

CAFE BALCONY CAFE

カフェバルコニーの家

通信

平成 28 年 8 月号 (第 75 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

暑い季節がやってきました。冷たいものの食べ過ぎでおなかを壊してしまわないように注意しましょう。

今月の通信は就労継続支援 B 型の「カフェバルコニーの活動」特集をお送りします。社会で役立つマナーや調理技術、コミュニケーション力を身につけられる場所として千葉市美浜区磯辺 3-5-7 で活動中です。今回は詳しい活動内容を紹介します。ご覧ください。



石川良

7月9日検見川浜にて『サーフショップダック』様のご好意で毎年恒例のウィンドサーフィン体験会が行われ弊会からも4名参加しました。詳しくは来月号をお楽しみに!



カフェバルコニー大特集

レストラン“カフェバルコニー”は住宅地にある隠れ家的レストランとして有名で、リピーターのお客様が多いです。営業日は月火金の週三日で、営業時間は 11 時半～14 時までです。



月火金曜日のレストランについて

私は金曜にレストランの調理の仕事をしています。

レストランの献立はスタッフの栄養士さんが考えてくれます。わからないことはスタッフの方が教えてくれます。カフェバルコニーで2年間仕事をすると国家資格の調理師受験資格が取得できるので、頑張って免許を取ろうと思っています。レストランが休みの水、土曜日にはお弁当などを作っています。



私は初めてカフェバルコニーに来た頃は体調が悪くてすぐに帰っていました。でも頑張ってきている来ている内に最後までいられるようになりました。今私の目標はカフェバルコニーに通って体調をよくして、調理の仕事で働けるようにがんばっていきたいと思っています。

N. Y.

イベントについてまとめてみました

月曜日…区役所

水曜日…区役所と保健福祉センター

金曜日…区役所と保健福祉センター（第4金）

時間はそれぞれ11時～14時までです。

その他朝市（第2週）、千葉銀座フリーマーケット（第4週）こころの健康センター（月1回）が定期的で開催されるイベントです。

販売品目は ご飯類…赤飯、いなり寿司、ちらし寿司

お惣菜…精進揚げ、ごまあえ、コロッケなどです。

売れた時はいいのですが、売れ残った時は地活やカフェバルコニーで割引きをして売ります。やはり完売するとうれしいし、売れ残るとがっかりします。

販売はいろいろな人と話ができてとても楽しいです。

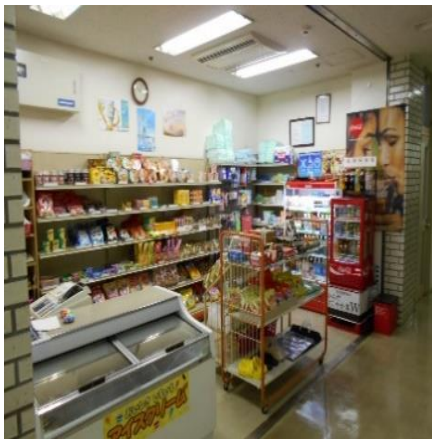
高津戸祐子



注文弁当

カフェバルコニーでは、現在毎週水曜日に千葉市社会福祉協議会地区部会からの注文を受け、30食から50食程度の弁当を作っています。キッチン担当のスタッフ指導のもとで作った料理を一つ一つの弁当箱に丁寧にパッキングし、お客様の元に配達しています。時間との勝負なので、弁当作りの現場には少し緊張感が漂っていますが、お届けした時のお客様の嬉しそうな顔を拝見すると、疲れも吹っ飛びます。やりがい、あります。これからももっと多くのお客様に弁当を届けられる環境ができるといいなと思っています。

Y.S.



