

# カフェ・バルコニーの家

通信  
平成 27 年 5 月号 (第 60 号)

清々しい緑の空気が漂う時期がやってまいりました。  
みなさん、ゴールデンウィークはどのようにお過ごしになりますか？ 行楽シーズン、海で山で家でまったり、のんびり楽しく日ごろのストレスや疲れを癒しましょう。紫外線が強くなりますので、くれぐれも紫外線対策を忘れないように気をつけてください。  
カフェ・バルコニー通信 27 年 5 月号をお届け致します。

松山賢吾



2015 年 4 月 11 日 地域の茶の間庭にて

## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介

### 3月の誕生会

○3月25日に誕生会を行いました。誕生月を迎えた方からコメントを頂きました。

◎誕生会の時、試食会もありました。私好みの薄味で、中々の美味でした。ちょうど同い年くらいの人達にも仲良くしたいと感想をもらえてとても充実していました。

M. K.

◎今回このような誕生会を開いてくれてありがとうございました。

N. E.

◎誕生会ありがとうございます。ほどほどに身体に気を付けてがんばります。

R. S.





## 地域の茶の間でお花見をやりました。

○メンバーの自主企画で、地域の茶の間にてお花見をすることとなりました。日時は4月3日の朝十時から午後一時まで。茶の間から歩いて15分ほどの距離にある公園にて実施されました。参加人数はメンバー6人とスタッフ1名でした。

○当日の準備。

4月3日の朝から12時ごろまで、花見の料理の準備をしました。

お弁当の内容はおにぎりとから揚げと卵焼きとサラダ菜です。

ご飯は留守番および参加しない人のぶんも含めて8合も炊き、から揚げの鶏肉は合計1,5キロ近くになりました。

とてつもない量が出来たと思っていたのですが、実際食べてみる段になると、あっという間に平らげてしまいました。

とてもおいしかったです。

○実際行ってみての感想

◎天気は朝方は小雨が降っていたので心配だったのですが、昼前には曇りになり、お弁当の準備も、お花見もすごく楽しかったです。風に舞い散る桜の花びらが美しかったです。

石川良

◎風は強かったです、とても桜吹雪が綺麗でした。

松山賢吾

◎とても風の強い日でした。20分ほど歩いた先に小さな公園がありました。とても立派な桜の木があり、強い風に桜の花びらが舞っていました。

皆でせっせと作ったおにぎりやからあげを食べました。

その中に桜の花びらがくっついて、私は少し笑ったのです。

M. K.



## 園芸、庭の畑、じゃがいもを植えました



○地域の茶の間の庭に小さな畑を2面作りしました。今年から植えてみるころです。ジャガイモ、プチトマト、ピーマンを植える予定です。

◎3月18日、ジャガイモになる種イモを半分に切り、炭をつけて仲間のみなさんと一緒に土に植えました。

天気にもめぐまれ、最後に水をあげました。実のなるのが楽しみです。

H. A.





## スタッフ紹介

○3月から地域の茶の間でスタッフをしております、大矢です。

家では中学2年の娘と4歳の息子のお母さんです。

知人からこちらでの仕事を紹介されて、右も左もわからないまま飛び込んできましたので、頼りない自分です。お役に立てるか今でも不安はあります。

メンバーの皆さんとの活動を通して理解を深めてきたいです。自立のためのサポートがしっかりできるように頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願いします！

大矢若菜



## カフェ・バルコニーの家、町内会の見回り

月に2回、近所の高齢者のみなさまと一緒に防犯パトロールをしています。

雑談をしながら約30分くらい歩くのでいい運動になります。

参加してびっくりしたことは、高齢者の方々の歩くペースが意外にも速いことです。

最初は昼間にパトロールなんて意味があるのか？ と思っていたのですが、

歩いていると、普段通らない道で新たな発見があったりして面白いなと感じたのと、気分転換にもなるので皆さんも一度参加して下さい。

K. M.



## 一年を振り返って。

私は去年の6月頃からバルコニーのメンバーとして働いています。

最初は戸惑いも多かったけど、今では仲間もできて自分にとって大切な居場所となり、とても楽しく働いています。

ここでは、仕事以外にもバス旅行や音楽などいろいろな行事があり、たくさんの経験をさせていただきました。たくさんの関わり合いのなかで、自分が元気になっていくのを感じ、波はあるけど頑張ろうと思えるようになったのはバルコニーのおかげです。

