

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 28 年 1 月号 (第 68 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

皆様お元気で新年をお迎えのことと存じます。
今年も読んで楽しめるカフェ・バルコニーの家通信を
目標として作っていきたいと思っております。
冬の寒さも本格化する今日この頃です。くれぐれもお
体にはご注意ください。
カフェ・バルコニー通信新年号をお届けします。



2015/12/15 地活のクリスマス飾り



庭の木の剪定をやりました。

2015年12月5日朝から庭の木の剪定をやりました。
うっそうとしていた地域の茶の間の庭が一気にすっきり
しました。
木の枝を紐で縛って引っ張りつつチェーンソーで枝を
切り落としたのは面白かったです。

R. I.





鍋パーティをしました。



12月5日、地域の茶の間にて鍋パーティを開催しました。鶏肉と白菜とネギとキノコ類のシンプルな鳥鍋で、最後に餅をいれました。味付けはぽん酢と出汁つゆの2種類でした。とてもおいしかったです。

参加者は8名、久しぶりに参加するメンバーもいて、鍋大会は和気あいあいと進みました。

こちらの不手際で写真があまりないのですが、一枚だけとれた鍋の写真を掲載します。

石川良



きぼーるで歌ったこと

きぼーるで行われた「千葉市民活動フェスタ」に参加しました。

販売はいつもより多くお惣菜やお菓子などを用意したのですが、当日会場へ行ってビックリ！

バルコニーのブースがとても狭くてどう並べていいか悩むような場所でした。でもみなさんのおかげで、たくさん売れたので良かったです。

午後からは、バンドの発表でした。

今回は4曲、メンバー6人で演奏しました。

途中お客さんが手拍子をしてくれているのが見えて自分も楽しみながら演奏することができました

今後の課題として、いつも歌詞を見て歌っているのが、なるべく見ないでできればいいなと思いました。

M. M.



クリスマス会の準備を取材しました

12月15日(火)午後、地域の茶の間にて、クリスマス会及び誕生会の準備があり、その取材をしました。



ビンゴセットを準備中



リハーサルで一番でビンゴした大矢さん

ビンゴの装置を準備し、そのままリハーサルに。リハーサルで一番にビンゴしたのはスタッフの大矢さんでした。本番での結果はいかに。

その後景品を買いにイズミヤに買いにいきました。プレゼント総数は35個。結構な数です。



クリスマス会の記事は次回になります。



カフェ・バルコニーに来ての感想。

経歴 最終学歴習志野高校(定時制)卒業 現在 37 歳。

さまざまな職歴を経て現在にいたる。職場は 25 社くらい経験。首になったことも数々。

趣味、現在模索中。

はじめまして。

私は今年の 3 月 11 日にカフェ・バルコニーに来たのですが、初めのうちは朝からお酒を飲んで敦子さんやみなさんに電話を掛けたり迷惑をかけっぱなしで、ほんとうにすいませんでした。

ですが、自分の兄や、敦子さんやまわりの方々の協力によって少しずつですが、自分なりに努力していますので、これからもみなさんよろしくお願いします。

S. O.



2015 年をふりかえって

バルコニー、地域の茶の間でこの一年で印象的だったことを一言ずつコメントしてもらいました。

地域の茶の間編

○今年初めて地域の茶の間というところを利用させてもらって、メンバー層も同年代の人も多く、非常に良い刺激になりました。感謝の年になりました。M. K.

○フットサルに参加出来てよかった。A. K.

○秋ごろからイベントがあり、自分も参加していた。充実していた。K. T.

○太りすぎて、9 月くらいから食べるものを注意して 6 キロくらい減らして、それを今後も続けていきたいと思います。J. M.

○みなさんのご協力もあり新しい生活をスタートさせることができ充実した 2015 年でした。

K. U.

○二十歳になったから自立に向けてがんばってみたい。 M. K.

カフェ・バルコニー編

○大変な一年でした。 S. S.

○A子さんに出遭ってしまった M. T.

○久しぶりに家族で海外旅行できた。 S. D.

○自分で自分に振り回される一年でした。 K

○あっという間の一年でした。 N. F.

○料理の仕事一生懸命に頑張った。 N. Y.

○あっというまでした。 N. Y.

○調理を経験でき、多くの料理を覚えられて良かった。 S. S.

○みなさんが少しずつ成長してレストラン、イベントに協力してくれてありがとうございました。

M. Y.

○今年は何もできなかったけれど来年はもっと頑張ります。 S. O.

○体調管理よくできなかった、販売に行けるようになってよかったです。 S. F.

○元気に過ごせました。 Y. S.

○今年入ったばかりですが、来年は頑張ります。 Y. S.

○忙しかった、やりたいこと、やり残したこと一杯ある。 J. D.