売店と私

売店は海浜幕張の千葉県精神科医療センターで営業しています。販売しているのは、日用雑貨からお菓子、飲み物、アイスクリームなど、入院中の患者さんが必要なものを取り揃えています。カフェバルコニーの利用者が作った手作りのお菓子も人気があります。営業時間は朝10時～15時までです。売店で働いて期間が長くなると、病院で働いている人たちの顔や入院中の患者さんの顔も覚えてきます。顔がわかるようになれば挨拶も親しみを込めてできるようになり、雑談もかわせるようになると仕事が楽しくなります。顔しか覚えてなくて名前を覚えるには至ってませんが。

売店太郎

レストランメニューの試作と試食について

毎週土曜日に、スタッフとメンバーで行っていきます。参加人数は毎回15人から20人くらいです。カフェバルコニーの厨房は狭かったのですが今はリフォームして広くなりました。第3週を除いて毎週土曜日は磯辺公民館で行い、調味料も運び込んでスタッフと一緒に、試作、試食をしています。本格的な調理をしています。中学校の頃の家庭科の実習のような雰囲気です。試食の最後にNさんが司会をして全員でその日作った料理の批評をします。試作会を参考にして、レストランで実際作るときには味を少し変えたりすることもあります。とても充実した時間を過ごしています。

S.S.



大変だけど楽しいまかない作り

私が普段している仕事は主に1階でスタッフさんと一緒にまかないを作ることです。月、火、水、金曜に作っています。カフェバルコニーに来てから早いもので半年以上経ちましたが、カフェバルコニーのメンバーさんやスタッフの方たち、理事長さんをはじめとするスタッフさん、たくさんの人達に出会い、私は本当に幸せ者です。ネットで母がカフェバルコニーを見つけてくれて、埼玉から千葉に引っ越して来て、とっても良かったと思っています。そして、友達も出来、毎日が充実しています。

私の仕事の師匠はお料理の達人で、どれも美味しいけれど、特に肉じゃがやきんぴらが最高です。もう一人の方の作る天ぷらはとても丁寧で美味しく、私はこのお二人からたくさん学びたいと思っています。みんなでお喋りするコーヒータイムもとても大好きです。井門さんが亡くなったのはとても悲しいけれど、これからも元気を出して頑張ります。

相原 萌

～メンバーの活動を支えるのは美味しいまかないの食事！豊富なメニューで大人気です～

カフェバルコニーにもさまざまな文化活動があります

○ギター教室 第3金曜日（月によって変更もあり）月1回

鈴木健也先生のギターはアバンギャルドの再生、テーマは懐かしさと新しさです。

初めてギターを触る人にもおすすめです。参加者募集しています。(N.T)

○ボイストレーニング 第3土曜（月によって変更有。8月は第2土曜）

安藤操先生の指導のもと、発声の練習や、ポピュラーな曲の練習だけでなく、カフェ・バルコニーの家のオリジナル曲の練習もしています。

安藤先生は明るく楽しく丁寧に指導して下さいるので、初めての方でもぜひぜひ参加してみてください。きっと楽しい時間を過ごせるかも。

又、もっと気楽に第2土曜の15時から（8月は第1土）バンド活動もやっているの、音楽に興味がある方はそっちものぞいてみてくださいね。（高橋秀明）

○裏千家茶道教室 第2土曜（8月は休み）

石川節子先生から、裏千家のお茶を習っています。おかげ様でレストランのお客様からお抹茶のご注文をいただいた時に自分たちでお茶を淹れて差し上げることができます。

○洋菓子教室（毎週火曜・土曜）

4月から益田博子先生のお菓子教室が始まりました。色々なシフォンケーキは絶品で売り切れてがっかりなさるお客様や、プレゼントにとまとめ買いをなさるお客様もあるほどです。アメリカンチェリーヨーグルトムースケーキ、ノンオイルヨーグルトムースケーキなどは超人気があります。イベントの売り上げが増えたのは益田先生のお菓子のおかげといわれるほどです。

○パン教室（月、水、金）～手作りの焼き立てパンの美味しさ～

7月から福原麗子先生のパン教室が始まりました。あんパン、ライ麦パン、バターロール、食パンの出来立ての美味しさにびっくりです。早くイベントで調理パンやサンドイッチを販売したいと皆で期待しています。

