

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信：第 109 号

2019 年（令和元年）6 月号

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY

NPO 法人カフェ・バルコニーの家

事務局長 石川恵一

史上初の 10 連休のゴールデンウィークも終わり、初夏の日ざしが降り注ぐ日々となりました。天候の変化に追いつけずに体調を崩す方も見受けられます。梅雨の時季となりました。

生活のリズムを整え暑い夏に備えましょう。今月通信 6 月号をお届けします。



作画 寺田麻里

## 検見川浜ビーチフェスタに参加しました。

4 月 28 日検見川浜ビーチフェスタ、ドラム無料体験会にメンバー 4 人で参加ドラム体験を楽しみ、併せてギター 2 本・カフオン 1 台でバンド演奏をしました。天気も良く、海に向かってボリューム全開、楽しい時間を過ごしました。毎月第 4 日曜日に開催しています。一緒に参加しませんか。

石川恵一



ゴールデンウィークはど  
のように過ごしまし  
たか？

國枝彩香

千と千尋の神隠しのモデルの旅館を見てきました。映画に出てくる旅館と同じでした。写真も撮ってきました。楽しかったです。

S・S

正直言って、私は10連休が嫌でした。やる事が無いと心身のバランスを崩すからです。

そんな今年のGWは、普通通り仕事を入れましたオフィスは人も少な目のびのびと働けました。

今のところ体調も良く、満足な10連休？を過ごせたと思います。

N. Y

映画（キングダム）に行って、買い物をしたり音楽を聴いたり、ゆっくり過ごしました。

鈴木優子

5月7日から10日まで、父母私で長崎に行きました。オランダ坂、グラバー園、メガネ橋など歩きました。美しい建物が多く、景色がキレイでした。

お花が町で沢山咲いていました。お店がたくさんあって草もちを買い歩きながら、3人で食べておいしかったです。浦上天主堂でおいのりをして帰りました。

小田 和子

結局、10日間家の片付けをしました。頑張って沢山物を整理しました。

高橋秀明

Golden week was work week! ゴールデンウィークは仕事週間でした!

I worked for six days! Yeah! 6日間働いたぜ! いえーい!

川上大地

家族4人で、電車に乗って上野駅に行きました。北海道物産展でメンチカツとラーメンを食べました。とてもおいしかったです。また電車に乗って東京スカイツリーに行ってきました。神社でお参りしました。とても楽しかったです。

磯辺 春彦

まだ道半ばですが部屋を掃除したことにより以前はまるでざわめく嵐の夜のような心が、幾分落ち着きを取り戻しつつあります。日常の中で、出来るマインドフルネスだけあって、うつ病などこころの病のセラピーに掃除が取り入れられるのもうなずけますね。一片にドカンと長時間掃除すると却って自律神経が乱れてしまうので20分程度でおすすめします。

小出有成

今年の大規模連休は4月27日（土）に始まり、5月6日まで休む人にとっては前代未聞の10連休となりました。去年の12月から働き始めた（大型小売店）私にとっても未経験の領域でした。私の守備範囲は商品の品出しと（バックヤードといいます）一部対面販売でしたが、当初恐れおののいたほどに（雲霞のごとお客さんが来られると思っていました）お客さんも来られず、10日間という長い休みにお客さんの出足も分散したようでした。それでも、毎日が土曜日、日曜日のような忙しさでしたが、なかでも28日の連休2日目はかなり忙しく、細い私の眼も回るほどでした。こうして毎日が忙しく過ぎて、なんとか私の初体験の大規模連休出勤もおわり、働くことの厳しさと楽しさを両方味わうことができました。

（結局10連休の内6日勤務しました。）

## 豆カフェこぶしに手入れのコーヒーの研修

川上大地

5月の連休に川上、宮崎、鈴木、磯辺、山際、稲田、米山、簗下の8人でコーヒーの研修に行ってきました。ランチのカレーを皆で食べました。とても美味しかったです。コーヒーのいれ方を学びました。良い勉強になりました。



## 安藤先生のコンサート

稲田海

4月28日に安藤先生が歌うモンテヴェルディ音楽会というコンサートに行き、とても素晴らしい歌声が聴く事ができました。歌は全てフランス語でホール全体に綺麗な声が響いていて感動してしまいました。安藤先生は歌声がソプラノだと聴いていて分かりました。今回のコンサートは鞆堂ホールで歌うのは最後かもしれないそうです。こんな凄くいい歌声を出せる



