

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 28 年 10 月号 (第 77 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

10月になりました。秋の気配が濃くなってきました。
秋といえば食欲の秋であり、スポーツの秋であり、また、
芸術、文化の秋といわれています。

そんなわけで今回のカフェ・バルコニー通信は色々な秋
について特集したいと思います。

まずは食欲の秋です。右の写真をご覧ください。こちらは
先日のパン教室で作ったドックパンとロールパンです。
福原先生のはからいで、コロケサンドとハムサンドにな
りました。とても美味しかったです。ありがとうございました。

秋はカロリーと戦うことが多いですが、皆様もスポーツ
の秋で健康的になるよう努めましょう。

それではバルコニー通信10月号をお届けいたします。

石川良



9月7日 パン教室にて制作。
食欲の秋の記事に変えて。



～あなたの秋はどんな秋ですか～

秋は一年間のイベントカレンダーで唯一の空白期間です。他の季節にはそれぞれ春はひな祭り、夏は七夕にお盆、冬はクリスマスと大掃除とお正月で忙しかったり慌ただしかったりする中、秋は他の季節より自分の時間が取れますね。その時間を使い、読書や映画鑑賞を楽しむのも良いかもしれません。読書を通して自分の感性や人生観を豊かにすることができますと思います。また、自分の中にある課題を整理し、解決できるヒントになるかもしれません。さらに感性を研ぎ澄ませて絵を描いてみたり、鑑賞してみるのも気分転換になるとと思います。他の人の絵を見て気づかされることもあるかもしれません。

また、体を動かすのにも良い季節で、スポーツで汗を流すのも良いかもしれません。

派手なイベントはないけれど、静かな時間の流れる過ごしやすい時間を有意義に過ごすヒントになればと思いつつ、さまざまな秋をご紹介します。



スポーツの秋。フットサルの記事

スポーツの秋ともいいます。バルコニーではかかわりの深いフットサルをクローズアップ。

担当の森山さんに、フットサルの良さ、自身とフットサルの出会いなどについて聞かせてもらいました。

「週2回のフットサル」 森山信洋

フットサルの最大の魅力は何といても、年齢・性別・もちろん病気などにも関係なく、みんなが楽しめるチームスポーツということです。実際に地域の茶の間でも10代から60代の男女が集まり、まったりと活動しています。

私はこのフットサルがきっかけで、ひきこもりから脱出できました。また、同じような病気や悩みを持ちながらも頑張っている仲間に出会い、私は生きる勇気をもらい、希望を見出しました。

今日もひきこもらずに、外に出れて良かった。身体を動かしてスッキリした。仲間と会って話せて良かった。そんなことを感じながら、毎回練習に参加しています。

地域の茶の間では、フットサルをやったことがないという人でも、気軽に楽しめるようなプログラムになっています。私と同じように、病気になって精神的にも身体的にも活動的ではなくなってしまった人に、特に参加してほしいです。

フットサルを通して、みんなと一緒に心も身体も元気になりましょう！



読書の秋

○「秋の夜長（読書の楽しみ）」 簀下勝

暑い夏もようやく終わり、涼しい秋の季節となりました。この秋の夜長、本を読んで過ごすのは如何でしょう。

（漫画でも良いのです）自分の好きなジャンル、易しい本、とりつきやすい本から始めましょう。

本を読むことの一番の良い点は、自分の知らないこと、新しいことを知ることができることです。二番目は作者とのコミュニケーション（本を通じての）により自分とは違った生き方、考え方に触れ、新しい自分を発見し、自分を再評価できることです。（自分の良い点も悪い点も）そして今後の生き方、生活に活かすことができます。勿論このような堅苦しいことをばかりを考えて読まなくても良いのです。ただ単に楽しみ面白がり、感動して読むだけで十分です。それだけであなたの頭は柔軟になり、実際の生活が楽しくなるでしょう。（こちら亀有警察署駅前派出所を読むだけで楽しく、愉快になるでしょう。そしてほんのすこし賢くなれるかもしれません。）

