

CAFE BALCONY CAFE 家の家

通信：第 111 号
2019 年（令和元年）8 月号

皆さん体調はいかがでしょう？

今年の梅雨は雨ばかりの毎日。僕も朝起きてだるいな、と思いつつも外に出てメンバーのみんなと会って話をすると元気をもらって家に帰れます。

さて今年も夏祭りの参加があります。スタッフとメンバーの励みになりますので是非お店に立ち寄りください。

夏祭り、皆で楽しんで盛り上がりましょう。

J. M



イラスト えすかなーど



タッチフォーヘルス



まりい～なすとらっせは、地域の障害のある人もない人も集まり、語り合い、助け合うサロンの様な場でありたいと願って名付けました。介護保険事業所ではありませんが、障害のある人が地域の要支援 1 や 2 の方を支援し、また時にはボランティアさんに支援され、暖かい空気の流れる居場所を目指します。

今月号ではその一環として「タッチフォーヘルス」を紹介します。

インストラクターの古里舟光湖(ふるさとふみこ)さんに語っていただきました。

タッチフォーヘルスは「自分の健康は自分で守る」という目的で作られました。1970 年以来既に全世界 100 カ国以上で活用され、1000 万人以上の人によって実証されてきました。タッチフォーヘルスは手でタッチするだけの、とても簡単な健康法です。医療補助テクニックとして活用されていますが、医療の専門家ではなくても誰もがお互いに助け合うことができます。

タッチフォーヘルスは病気に意識を向けるのではなく健康を維持することに意識を集中する助けになります。

副作用の無いタッチフォーヘルスが役立つことを願っております。





武ノ上さん自己紹介



初めまして。5月20日から支援員としてお世話になっている武ノ上紀之（たけのうえのりゆき）です。65歳です。

生まれは三重県ですが、名古屋で長いこと過ごしていました。サラリーマンが長かったのですが、その後いくつか色々仕事を経験しています。

趣味は音楽です。ジャズと昭和歌謡が大好きです。

皆さんとよくコミュニケーションをとって、会の目的、みんなが夢と希望をもって安心して暮らせるように少しでもお手伝いさせていただきたいと思っています。

普段は主にまりい〜なすとらっせで仕事をしていますが、何かありましたら気軽に相談してください。

よろしく願いいたします。



誕生会に参加して



6月の誕生会に参加しました。ランチは美味しいパスタでした。

大雨の中、メンバー・スタッフ大勢集まって頂き6月生まれの僕たちに温かいメッセージコメントありがとうございました。

大勢の前で緊張したけれど自分の言いたいことを伝える事が出来たと思います。あまり会う事の出来ないスタッフ・メンバーの人が僕の事を褒めてくれた事がこれからの励みになります。どうもありがとうございました。

J. M

梅雨の最中、6月の誕生会はあいにくのお天気でしたが総勢23名の参加で行われました。

メンバーの皆さんの活躍で無事昼食のメニュー3品が完成しました。

食後にスタッフやメンバーの皆さんからお祝いの言葉を頂き初参加の私は天にも昇る心地でした。

一緒にパン作りをしているK君の言葉と姿に感動と嬉しさのあまり涙があふれ思い出すたびに涙腺が緩みます。

今回の誕生会で私の想像以上にメンバーさん達が大きな成長をしている事を感じる事ができました。

私にとって70回目の誕生日が「最高の記念日」の誕生日になりました。

福原麗子





非常食試食会



6月29日地活にて非常食試食会&そうめんパーティーを開催しました。
間もなく賞味期限のせまる数種類のごはんを試してみました。作り方は水を入れるだけで1時間お湯では15分食べることが出来ます。災害時にはお湯は使えない場合があることを想定して数人は水で挑戦してみました。

味のほうは食べ比べた人の感想ですが、水で作った方が美味しいのではとの意見が多かったです。

この他にも缶詰やパンも試してみましたけどどの製品もとても美味しくてびっくりしたというのが全員の意見でした。

非常食は使用しないで居られる事が何より一番です。

あらためてこれからも災害の起こらない日々が続くことを祈る一日となりました。



シニア&ジュニアバンドフェスティバル in 千葉



梅雨空の七夕の日

シニア&ジュニアバンドフェスティバル in chiba が美浜文化ホールで開催されました。

私達も会場前と休憩時間に軽食とケーキの販売を担当しました。

今回はジュニアバンドの参加がなく少し寂しい感じでしたが元気はつらつシニアバンドとその応援団のシニアの方達のお腹を満たすことができました。

鐘江孝子





8月のイベント予告！！



- 8月3日 幕張ビーチ花火フェスタ 2019 見学
イオンモール幕張新都心&検見川の浜、二か所で花火見学を行います。
皆さんと一緒に花火大会を楽しみましょう。
- 8月17日 8月の誕生会は7月と合同で手巻き寿司をします。
豪華な食事を楽しみにして下さい。
- 8月24日 磯辺夏祭り
25日 磯辺夏祭り 両日とも沢山の参加をお願いします。