ここで支えられたことを忘れずにこれからも頑張っていきたいです。

M. T.



## 黄色いレシートキャンペーンに参加始めました

皆さん、イオンの黄色いレシートをご存じですか？ このたび、カフェ・バルコニーの家は、イオン幕張新都心にて、黄色いレシートキャンペーンに参加できることになりました！ 毎月11日にイオン幕張新都心にてお買い物をすると、黄色いレシートが出ます。そちらを、カフェバルコニーの家のBOXに投函していただくことで、活動の支援が受けられます。是非毎月11日、よろしくお願いします。

5/9(土)10時から、きぼーるアトリウムにて、フェアトレードフェスタちば2015が開催されます！

1500名程の来場見込みのイベントです。カフェバルコニーも出店しますのでお誘いあわせの上、ぜひお越しください！



## 今月の寄稿文など。

なるべきもの

自分でありなさい

今日も明日も

見失いそうになっても

忘れそうなとき

潰れそうなとき

その時は目をつぶりなさい

心に問いかけて

自分が誰なのか

探し当てなさい

自分でありなさい

自分、自分、自分、

自分でありなさい

いつも、いつでも、。。。

E・I

### 「私の中に」

私の中には

からっぽの気持ちがあつて

心の中まで

みだされていけないのです。

でも最近

私の大事な人が

死にふれて

気が付いたのです

「もつと身近な人を

後悔がないように

大事にしていこう」と

心をみたすには

大事な人の

心にもつと

ふれるように

していけばいいんだなと

心の中で

そつとしまつたから

皆にどうか

知ってほしいのです

私はいつでも

ここにいます

M・K

### 小さな氷の夢

夢？ 自分自身に対しての関係はぼく自身が無くしている時も、生きているという甘美な秘杯のなかで、自分自身について大した深淵も信念も納得も抱いてはいないにも関わらず、遙かに超えられて信じられるはずであるという確信は、なるべく黙っていた方が好いのである。あかちゃんはその無意識のゆりかごのなかでまるで電燈が点いたみたいに起きてしまわないとも限らない。

神の深遠なかたちが否応なくそこにあることの畏れ、いずれ時間化し暗喩による神秘的な祭儀空間の奉獻のとき、ぼくたちは人になろうと考える生活のなかで、ある前途有望な暗い存在みたいに、ぼくたち自身が既に完全に高い存在によって頑なに愛されている。そこで内面化の器と熱い感性をもって、ぼくたちの上からあるいは背後の空間から関係しつつ、歌われているのを聴いているのは石の眠りのなか、聖霊の歌であると信じられるのである。

畏るべき命よ。愛が澄明化されると、肉体を心に結びつけた言語は詩となり、小鳥となって飛び立ってゆく。ぼくたちは内分泌された薄闇、抒情の痛みある情念、運動体の指示性を感じつつ、方位を無くした空洞、師の笑みの光の如き終末論のなかで。

T・N 三月三十一日



## カフェ・バルコニーの家からのお知らせ



### 平成 27 年度スタートに当たってのご挨拶

日頃は、NPO 法人カフェバルコニーの家の活動をご支援賜り、厚くお礼申し上げます。おかげさまで、平成 26 年事業年度は 3 月 31 日を持ちまして無事終了することが出来ました。これもひとえに皆様方からのご支援の賜物と感謝申し上げる次第でございます。すでに今年度もスタートして 1 カ月が過ぎようとしていますが、今年度も皆様のご支援を頂きながら、理事・スタッフ同事業目的を達成すべく頑張る所存でございますので、今までも増してのご支援・ご援助を賜りますようお願い申し上げます。

平成 27 年 4 月

NPO 法人カフェ・バルコニーの家

理事長 藪下敦子

事務局長 石川恵一

1. 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。会費の振込みには同封しました振込用紙をご使用ください。（振込手数料はかかりません）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。
2. 「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 円からご自由です。  
（郵便振替 00180-2-322417 NPO 法人カフェ・バルコニーの家）
3. 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。
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した。