さあ、難しいことは考えずに、自分の興味あること、楽しいことを探して本を読みましょう！

○とある読書で回復した経験談 高橋秀明

私は大学在学中に入院などを経て病気になり、今日に至るまでにいくつもの投薬理論を考案し、統合失調症といわれる神経ひいては脳の病を陽性症状、陰性症状がなくなるレベルまで克服してきました。もちろん紆余曲折あり、最近までの間に能力的に厳しい時期もありました。しかし、結果として最初障害者が誰もいない職場で、4年間一般就労が続いたことは、自分の研究にも価値があることの証明であった気がします。例えば、当初は私も脳の状態の割に多量の投薬をしなければならない時期があり、その結果として過眠、過食、集中力のなさ、倦怠感など様々な副作用に悩まされてきました。しかし、私はあきらめませんでした。たとえ誰も成し得なかったことでも、人のためにという想いと努力は困難に突破口を開くと信じていたからです。だから私は本を読みあさりました。時には東京の大きな書店にまで足を運んで、そして多くの記事を目の当たりにしました。もちろんわかりやすく書いてくださっているとはいえ専門的な本です。役に立つ神

経の記事に当たるまで時間を要しました。でもその結果、自分の経験と本の記事の理解、そしてそれらを統合し、考え、アイデアとしての学説をいくつも作り、検証し結果今があります。大学を卒業し、仕事の資格を取り、4年間一般就労しました。この病気になってから得てきたものは、自分の中では大きかったです。

今、秋です。読書の秋です。あなたも物怖じせず、ちょっと背伸びして普段見ないような学術書に手を伸ばしてみても、なんて薦めたいですが、無理しないで体調第一でまずは、自分にあった本から読んでみてはどうでしょうか。きっと新たな発見と共に人生が開けてくるかもしれません。



芸術の秋 メンバーの作品

絵画の時間に書かれた百枚以上の作品の中から、秋を感じさせるものを選んで掲載しました。数年前の作品も入っていますが、今は来なくなってしまった彼や彼女のことを思い出します。みなさんお元気でしょうか。このラインナップは、とくに秋らしい作品が揃ったように思います。



お月見会をしました

9月15日は中秋の名月でした。この日空を見上げた方も多かったのではないのでしょうか。カフェバルコニーでも、一日早くはありましたが14日にお月見会をしました。この日の様子はまた次月、記事にしてお伝えしたいと思います。

色々な秋をお届けして参りましたがいかがでしたか？あなたの秋はどんな秋にしたいですか？新しいことをはじめるとしたら春！と思われがちですが、気温の穏やかな秋の時期こそ体調も整え易く、何かをスタートするのに良いタイミングかもしれません。 当会では旬を大切にしたり料理、お茶やボイストレーニング、ギター教室、フットサルや軽スポーツに絵画、パン教室にトールペインティング・・・等々、いろいろな秋を楽しむのにもってこいのプログラムがあります。仲間と一緒に取り組める場所を用意してお待ちしています。今年の秋から一歩踏み出して、毎日を実りあるものにしていきたいですね！



祭りの報告

おかげ様で今年も地域の夏祭りに参加しました。台風の影響で真砂夏祭りが

翌週に延期になったため、磯辺夏祭りにもみ参加しました。今回も家族会から調理・販売のお手伝いに来ていただき、ありがとうございます。一緒に参加して下さることで、活動を間近で見ていただくことができ、メンバーにとっても励みになります。調理やパッキングなど準備はもちろん、お祭り現地での販売の声かけの仕方、見易いレイアウトの工夫、突然の雨風対策など、すべてにおいて良きお手本として「やってみせる」という大きな意味があったと思います。お客様としてお買い物に来てくださった方もたくさんおられました。皆さまに支えていただいていると改めて感謝致します。ありがとうございました。おかげ様で、磯辺夏祭り二日間の売り上げは17万円を超え、手ごたえを感じております。今後もイベントが控えておりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

磯辺の夏まつりに参加して

時々雨が降る天候の中、行われた夏まつり。

私は、茶の間でコツコツ作ったアクリルたわしを販売すべく参加しました。17:00頃から売りはじめましたが、なかなか出だしお客様が来ず。18:00頃から徐々に売れはじめてきました。その頃、私は何故か？串焼きとりを焼いていました。少しずつ香りにつられてお客様が増えて売れていきました。残りの1つを自分で購入して、ついに完売。

通常、お店で売られている焼き鳥とは違って、はちみつ入りのたれに漬け込んだとても美味しい串焼きとりでした。売り切れてしまったので片付けて、アクリルたわしやビーズのアクセサリなどを売るべく販売開始。アクリルたわしもいくつかが売れ、かわいい小学生のお客様から、「来年もくる？」と言ってもらい嬉しいかぎりでした。充実した1日でした。

S. S

夏祭りについての感想

8月の終わり、祭りに参加した。

最初は二つ参加する予定だったが、最初の方が台風によって延期になった結果、後の方に参加することに決めた。祭りに参加することになって販売を担当することになった。同時に土壌改良材の販売も開始することになった。