○日々の生活に音楽で癒しと元気を！をテーマに、毎日の終わりの会の前にみんなで歌っています。

カフェバルコニーの皆さんは忙しくも充実した日々を送っているようです。レストラン、仕出し弁当、売店業務、文化活動など、たくさんの方の事を吸収しながら成長をされているメンバー、スタッフの皆さんをこれからもよろしくお願ひします。





6月の誕生会

○磯辺地域ルームで行われた、誕生会に参加しました。6月生まれの僕らに対して一人一人のお祝いの言葉。嬉しいものがありました。ありがとうございますいい一日になりました。J. M.

今日はどうもありがとう。優しくして頂いて感謝します。みんなのおかげです。K. I.



シリーズ早朝散歩

早朝（朝4時頃）に私と母とペット（犬）で中磯辺公園の花壇の手入れをしています。もちろん、毎日ではなく、起きることができた時だけです。地域活動支援センターの大矢さんとメンバーさんが花壇の中央にハート形になるように花を植えたので、それが見事に咲いています。ごみを拾い、雑草を抜くことは大変ですが、コツコツ頑張っています。なぜ、早朝に花壇の手入れをしているかと申しますと、朝は人が少なく、対人恐怖が多少ある私でも活動ができるので家族に協力してもらっています。心より感謝しています。長く続けられるといいなと思っています。

湾岸ユナイテッド

早く目覚めた朝の時間をどう使うのかで一日の方向性も変わりそうですね。

思い切って外に出てみると新しい発見もありそうですし、朝早いからこそ空いていたり静かだったり、メリットも多くありそうです。早朝の活動でどんなことをしているのか、これはいろいろ参考になりそうですのでしばらくシリーズでお届けします。次回もお楽しみに！！！！



今月の寄稿文

N
T

七夕という劇への一對の世界
方舟の破滅と愛と星の旅
神との和解とは、人々が自分の恋人と出遭うかたちを意味している。生活文化の創出力は何時頃か表現に於いて人間の現実的で都会的に洗練されて、日常と劇言語の関係をかたち作ってゆく。小さい神話であって、明るい訓戒である。人間の習俗と融解しつつ宗教的なメタファーによって内面化されてゆく、暗く深い心的な状況がこの劇の構想を支えているという、そのために尊いと呼ばれる神聖で潔白な世界が生まれる。そういう時間化、社会化。古代文字とは神とのコミュニケーションの方法への道徳的な純粋を懸けての自己表現の壊滅で、現代人の心の構想への予感であった。ぼくたちは今その空間的出遭いとして七夕に二人の再生を、和解のかたちに於いて見ている。それは、織姫の言いすばめる、彼女のおそらく何者にも伺われえない観念の昇華と、これもささやかな彦星の私的な時間性の橋の上での密会としての時空間の御祭りのなかで、内面的な同一者とは、夏から生活への夜の関係の幻想的な燈火であるだろう。物語の中から巣立った銘々の普遍性という立場はコンパスを持って自由に歩行してゆく事を覚え、人間の概念の中で演技するために季節は降りてくる雨みたいになる。感謝です。

幸せになろう 坂本裕

あなたは何のために生きていますか？たぶん苦しむために生きているという方はほとんどいらっしゃらないと思います。それでは何のためでしょうか？ それは幸せに長生きするためです。そのことについて考えてみましょう。

人はなぜ悩むのでしょうか？ それは自分の思い通りに事が運ばないからでしょう。思い通りに事が運ぶとはどういうことでしょうか？それは健康・地位・名誉・お金・友人などを得られることではないでしょうか？もちろんそれら全てを得る方法などありません。しかし人は今の人生に満足することはできます。それではどうしたら満足できるのか？ そのことを考えていきましょう。

人は感謝している時が最も幸福だと私は思います。神様に、仏様に、人に、あらゆる環境に感謝しましょう。でもあなたはきっとそんなことができるか、自分はなにももらっちゃいないとおっしゃるでしょう。果たして我々は苦しみにさえ感謝できるのでしょうか？