○一応水準が作られて良かったです。 T. N.

○今年は何もなかった、来年は自立したい。 N. Y.

○多くの調理を教わり、自分の将来になるからよかったです。 M. M.

○変わったものにはまりかけた一年でした。 R. S.

○みなさんの力をいただき、一年乗り切りました。 T. K.

○同じ病気の友がいて、打ち解け癒されました。ここは私の空間だと感じました。 N. M.

○体験もやっと終わりメンバーになれて、いろんなことがわかる一年でした。 M. A.

○今年一年個人的にいろんなことがあった。お世話になりました。 M. N.

○夏ぐらいから体調崩れ、涼しくなって良くなりました。変化が気になる体調でした。 Y. . K

○体調不良多かったけれども、当たり前が当たり前でない大切さを知ったのです。 M. T.

○あっという間の一年で、みんなに迷惑かけて申し訳ありませんでした、とても楽しい一年でした。 Y. T.

○イベント、売店、お惣菜作りなども頑張れた一年でした。 . A. N

○ホールを担当させていただきましたがまだまだ力不足なところがあり、よりお客様に喜んでいただける雰囲気づくりをしてゆきたいです。 M. Y.



通信新年号年頭の言葉

平成28年を迎え、あけましておめでとうございます。

平成22年2月2日に精神障害のある方が病気回復と社会的自立を目指す日中活動の場としてカフェ・バルコニーの家を立ち上げて今年で6年目を迎えます。その間利用者が5名から49名に増え、知的障害の方も仲間としてお迎えし千葉市地域活動支援センターⅢ型、就労継続支援B型事業所を併設し昨年からは千葉県精神科医療センターの売店を委託されるようになりました。

立ち上げの合言葉が「利用者さんに工賃5万円支払える事業所を目指そう！」でした。工賃と障害者年金2級を合わせると親亡き後も地域生活できるというのが5万円の根拠で、とりあえず3万円を目指そうということでスタートしました。当時は夢のような数字でしたが、去年は3万円工賃をもらえる利用者さんも現れ地域に一般就労した人も8名となり、着実に実績が伴ってきました。昨年秋からはイベント参加も増やし次のような目標を掲げました。

- ① 入会時は各自の病状や体力や生活リズムを考慮し無理なく通える日数からスタートしよう。最終的には週5日通所が体力をつけることにつながり病気回復や就労を目指すことにつながる。
- ② 希望者は国家資格の調理師（2名合格実績）と製菓衛生士受験に挑戦しよう。弊会は調理・製菓実技が免除される施設である。
- ③ 就労や社会生活にはコミュニケーションが求められるので、販売やホールも担当し接客に慣れ、朝の会終わりの会の司会、書記も積極的に試みよう。
- ④ 週5日通所し5万円の工賃をめざそう！

新年を迎え思いを新たにし、この目標に向かって皆で歩みましょう。

藪下 敦子



今月の寄稿文

珈琲と朝の歌 眼差や仄かに灯す雪の朝
 いったったか雨の音符を食べて夢の潜水夫
 みたいに海中深くもう数十年潜っていた、か
 と想うが否や、以後の覚醒と夢の境界を縫っ
 て詩的な空虚の溢れるばかり、銀河岬の光速
 の中で溺れそうになって早くも夢を更に深く
 見るために雪の音符を探す。

現実には誤解、軋轢、摩擦で物理的な音声や
 衝撃が起こると遠く想いだされる。不図、あ
 のときにもこういう断絶の不気味な音声を聴
 き、入眠幻覚の時空間へ吸収されていたこと、
 明白で神慮に満たされた羞恥の発生へ呼ばれ
 たことを。で、今や失策した音楽の反響から
 来る音階とその物理的ノイズ、音素に向かっ
 ての深い入眠傾向性にその根拠があるかもしれ
 ない。これはそういう無意識である。

ぼくたちの心身に起こった覚醒した音楽的
 空洞とは、憧憬、渴望、欠乏、枯渇した「感
 性と存在を繋ぐ畏れと歓びとの共鳴」である。
 今、ぼくたちは喧嘩と宿酔の翌朝の珈琲であ
 る。永遠の自覚とも言っただろうギターよ、静か
 にやがて、魔法を掛ける、魔術を醒ませ、城門
 を開けよ。小鳥たちのオシャベリと悲しみが、
 時間のまちへ降りて、音楽家たちの肩は軽く
 なったのである。

「ラストナイト・サンキュウJ・H」
 十二月一日 今年もありがとうでした。 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、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。
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。
ご寄付いただきました。
家族会様 (8,250 円) 亀ヶ谷正子様 (3,000 円)