二日間続いた祭りの結果、それなりに品物を（土壌改良材もそれなりに）売ることができた。

それなりに満足したが、二つほどの残念なことがあった。一つは終わりまで祭りの販売に参加できなかったこと。もう一つは両親が土壌改良材の広告を仮設テントの屋根と柱の境に貼ろうとしたが、雨のせいでうまくくっつかず外れてしまったこと。その二つに関するものを除けばそれなりに満足したなあと思った。

K. T.

バルコニーの唐揚げ隊（磯辺夏祭り）

メンバーのY君、S君と私は昨年の地域の夏祭り以来、バルコニーの唐揚げ隊として毎回活躍(?)しています。

真砂夏祭りにも出動予定でしたが、あいにくの台風の雨で早々中止になり、二キロを揚げたところで残念!!

翌週の磯辺夏祭りは多少の雨は降るも祭りは決行され、一日八キロの唐揚げとポテトフライを作り上げました。

去年よりチームワークもよくなり、タイマーを側に置き二度揚げのタイミングを計りながらやっています。毎回、完売状況が続け今やバルコニーの名物になろうとしています。

まだ召し上がっていない方々、どうぞバルコニーの唐揚げをご賞味ください。これからまだまだ続く秋のイベントにもバルコニー唐揚げ隊は出動いたします。どうぞよろしく願い致します。 鐘江



今月の寄稿文



窓の中の愉快な青空

ぼくたちの生活とこの自意識には耳の中には特別な沈黙が溶け込んでいる。そこには奇妙なイドラ崇拜、イメージの猛威が心の中の音階の様相と交錯した外面性の現実を押し付けているのである。で、ぼくたちは生活精神としてあの暗い尊崇の中へ落ちていった古い劇場に自由を重ねるとき、彼あるいは黄金の精霊の火を畏れだるうか。人間の言葉とは、使い方を知れば隣人との関係に果報をもたらす伝統的な古い魔術だ。心、平等と秩序、思惟の美学としての神の愛の内面的な解放で、有限性の明るい姿だ。

理性とは泥まみれの肉体への視線に耐える者との関係感情の時間への転化、人々の交わりのなかでみつけた砂塵のキリストあるいは物語の中で見た青空である。法とは、嵐の後、高いエレガントへ昇華してゆく愉快な生命、音楽的虚構。ぼくたちの癒着とは、そこからクルミの実を取り出す生涯の悪しき磯シギの逆立ちであった。自立のための法の殻を割るという力学の中で死んでいる生活を通して、再生へ自身を駆る存在は今もいるのだ。感謝です。

憐れみや法は撻り手の沈黙の鳥

T・N

勤労市民プラザについて。

地域活動支援センターが休みのとき、勤労市民プラザ幕張のトレーニング室に通っています。千葉市の施設なので障害者手帳を受付で見せると無料でトレーニングができます。トレーニング室のスタッフさんはとても気さくで話しやすい方々です。また、トレーニング室に通ってらっしゃる方は高齢の方が多いのですが、真面目に筋トレに取り組んでいる方が多くてびっくりしました。その様子を見て、私も自分と向き合ってみようと思ひ、なるべく通うようにしています。筋トレはつらいのですが、トレーニングを終えた後に清々しい感じがします。できればソフトマッコヨぐらいにはなれるように頑張りたいです。

湾岸ユナイテッド

お知らせ「まりい～なすとらっせ」近日OPEN

当会のカフェバルコニーから程近く、マリーナ通りを海に向かって少し歩いた所に「コミュニティスペースまりい～なすとらっせ」をOPEN 予定です。NPO 法人カフェ・バルコニーの家のメンバーの新たな活動の場として10月スタートに向けて準備中です。乞うご期待！！



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。

8. ご支援いただきありがとうございます。

加藤礼子様 5000 円



〈カフェ・バルコニーの家 通信 第 77 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 043-307-8855
- 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10月スケジュール表