先生に習うのはとても嬉しく光栄な事なのでボイストレーニングに毎回参加したいと思っています。安藤先生達に激励にまり～なすとらっせでお菓子づくりの上手なスタッフの人と作ったお菓子を歌の発表が終わった後にプレゼントしました。一緒に記念撮影もしました。自分は声が小さいのでもっと声を大きくできるように発声練習していきたいです。今回のコンサートで2回目ですが、1回目は真夏の猛暑でしたが今回は4月だったので全然暑くなくて良かったです鞆堂ホールは天井には大きなシャンデリアがあり自分は図書館に似ていて素敵な所だなと思ったので無くなってしまうのは残念だなと思いました。今回も安藤先生達の素晴らしい歌が聴けたので楽しかったです。自分も何か音楽の楽器を弾けるようになってみたいですこれからもボイストレーニングで歌を上手く歌えるように安藤先生のご指導の下練習していきたいです。次回のコンサートも機会があれば行きたいです。

**予告！！ バーベキュー大会実行委員を募集します！！**

6月は梅雨空かもしれません！

誕生会は久しぶりにバーベキュー大会をやりましょうか？

うっとうしい気分をふっとばしましょう。いかがですか。

詳細は別途案内します。

## 仕事の中での喜び

永井 淳一

私は自動車の整備(ピット作業)を仕事にしている。この仕事を1年半続けてきた。正直、つらい気持ちになってやめたくなくなった経験は数知れず。しかし、最近になってやっと「喜び」を見出せるようになった。

その「喜び」とは何か。それは、仕事仲間と乗り越えた壁の数と比例するかのようだった。「絆」である。周りの状況を見て「今、自分がやるべきこと」を考え、サポートする。そこに、もはや言葉などいらぬ。あ・うんの呼吸だ。

そのような境地に至った時、心の中で「幸せ」を感じる。休日もちろんなくてはならぬものだが、休日にはこんな気持ちになったことはない。概して言えば、休日は自己満足を求め、出勤日は他者満足を求める。前者は何かむなしい響きだが、後者には希望を感じる。私だけかもしれないが…

## ざわめき

T・N

ぼくたちの生活が営まれるという世界は言葉と心と肉体のあいだの果てし無いバランスであって、その中から生み出された対話形式の戦いであって、その音階論的な愉悦を通して、人間と世界の無意識の内面性ともいふべきある種の純粋な了解性の宿る場所であろうか。

ぼくたちは心が信仰にあっても社会にあっても汚れず毀損されることなく、無意識の世界を自分の実験の場所として使っているのであるが、それはそのまま、つまり生来の純粋ではなく、或いは先験的な内面性の空間を媒介することなく、そこにあるがままのかたちを通して実在している心の世界性は少しも曇らせられるのではない。却ってある詩人の言っている「純粋疎外」という、心的な原始世代からの現代世代への内面的な移行であって、幻想的な生活の言語に対しての自己意識によって内面化されてゆく、いわば自己自身と世界の関係の純粋経験とも言える地点へぼくたちは精神によって参入してゆくのである。ぼくたちのざわめきの生活とは、したがって単なる先験的な実体であるばかりではなく、かえって心と精神との自由としての心的な体験なのである。

心の生活の中で深く心が自己自身へ帰っている時、ぼくたちは世界との関係の澄み渡る自己愛の縮れ、或いは伸びきった季節を感じている。それは生命についての虚心した驚き、明るい畏れ、情念の抜け殻、沈黙の慄きであろう。感謝です。

生と死の淡い縫う日の精霊の手

あなたはその暗い手で血ならざる呑兵衛の杯を抱き恍惚の虚構を知に変えよ。

## 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、私たちの理念に賛同頂き、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」の諸行事にご招待させていただきます。

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。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。弊会の利用者でない障害をお持ちの方のご家族もご参加いただけます。気軽にお問い合わせ下さい。

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。一緒に楽しむ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。

7. 一年間ご支援ありがとうございました。

○賛助会員会費をいただきました。

小山ひろ子様、佐藤恵子様、林 博様、中村かな女、齊藤ひろ子様、山田直司・節子様、佐藤れい子様、小畑晴治様、阿部知尋様、山王丸政美様、

○寄附をいただきました。

長嶋洋子様、鈴木清美様、中村かな女様、簀下敦子様、鐘江孝子様、大島敏廣様、米本詩由理様、藤岡民良、山王丸政美様、岩橋百合様、清水典子様、中島康浩様、石川久美子様、寺田千鶴子様、町田 進様。