よく積極的になりなさいと言われる。積極的とはなんなのでしょう？ 今の自分の苦しみか、自分を成長させてくれる痛みがあるからこそ他人の痛みが分かる等の考え方ではないでしょうか？

しかし、感謝すべきことは苦しみを乗り越えられるということだけではありません。

本当に感謝すべき幸せとは人に幸せを与えることだと私は思います。それはどういうことでしょうか？それは日常の些細なことでよいから親がいらっしゃる方だったら親孝行をする、悩んでいる人がいたら相談にのってあげる、人に道や順番を譲って喜ばせて差し上げる等です。私たちは小さな存在です。できることはごく限られています。

しかし自分の人生を人に捧げることができたらそれは最高の人生です。

しかし人は何かを与えられることを望んでいます。長寿・健康・お金・友人・親切などです。

それらを受けた時に人は幸福になります。

しかしもう一つ何か大切なものが欠けていませんか？

それは愛です。

人は愛された時幸福を感じます。神様からの愛、人からのそれです。それでは私達も人を愛しましょう（アガペーのこと）、本来人は愛した時、最高の幸福を感じます。それは人は愛である神から生まれたからです。それでは愛とはなんなのでしょう？ それはなかなか分からないと思います。

人は誰でも罪を犯します。悪いと知っていてそれをします。もちろんそれはいけません、しかしどうしてもそうしてしまうようになっています。それでも人は赦されたいと思っています。赦してくれ！と叫んでいます。

私は愛とは赦しだと思います。私達は人を許しましょう。そうすることによって人から赦されます。

与えたことは与えられるのです。

しかし神は無条件に人を赦します。我々が人を赦さなくても神に感謝をしなくても赦してくださいます。そして私たちはその方の子供です。そのことに誇りを持ちましょう。人は助けを求めている人のために死ぬるのでしょうか？私がおの人に代わって死んであげると言えるものでしょうか？ そう言える方が完全に人を赦せる人だと私は思います。そこまで人のためにする、その方こそが人の全てを受け入れてくださる方です。人の存在を慈しみと微笑みでそっと見つめてあげること、そうして下さる方がいるからこそ我々は幸福なのです。

こんな我々人間の中にもそんな人が実際にいるのです。そしてその人を創ってくださったのが神様です。繰り返しますが、我々はその方の子供です。そのことが理解できるだけで幸せになりませんか？

色々大変な人生ですけれど、それを励みに頑張りましょう！



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 043-307-8855 藪下、043-441-3193 石川まで)
7. **4 月から電話番号が変わりました。**

法人本部 及び 就労継続支援 B 型カフェバルコニーの電話番号は下記のとおりです。

043-307-8855 お手数ですがお手元の電話番号帳の記載を変更して下さい。

〈カフェ・バルコニーの家 通信 第 75 号 8 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 043-307-8855
- 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28年8月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
10:30~12:00 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	10:00~12:00 当事者勉強会	8:30~12:00 畑	休み
14:00~15:00 書	13:30~15:30 フットサルと軽スポーツ	10:30~13:30 パンづくり		13:30~15:30 軽スポーツ	家族会 磯辺地域ルーム	
14:30~17:00 畑				14:30~17:00 畑	10:30~12:00	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
10:30~12:00 中磯辺公園園芸	10:00~12:00 ピアサポート勉強会		休み	10:00~12:00 当事者勉強会	8:30~12:00 畑	夏季休業
14:00~15:00 書	13:30~15:30 フットサルと軽スポーツ	11:30~14:30 パン教室		13:30~15:30 軽スポーツ	10:00~13:00 料理	
14:30~17:00 畑				14:30~17:00 畑	15:30~17:00 ボイストレーニング	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
夏季休業	夏季休業	夏季休業	休み	10:00~12:00 祭り準備	真砂夏祭り (真砂中央公園)	
				13:30~15:30 軽スポーツ		
				14:30~17:00畑		
				通信作成		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
10:30~12:00 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	10:00~12:00 当事者勉強会	磯辺夏祭り (中磯辺公園)	
14:00~15:00 書	13:30~15:30 フットサルと軽スポーツ	13:30~14:30 園芸	スタッフ会議	13:30~15:30 軽スポーツ		
14:30~17:00 畑	通信作成	通信作成		14:30~17:00畑		
				通信作成		
29日	30日	31日	14日から18日まで地域の茶の間は夏休みです。 どのように時間を過ごすか考え、有意義な休みにしましょう。 休み明けには恒例になりましたお祭りが控えています。 地域の方との交流を大切に、積極的に参加しましょう。			
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				
	13:30~15:30 フットサルと軽スポーツ					
	絵画	(パンづくり)				
	通信作成	通信作成				