「地域の茶の間」 平成28年10月スケジュール表						
月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
○フットサルは こころの健康センター、真砂コミュニティセンター体育館 などで行います。会場は変更がある場合もございますのでお問合せ下さい。					8:30~12:00	休み 美浜区民 フェスタ 稲毛海浜公園 10:00~15:40
○カフェバルコニーで開催の茶道教室・ギター教室・ボイストレーニングにも参加できます。					畑	
○8月・9月・10・11月の誕生会は12月に合同で行います。					家族会 磯辺地域ルーム	
○2日美浜区民フェスタ、15日・16日真砂コミュニティふれあいまつりがあります。 楽しく参加しましょう！					10:30~12:00	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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 フットサル軽スポ	10:30~13:30 パンづくり		13:30~15:30 軽スポーツ	10:00~13:00 料理	
14:30~17:00 畑	13:30~14:30 絵画	13:30~14:30 園芸		14:30~17:00 畑	14:00~15:00 茶道教室	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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	10:00~12:00 当事者勉強会	8:30~12:00 畑	休み
	13:30~15:30 フットサル軽スポ	11:30~14:30 パン教室		13:30~15:30 軽スポーツ	真砂コミュニティふれあいまつり 10:00~16:00	
				14:30~17:00畑 15:00~ギター教室	通信作成	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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 フットサル軽スポ	10:30~13:30 パンづくり	スタッフ会議	13:30~15:30 軽スポーツ	15:30~17:00 ボイストレーニング	
14:30~17:00 畑	13:30~14:30 絵画	通信作成		14:30~17:00畑 通信作成	通信作成	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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
13:00~ 通信作成	13:30~15:30 フットサル軽スポ	13:30~14:30 園芸		13:30~15:30 軽スポーツ	13:30~15:00 トールペインティング	
14:00~15:00書 14:30~17:00畑	通信作成	(パンづくり) 通信作成		14:30~17:00畑 通信作成	通信作成	
31日	<p>○事業所内の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。</p> <p>○朝の会は10時からです。</p> <p>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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>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。</p>					
10:30~12:00 中磯辺公園園芸						
13:00~ 通信作成						
14:00~15:00書						
14:30~17:00畑						

「カフェバルコニー」 平成28年10月スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日				
					1日	2日				
<p>10月2日(日) 美浜区民フェスティバル@稲毛海浜公園 10月15日(土)16日) 真砂コミュニティふれあいまつり 楽しく参加しましょう!</p>					<p>9:00~15:00 レストランメニュー 試作・試食 磯辺公民館</p> <p>10:30~12:00 磯辺地域ルーム 家族会</p> <p>売店休み</p>	<p>10:00~15:40 美浜区民 フェスティバル 稲毛海浜公園</p>				
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日				
9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 レストラン	磯辺ふれあい配食 50食	休み	9:00~14:00 レストラン	9:00~15:00 レストランメニュー 試作・試食 磯辺公民館	8:00~10:00 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 美浜区役所・ 保健福祉S販売		9:00~14:00 美浜区役所販売	14:00~15:00 茶道教室					
売店	売店	売店		売店	売店	売店12時半まで				
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日				
休み	9:00~14:00 レストラン	幸町ふれあい会食 35食	休み	9:00~14:00 レストラン	10:00 ~ 16:00 真砂コミュニティふれあいまつり					
	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 美浜保健福祉S販売						
	14:30~15:00 見回り散歩			15:00~17:00 ギター教室						
売店休み	売店	売店	売店	売店	売店休み					
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日				
9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 レストラン	磯辺ふれあい会食 50食	スタッフ会議	9:00~14:00 レストラン	9:00~15:00 試作・試食 磯辺公民館	8時集合 フリーマーケット 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 美浜区役所・ 保健福祉S販売	休み	9:00~14:00 美浜区役所販売	15:30~17:00 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				
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日				
9:00~14:00 レストラン	9:00~14:00 レストラン	幸町ふれあい会食 35食	休み	9:00~14:00 レストラン	9:00~15:00 試作・試食 磯辺公民館	休み				
9:00~14:00 美浜区役所販売 こころの健康S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		9:00~14:00 美浜区役所販売						
実習生	14:30~15:00 見回り散歩			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					
31日										
9:00~14:00 レストラン	<p>☆11日はイオン黄色いレシートの日☆ イオン幕張新都心で買い物をしたら レシートをカフェバルコニーのBOXに 投函しましょう!</p>									
9:00~14:00 美浜区役所販売						<p>※8, 9, 10, 11月のお誕生日会は 12月に合同で行います。</p>				
売店 棚卸										

※事業所内外の清掃は皆で協力して毎日実施しましょう。

※10月21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しましょう。

※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, 9, 10, 11月のお誕生日会は12月に合同で行います。

※毎月11日はイオン黄色いレシートの日です。イオン幕張新都心で買い物をしたらレシートをカフェバルコニーのBOXに入れてください。