賛助会員ありがとうございました。

林 博様、佐藤忠男様、小畑晴治様、川村ゆり様、伊藤幸子様、茂木久爾子様、  
加瀬美子様、唐沢晶子、中村かな女様、川副泰成様、大島敏廣様



<カフェ・バルコニーの家 通信 第60号 5月号>

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

「地域の茶の間」 平成27年5月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
				10:00~11:30 フットサル	8:30~12:00 畑	フットサル大会 2日(土)磯辺
				13:30~14:00 メハ <sup>+</sup> -ミーティング <sup>+</sup>	10:00~12:00 園芸	10:30~12:00 家族会
				14:30~17:00 畑		12:00~13:00 昼食家族会
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
休み	休み	休み	休み	10:00~11:30 フットサル	8:30~12:00畑	休み
				13:00~14:00 当事者勉強会	10:00~13:00 料理教室	
				14:30~17:00 畑	14:00~15:00 手芸	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
10:00~12:00 ピース	10:00~12:00 散歩	10:30~11:30 パソコン教室	休み		8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書	13:00~14:30 土壌改良材作成	13:30~14:30 園芸		13:00~14:00 メハ <sup>+</sup> -ミーティング <sup>+</sup>	11:00~15:00 誕生会	
14:30~17:00 畑		11:30~14:30 パンの自主製作		14:30~17:00 畑	花の苗を取りに行く 中磯部公園園芸	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	10:00~11:30 フットサル	8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書	13:30~14:30 絵画	13:30~14:30 園芸	9:00~12:00 スタッフ会議	13:00~14:00 当事者勉強会	13:00~14:30 ツールペインティング	
14:30~17:00畑		11:30~14:30 パン製作		14:30~17:00畑		
10:00~14:30通信作業	10:00~14:30通信作業			10:00~14:30通信作業	10:00~14:30通信作業	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31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		8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書	13:00~14:30 土壌改良材作成	13:30~14:30 園芸		13:30~14:00 メハ <sup>+</sup> -ミーティング <sup>+</sup>	10:00~12:00 園芸	
14:30~17:00 畑		11:30~14:30 パンの自主製作		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5/8,15,29(金) 17時より千葉ポートアリーナであります。

\*3日のフットサルの大会は9時から千葉ポートアリーナにて行われます。

毎週火曜日に行っていたフットサルのプログラムは、こころの健康センターの行事などの都合で金曜日に変更しています。  
6月はまた火に戻る予定でありますのでご了承ください。

## 「カフェバルコニー」 平成27年5月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
			休み	9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 掃除・音楽	9:00~15:00 次週料理メニュー 試作・試食 磯辺公民館 10:30~12:00 家族会 カフェ・バルコニー	休み
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
休み	休み	休み	休み	9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 15:00ギター教室	9:00~16:00 フェアトレードフェスタ ステージ 14:50~15:10 きぼーる	8:00~12:30 区役所朝市 休み
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜区役所販売 15:00~16:00 販売促進会議 掃除・音楽 17:00~18:00 スタッフカンファレンス	9:00~14:00 料理(レストラン) 14:00~15:00 区役所販売準備 14:30~15:00 見回り散歩 光太郎のパソコン教室 掃除・音楽	9:00~14:00 美浜区役所販売 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 9:00~ ふれあい給食 弁当 光太郎のパソコン教室 掃除・音楽	休み	9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 掃除・音楽	9:00~15:00 次週料理メニュー 試作・試食 カフェ・バルコニー 誕生会	休み
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜区役所販売 11:00~ こころの健康センター販売 17:00~18:00 スタッフカンファレンス	9:00~14:00 料理(レストラン) 14:00~15:00 区役所販売準備 光太郎のパソコン教室 掃除・音楽	9:00~14:00 美浜区役所販売 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 光太郎のパソコン教室 掃除・音楽	9:00~12:00 スタッフ会議 休み	9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 15:00ギター教室	9:00~12:30 次週料理メニュー 試作・試食 磯辺公民館 15:00~ ホィストレーニング	11:00~ フリーマーケット at 千葉銀座
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜区役所販売 掃除・音楽 17:00~18:00 スタッフカンファレンス	9:00~14:00 料理(レストラン) 光太郎のパソコン教室 14:00~15:00 区役所販売準備 14:30~15:00 見回り散歩 掃除・音楽	9:00~ ふれあい給食 弁当 9:00~14:00 美浜区役所販売	休み	9:00~14:00 料理(レストラン) 9:00~14:00 美浜保健福祉センター販売 掃除・音楽	9:00~12:30 次週料理メニュー 試作・試食 磯辺公民館	休み

※事業所内外の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。

※5月11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。