- 事業所内の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。
- 朝の会は10時からです。大切な連絡事項などもありますので間に合うように参加しましょう。
- 各種プログラムへの参加は積極的にしましょう。何事も経験です。
- 8月9月の誕生会は9月に合同で行う予定です。
- フットサルはこころの健康センターや、(新)真砂コミュニティセンター体育館などで行います。各回の会場については変更もありますので地域の茶の間までお問い合わせください。
- 毎月11日はイオン黄色いレシートキャンペーンの日です。イオン幕張新都心でのお買い物レシートを指定のBOXに投函お願いします。
- 第3週と第4週にお祭りがあります。出店予定ですので皆さまぜひいらしてください。

「カフェバルコニー」 平成28年8月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 美浜区役所・保健福祉S販売	休み	9:00~14:00 レストラン	9:00~15:00 レストランメニュー	注文弁当 80食(予定) 10時出発 淑徳大学
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	試作・試食 磯辺公民館	
				美浜区役所販売	10:30~12:00 磯辺地域ルーム 家族会	
売店	売店	売店	売店	売店	売店休み	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 レストラン		休み	9:00~14:00 レストラン	9:00~15:00 おたのしみ	夏季休暇
9:00~14:00 美浜区役所販売 注文弁当県庁S 20食 10時出発	14:00~15:00 区役所販売準備	9:00~14:00 美浜区役所・保健福祉S販売		9:00~14:00	試作・試食 磯辺公民館	
実習生	14:30~15:00 見回り散歩			15:00~17:00 ギター教室 実習生	15:30~17:00 ボイストレーニング	
	実習生	実習生	イオン黄色いレシート イオン幕張新都心でお買物レシートを指定のBOXに投函お願いします。	販売促進会議	実習生	
売店	売店	売店	売店休み	売店	売店12時半まで	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	休み	9:00~14:00 レストラン	真砂夏祭り 真砂中央公園 カフェバルコニー集合13時: 調理パッキング等 16時:真砂中央公園で準備・販売開始	
				9:00~14:00 美浜区役所販売		
				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	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 レストラン		スタッフ会議	9:00~14:00 レストラン	磯辺夏祭り 中磯辺公園 カフェバルコニー集合13時: 調理パッキング等 16時:中磯辺公園で準備・販売開始	
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 美浜区役所・保健福祉S販売	休み	9:00~14:00		
こころの健康S販売	14:30~15:00 見回り散歩 実習生	光太郎のパソコン教室 実習生		美浜保健福祉S販売		
売店	売店	売店	売店	売店	売店12時半まで	
29日	30日	31日				
休み	9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 美浜区役所・保健福祉S販売	第3週と第4週に真砂と磯辺の夏祭り 地域の方との交流を大切に、積極的に参加しましょう。			
	14:00~15:00 区役所販売準備					
		光太郎のパソコン教室				
売店	売店	売店				

※8月,9月ふれあい給食はお休みです。 ※事業所内外の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。

※8月12日は販売促進会議です。販売実績を上げるため、全員で意見を出し合います。

※いつもの活動日は、2時45分から音楽の会があります。ぜひ参加してください。

※8月は茶道教室はお休みになります。 ※8月9月のお誕生日会は9月に合同で行います。