長富さん寄稿文



マッドギターからリアルブルースを

暗い脱自、事実の眠りついた世界からの目覚め。はっきりと見えない音楽的な狂った喧噪からの始原性、或いは自分という物語の初期としての目覚めとは実にぼくたちの感じている、言葉の背負い投げとも言うべき、矛盾と苦悩、情念と感情との矛盾、苦なる事物の投げ落としである。

で、ぼくたちは自分自身のつかみ取った音楽に対しての幾多の自由な思い入れとは、音楽としてのぼくたちの願望の音楽的投機、その内面的外面的実践である。関係感情とは、じつに人間の言葉と自然からの抽象という音階、音階時間との内面的な統一を克ち取る。

背負い投げとは何か。人類の思惟の自由への自己自身の固い殻の脱ぎ捨てではないか。ぼくたちは脱自を考えると、そこにどうしても音楽的な事象とは人間の生命へ全一的に関係するという思惟の内密な言語形式はある。ぼくたちはそこにコミュニケーションの美学、暗喩、純粹抽象つまり、世界と自己自身の愛の機知、音楽の光と観念の光を視る。

そこからの解放、音楽的時空間と内面的時間性の実体をそれぞれ、背負い投げするは派手な嫉妬ではなくて、音階つまり炸裂している目映いフレーズによって内面化された魂という人間の言語と音階の契機である。その解放とは音楽への耳、言葉、心の澄んでゆく者の時空間の、事物社会の制度を内面と規律として生きる者の背負い投げだ。ぼくたちはそこに市民生活にとっての政治的共同性の不純な外面性の解体を視るか。ぼくたちはざわめきとともに内界と外界との音楽的構想と和解の祈りを、その関係も一緒に道徳的に受けとめたのである。感謝です。

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、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. 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。
榎 陽子様、佐藤れい子様、阿部知尋様、岩崎真弓様
○寄附をいただきました。
渡辺恵司様、清水奈奈様
8. お問い合わせは まり～なすとらっせ 藪下敦子 043-306-1840
カフェバルコニー 藪下 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111号 令和元年8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 : 藪下 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/
- : カフェバルコニー <https://cafe-balcony.jimdofree.com>
- E-mail : cafebalconynoise@gmail.com

令和元年8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	3日	4日
			休み	10:00~10:30 朝の会	10:00~10:30 朝の会	休み
				10:30~11:30 水やり	10:30~13:30 家族会	
				13:30~14:30 土壌改良材	15:30~17:00 ポイトレ	
				16:00~ Sカンファレンス	花火大会	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	夏季休業
10:30~11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30~11:30 水やり 物作り体験	10:30~12:00 ITとAIの社会学		10:30~11:30 水やり 物作り体験	10:30~11:30 水やり 物作り体験	
13:30~14:30 土壌改良材	13:30~15:30 フットサル	13:30~14:30 水やり 物作り体験		13:30~14:30 土壌改良材	13:30~14:30 土壌改良材	
	真砂コミュニティ			15:00~17:00 ギター教室	15:30~16:30 チャノマニーバンド	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	10:00~10:30 朝の会	10:00~15:00 誕生会	休み
				10:30~11:30 水やり 物作り体験		
				13:30~14:30 土壌改良材	15:30~ チャノマニーバンド	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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	磯辺 夏祭り	ビーチフェスタ
10:30~11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30~11:30 水やり 物作り体験	10:30~12:00 ITとAIの社会学		10:30~11:30 水やり 物作り体験		
13:30~14:30 土壌改良材	13:30~15:30 フットサル	13:30~14:30 水やり 物作り体験		13:30~14:30 土壌改良材		
				9:00~12:00 スタッフ会議		
				Sカンファレンス		
26日	27日	28日	29日	30日	31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	
10:30~11:30 中磯辺公園 花の手入れ	10:30~11:30 水やり 物作り体験	10:30~12:00 ITとAIの社会学		10:30~11:30 水やり 物作り体験	10:30~11:30 水やり 物作り体験	
13:30~14:30 土壌改良材	13:30~15:30 フットサル	13:30~14:30 水やり 物作り体験		13:30~14:30 土壌改良材	13:00~15:00 創作活動	
	ふれあいの家					