8. お問い合わせは まり～なすとらっせ 簀下敦子 043-306-1840

カフェバルコニー 簀下勝 043-307-8855

地域活動支援センター 石川恵一 043-441-3193 迄

---

<カフェ・バルコニーの家通信 第 109 号 令和元年 6 月号>

■発行場所 : 千葉市美浜区磯辺 3-5-7 電話&FAX 043-307-8855

■発行者 : 簀下 敦子 ■編集長 : 石川 恵一

■HP : カフェ・バルコニーの家 <http://www.cafe-balcony.jp>

: マリーナストラッセ [marina-strasse.jimdo.com/](http://marina-strasse.jimdo.com/)

: カフェバルコニー <https://cafe-balcony.jimdofree.com>

■E-mail : [cafebalconynoie@gmail.com](mailto:cafebalconynoie@gmail.com)

## 令和元年6月スケジュール表地域活動支援センター【地域の茶の間】

令和元年6月スケジュール表地域活動支援センター【地域の茶の間】						
月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					10:00～10:30 朝の会	休み
					10:30～13:30 家族会	
					10:30～11:30 水やり プランター手入れ	
					15:30～16:00 チャノマニーバンド	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み
10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～12:00 ITとAIの社会学		10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	
13:30～14:30 土壌改良材	13:30～15:30 フットサル 磯辺	13:30～14:30 水やり プランター手入れ		13:30～14:30 土壌改良材	13:00～14:00 レクリエーション	
				16:00～ Sカンファレンス	15:30～16:00 チャノマニーバンド	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み	10:00～10:30 朝の会	10:00～15:00 誕生会	休み
10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～12:00 ITとAIの社会学		10:30～11:30 水やり プランター手入れ		
	13:30～15:30 フットサル ふれあいの家	13:30～14:30 水やり プランター手入れ		15:00～17:00 ギター教室	15:30～16:00 チャノマニーバンド ボイストレーニング	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み
10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～12:00 ITとAIの社会学		10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	
13:30～14:30 土壌改良材	13:30～15:30 フットサル 磯辺	13:30～14:30 水やり プランター手入れ		13:30～14:30 土壌改良材	15:30～16:00 チャノマニーバンド	
				9:00～12:00 スタッフ会議	Sカンファレンス	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み	10:00～10:30 朝の会	10:00～10:30 朝の会	休み
10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～12:00 ITとAIの社会学		10:30～11:30 水やり プランター手入れ	10:30～11:30 水やり プランター手入れ	
	13:30～15:30 フットサル ふれあいの家	13:30～14:30 水やり プランター手入れ			12:00～15:00 創作活動	
					15:30～16:00 チャノマニーバンド	