＜カフェ・バルコニーの家 通信 第 68 号 1 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1月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
年末年始休暇 3日まで						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
初詣 新年会 千葉神社	10:00～12:00 ピアサポート勉強会	10:30～11:30 パソコン教室	休み	10:00～11:45 軽スポーツ	8:30～12:00 畑	休み
	13:30～15:30 フットサルと軽スポーツ	11:30～14:30 パン自主製作		13:00～15:00 当事者勉強会	10:00～13:00 料理	
	13:30～14:30 絵画			14:30～17:00 畑	14:00～15:30 手芸	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	10:00～12:00 ピアサポート勉強会	10:30～11:30 パソコン教室	休み	10:00～11:45 軽スポーツ	8:30～12:00 畑	休み
		11:30～14:30 パン教室		13:00～15:00 当事者勉強会		
		13:30～14:30 園芸		14:30～17:00 畑		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
10:00～12:00 ピース・デコパージュ	10:00～12:00 ピアサポート勉強会	10:30～11:30 パソコン教室	9:00～12:00 スタッフ会議	10:00～11:45 軽スポーツ	誕生会	メルシーカップ 福太郎アリーナ (鎌ヶ谷市) 9:00～16:00
13:30～14:30 絵画	13:30～15:30 フットサルと軽スポーツ	11:30～14:30 パン自主製作		13:00～15:00 当事者勉強会		
14:00～15:00書				14:30～17:00畑		
14:30～17:00畑				通信作成		
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 ピアサポート勉強会	10:30～11:30 パソコン教室	休み	10:00～11:45 軽スポーツ	8:30～12:00 畑	休み
13:00～ 通信作成	13:30～15:30 フットサルと軽スポーツ	11:30～14:30 パン教室		13:00～15:00 通信作成	通信作成	
14:00～15:00書	13:00～ 通信作成	13:30～14:30 園芸		14:30～17:00 畑	13:00～15:00 トールペインティング	
14:30～17:00畑						

*事業所内外の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。

*フットサルはこころの健康センターで行うことを基本としていますが

会場が変更になる場合もございますのでお問い合わせください。

*1月4日(月)9時半 千葉駅東口モノレール階段前集合～千葉神社～すし波奈(昼食)

*24日(日)は鎌ヶ谷市、福太郎アリーナにてフットサルメルシーカップ。

勝敗にこだわらず、楽しんで参加することを目的としています。経験のない方も大歓迎です！

「カフェバルコニー」 平成28年1月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
初詣 9時半 千葉駅東口モノ レール階段前集 合 千葉神社～ すし波奈 (昼食)	9:00～14:00 レストラン(料理)	9:00～14:00 美浜区役所販売 美浜保健福祉 センター販売	休み	9:00～14:00 レストラン(料理)	9:00～15:00 次週料理メニュー	8:30～11:00 朝市 (美浜区役所)
				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	
	掃除・音楽	掃除・音楽		掃除・音楽 (監査) スタッフカンファレンス		
売店	売店	売店	売店	売店	売店12時半まで	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	9:00～14:00 レストラン(料理)	ふれあい給食 弁当 40食	休み	9:00～14:00 レストラン(料理)	9:00～15:00 新料理メニュー	休み
	14:00～15:00 区役所販売準備	9:00～14:00 美浜区役所販売		9:00～14:00	試作・試食 磯辺公民館	
	11:00～16:00 こころの健康 センター販売	美浜保健福祉 センター販売		美浜保健福祉 センター販売	15時～16時半 茶道教室	
	14:30～15:00 見回り散歩	掃除・音楽		スタッフカンファレンス		
売店休み	売店	売店	売店	売店	売店休み	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
9:00～14:00 レストラン(料理)	9:00～14:00 レストラン(料理)	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 レストラン(料理)	9:00～15:00 次週料理メニュー	8:00集合 フリーマーケット at千葉銀座 10:00～
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	試作・試食 カフェバルコニー	
	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	誕生日会 15時～ボイスト レーニング	
売店	売店	売店	売店	売店	売店12時半まで	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
9:00～14:00 レストラン(料理)	9:00～14:00 レストラン(料理)	ふれあい給食 弁当 9:00～14:01	休み	9:00～14:00 レストラン(料理)	9:00～12:30 新料理メニュー	休み
9:00～14:00 美浜区役所販売	14:00～15:00 区役所販売準備	9:00～14:01 美浜区役所販売		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	
	14:30～15:00 見回り散歩	美浜保健福祉 センター販売		スタッフカンファレンス		
売店	売店	売店	売店	売店	売店休み	

※ 1月4日(月)9時半 千葉駅東口モノレール階段前集合 ～ 千葉神社 ～すし波奈(昼食)

昼食代500円補助あります。 ぜひ参加してください！

※ 1月4日(月) 売店初売り レストラン・イベント休み