令和1年8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
			1日	2日	3日	4日
弊会のお店の正式な名前は頭にコミュニティーがつきます。コミュニティーまりい～なすとらっせは。地域の障害のある人もない人も集まり、語り合い、助け合うサロンの様な場でありたいと願って名付けました。介護保険事業所ではありませんが、障害のある人が地域の要支援1や2の方を支援し、また時にはボランティアさんに支援され、暖かい空気の流れる居場所を目指します			休み	7:00モーニング 11:30～14:00 ランチ 11:00～区役所販 調理師勉強会 14時カフェデリカ 花植え作業 Sカンフェランス	7:00モーニング 10:00～ 家族会 11:30～14:00 ランチ 15時半～17時 ホ`イストレーニン` 花火大会	休み
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 10:00～11:30 歌カフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 ランチ 14:00～16:30 カフェデリカ お菓子作り 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 13:00～15:00 お菓子作り カフェデリカ 花植え作業	休み	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 調理師勉強会 カフェデリカ 15:00ギター 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 13:00～15:00 お菓子作り 14:00～16:30 カフェデリカ チャノマニーバンド 花植え作業	夏季休業 (山の日)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	7:00～モーニング 10:30～16:00 ヨガ 11:30～14:00 ランチ 区役所販売 調理師勉強会 お菓子作り 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 10:00～15:00 誕生会 14:00～16:30 カフェデリカ チャノマニーバンド	休み
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
7:00～モーニング 8:00～パン教室 11:30～14:00 ランチ 区役所販売 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	7:00モーニング 10:00～11:30 コーヒー講習 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 お菓子作り カフェデリカ 花植え作業	9:00～ スタッフ会議 休み	7:00～モーニング 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 調理師勉強会 お菓子作り カフェデリカ Sカンフェランス	磯辺夏祭り	磯辺夏祭り
26日	27日	28日	29日	30日	31日	8月3日は 幕張海岸で 花火大会が あります。 20名の障 碍者枠が確 保できました 。詳細は後 日お知らせ します。
祭り片付け 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	7:00～モーニング 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:00～15:00 お菓子作り 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 お菓子作り 14:00～カフェデリカ 花植え作業	休み	7:00～モーニング パン教室 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 お菓子作り 14:00～カフェデリカ 調理師勉強会 花植え作業	7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 花植え作業 ガス台清掃 台所大掃除	

令和元年8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	3日	4日
8月3日は花火大会参加を予定しています。 詳細は追って連絡しますが、時間は15時以降になる予定です。 8月26日は営業です。			休み	区役所販売 11:00～14:00	家族会 10:30～12:30	休み
				13:00～ パソコン教室	花火見物 けみがわの浜 17:00～	
			売店	売店	Sカンファレンス ポイストレーニング チャノマネーバンド	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
区役所販売 11:00～14:00	レストラン 11:30～14:00	区役所販売 11:00～14:00	休み	区役所販売 11:00～14:00	13:00～ パソコン教室	夏休み
レストラン 11:30～14:00		13:00～ パソコン教室		15:00～17:00 ギター教室		
花壇作業 売店	花壇作業 売店	花壇作業 売店	売店	売店	花壇作業 売店	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	区役所販売 11:00～14:00	誕生会 10:00～15:00 15:30～16:30 チャノマネーバンド	休み
				花壇作業 売店		
売店	売店	売店	売店	売店	売店	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
区役所販売 11:00～14:00	レストラン 11:30～14:00	区役所販売 11:00～14:00	休み	区役所販売 11:00～14:00	磯辺夏祭り	磯辺夏祭り
レストラン 11:30～14:00		13:00～ パソコン教室		Sカンファレンス		
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	売店	売店	
26日	27日	28日	29日	30日	31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	休み	区役所販売 11:00～14:00	15:30～16:30 チャノマネーバンド 花壇作業	
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		売店		売店(棚卸)
売店	花壇作業 売店	花壇作業 売店	売店	売店		