令和1年6月就労継続B型 まりい～なすとらっせ店スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>健康な脳は幸せを感じさせるセロトニンと喜びを感じさせるドーパミンという神経伝達物質で満たされています。この2つの材料は卵とか肉とか魚とかに含まれるたんぱく質です。作られる過程では、赤身肉とかレバー、シジミやアサリ等に含まれる鉄分も必要です。これらが足りないと幸せ(セロトニン)も喜び(ドーパミン)も作られなくなって鬱になります。栄養失調で鬱になることもあります。(出典:精神科医藤川徳美医学博士著「薬に頼らず鬱を治す方法」)。コンビニ弁当に頼りすぎず、糖分の取りすぎも注意しましょう。金曜の調理師勉強会で栄養について学び、ギター教室(第2金)、茶の間ニートバンド(土曜)、ボイストレ(第3土曜)で仲間と楽しく交わりましょう。</p>					1日	2日
					7:00モーニング	休み
					10:00~14:00 家族会	
					11:30~14:00 ランチ	
					14:00~カフェ	
					15:30~16:00 チャノマニートバンド	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
7:00~モーニング	7:00~モーニング	9:00~11:30	休み	7:00~モーニング	7:00~モーニング	8:00~ 11:00 朝市
8:00~10:00 パン教室	10時~歌カフェ	磯辺配食弁当		8:00~10:00 パン教室	11:30~14:00 ランチ	
11:30~14:00 ランチ	11:30~14:00 ランチ	11:30~14:00 ランチ		11:30~14:00 ランチ	13:00~15:00 お菓子作り	休み
11:00~14:00 区役所販売	13:00~15:00 パン教室	11:00~14:00 区役所販売		11:00~14:00 区役所販売	14:00~カフェ	
14:00~16:30 カフェデリカ	14:00~16:30 カフェデリカ	13:00~15:00 お菓子作り		調理師勉強会	15:30~16:00 花植え作業	
花植え作業	花植え作業	14:00~カフェ		花植え作業	チャノマニートバンド	
		花植え作業		Sカンフェランス		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
7:00~11:30 モーニングカフェ	7:00モーニング	9:00~11:30	休み	7:00~モーニング	7:00~11:30	休み
8:00~10:00 パン教室	10:00~11:30 コーヒー講習	幸町会食弁当		8:00~10:00 パン教室	モーニングカフェ	
11:00~14:00 ランチ	11:30~14:00 ランチ	11:30~14:00 ランチ		11:30~14:00 ランチ	11:30~14:00 ランチ	
区役所販売	お菓子作り	区役所販売		区役所販売	お菓子作り	
14:00~カフェ	14:00~カフェ	13:00~15:00 お菓子作り		調理師勉強会	10:00~15:00 誕生会	
花植え作業	花植え作業	14:00~カフェ		ギター教室	チャノマニートバンド	
		花植え作業		花植え作業	15:30ボイトレ	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
7:00~11:00 モーニングカフェ	7:00~11:00 モーニングカフェ	9:00~11:30	9:00~12:00	7:00~モーニング	7:00~11:00	休み
8:00パン教室	11:30~14:00	磯辺会食弁当	スタッフ会議	8:00~パン教室	モーニングカフェ	
11:30~14:00 ランチ	ランチ	11:30~14:00 ランチ	休み	10:30~11:30 顔ヨガ・呼吸法	11:30~14:00 ランチ	
11:00~14:00 区役所販売	お菓子作り	11:00~14:00 区役所販売		11:30~14:00 ランチ	お菓子作り	
14:00~カフェ	13:00~16:00 パン教室	お菓子作り		区役所販売	14:00~16:30 カフェデリカ	
花植え作業	14:00~カフェ	14:00~カフェ		14時ヨガ呼吸法	花植え作業	
	花植え作業	花植え作業		Sカンフェランス	チャノマニートバンド	
	花植え作業	花植え作業				
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
7:00~11:00 モーニングカフェ	7:00~11:00 モーニングカフェ	9:00~11:30	休み	7:00~モーニング	7:00~11:00	休み
8:00パン教室	11:30~14:00	幸町会食弁当		8:00~10:00 パン教室	モーニングカフェ	
11:30~14:00 ランチ	ランチ	11:30~14:00 ランチ		区役所販売	11:30~14:00 ランチ	
11:00~14:00 区役所販売	お菓子作り	11:00~14:00 区役所販売		11:30~14:00 ランチ	13:00~15:00 お菓子作り	
14:00~カフェ	13:00~16:00 区役所販売	お菓子作り		調理師勉強会	14:00~16:30 カフェデリカ	
厨房大掃除	14:30見回り散歩	13:00~15:00 お菓子作り		お菓子作り	花植え作業	
花植え作業	14:00~カフェ	14:00~カフェ		花植え作業	チャノマニートバンド	

令和元年6月スケジュール表就労移行支援【カフェバルコニー】

月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
調理技術の一層の進歩を図るため、 六月からレストランの開店日を 月・火の週2日としました。 薬膳料理の和食がメインです。					家族会 10:30～12:30  15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業	休み
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00		朝市 8:00～
レストラン 11:30～14:00	レストラン 11:30～14:00		休み	13:00～ パソコン教室		
花壇作業 売店	花壇作業 売店	花壇作業 売店	売店	Sカンファレンス 売店	15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業 売店	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00	誕生会	
レストラン 11:30～14:00	レストラン 11:30～14:00		休み		15:30～16:00 ボイストレーニング チャノマニーバンド 花壇作業	休み
花壇作業 売店	花壇作業 売店	花壇作業 売店	売店	15:00～17:00 ギター教室 花壇作業 売店	花壇作業	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00		
レストラン 11:30～14:00	レストラン 11:30～14:00		休み	13:00～ パソコン教室		休み
花壇作業 売店	花壇作業 売店	花壇作業 売店	スタッフ会議 売店	Sカンファレンス 売店	15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業 売店	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
区役所販売 11:00～14:00	区役所販売 11:00～14:00	区役所販売 11:00～14:00		区役所販売 11:00～14:00		
レストラン 11:30～14:00	レストラン 11:30～14:00	13:00～ パソコン教室	休み			休み
花壇作業 売店	花壇作業 売店	花壇作業 売店	売店	花壇作業 売店	15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業 売店(棚卸)	