楽		掃除・音楽			
17:00~18:00 スタッフカンファレンス		掃除・音楽					
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 美浜区役所販売	休み	9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~12:30 次週料理メニュー	休み	
9:00~14:00 美浜区役所販売	14:00~15:00 区役所販売準備	9:00~ ふれあい給食 弁当		9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売	9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売		試作・試食 磯辺公民館
17:00~18:00 スタッフカンファレンス	掃除・音楽	光太郎のパソコン教室		光太郎のパソコン教室	15:00~17:00 ホィストレーニング		
		掃除・音楽		掃除・音楽	15:00ギター教室		カフェ・バルコニー の家
30日	31日						
9:00~14:00 料理(レストラン)	9:00~14:00 料理(レストラン)						
9:00~14:00 美浜区役所販売	14:00~15:00 区役所販売準備						
17:00~18:00 スタッフカンファレンス	掃除・音楽						

※事業所内外の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。

※3月16日は販売促進会議です。利用者さん、ボランティアさん、スタッフ全員出席してください。販売実績を上げるため 全員が意見を出し合ひましょう。

※3月16(月)千葉市こころの健康センターで「家族が自分らしく生きるために」【1月~3月連続講座】が開かれます。

講師はフリーランス ナース&ソーシャルワーカー 土屋 徹 氏