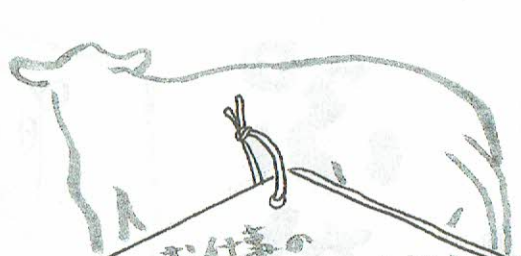


ぶかぶか しんぶん

二〇二一年
1月
号

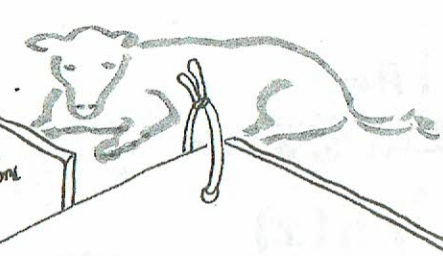
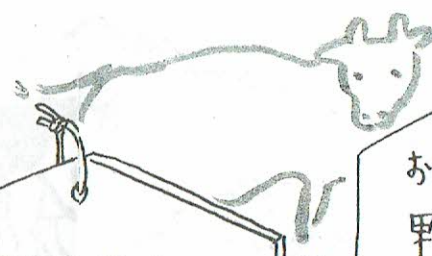




ふかふかのパン屋さんで
僕は、ピーマンのみじん切
をトントノ切りました。
じょうずにピーマンをきり
たいです。



朝のウー・モンがことだそう。



絵を楽しく
描きたいです。

想いは大切
である



2021年への
想
絵馬に
いのを

年の夢や目標のめなちゃんに

ふかふかの惣菜を
てきますように

頼りにしています。



折紙で、馬を、たくさん
作れますように！
子供達、お年寄りに、
馬を、あげますように
はやぶさ2に、はまり
ますように！

竹 子



どうにか成るさ!!

2021年の夢や目標。
願ひはなにもふかひのめなかに
願ひこもいしなした!!

何としても新型コロナウイルス感染を抑え、
マスク着用なしにしたいですね。
正常にできますように。

世界共通の願いです。



たっさん
あります。

出かけた
所

絵が、もっと沢山書けようように
頑張ります。

すゝな絵を素朴にしであ。

今年も がんばろう!

男の人たちに、
自今か、まもりに女の子に
まもりたいです。

ピンチの人を守りたい。
のだとうです。

1月の
土曜営業日は
1/9(土)
です。



少し早めの節分
鬼のパンツ

かぼちゃパウダー & ブラックココアで
あのしましま模様を再現。

復活!
ごぼうチーズ

ベーカリー・ぶかぶかの
季節のパン

健康によい食材
として大人気。
旬のごぼうを
食べやすく切り
ねりこみました。

1月 ぶかぶかさんの
おひるごはんメニュー 2021

日	月	火	水	木	金	土
					1 お休み	2
3	4 →	5 お魚	6 オムライス	7 ラザニア	8 豚肉の じゃが煮	9 お休み
10	11 お休み	12 ピーマンと 鶏肉の炒め	13 からあげ	14 お魚	15 カレー	16
17	18 タコライス	19 もちがゆ	20 お魚	21 豚肉の塩 麹焼き	22 チキン ゲル	23
24	25 カレー	26 チキン ドリア	27 コロッケ	28 タンポポ チキン	29 ハンバーグ	30
31	おひるごはんのご予約は → 045-922-6775まで ランチ ¥770 おいしいお茶 ¥250					



福
よ
来
い
だ
る
ま
さ
ん
作
り



1月の
おすすめ!

おかし工房にいろいろ
日替わりしとりおやつ
のご紹介

シフォンケーキ
・濃厚ショコラ
・紅茶 ・コーヒートホワイトチョコ
など

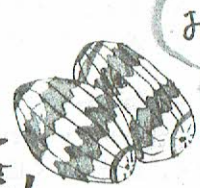
パウンドケーキ
・ココアマーブル
・いちじくくすみ
抹茶甘納豆など

チーズケーキ
・ブルーベリー・リッチチーズ
・ラムレーズン など

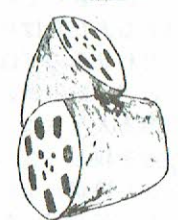
根菜
月間

里芋、れんこん
を使ったお惣菜!

冬は根菜がおいしい季節。
里芋とれんこんはどちらも胃腸を守る
栄養たっぷりな食材です。お楽しみに!



おひさまの
台所



アート屋
わんど
1月のワークショップ

日時: 1月9日(土) 10:30~12:00
会場: アート屋わんど
参加費: 500円(親子で800円)
お申し込み: 045-923-0282
wando@pukapuka.or.jp

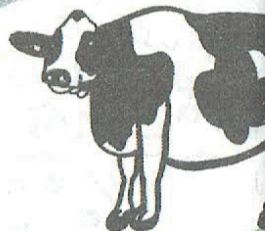
お気に入りの
たごまさんを作って
新年をお祝い
しましょう!



ぶかぶか農園から
たい肥づくり
がんばってます!

ぶかぶか農園のたい肥は
自然のものからつくっています。
みなさんにおいしい野菜を
お届けできるようがんばります!





みなさま、あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。

『ぶかぶかな物語』が電子本になりました。アマゾンほか、紀伊国屋や楽天など、主要電子書籍店で購入できます。

ぶかぶかさん達（「ぶかぶか」で働く障がいのある人たちのこと）といっしょに生きていくことで生まれたわくわくするような物語の本です。

しっかりした展望があったわけではなく、彼らといっしょに生きていきたい、というただそれだけの思いで突っ走ってきたぶかぶかの物語です。途中でこけなかったのが不思議なくらいですが、その今にもこけそうなぶかぶかを一番支えてくれたのはぶかぶかさん達でした。彼らの魅力のおかげで

「ぶかぶかさんが好き！」

というファンができ、そのファンの人たちがぶかぶかを支えてくれました。

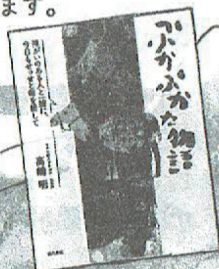
障がいのある人たちは社会に合わせないとやっていけない、と多くの人が思っている中で、社会に合わせるのではなく、自分らしく振る舞うぶかぶかさんにファンができたことは画期的なことだったと思います。

障がいのある人たちは、あれができないこれができない、社会の重荷、といった人たちではなく、社会を耕し、豊かにしていく人たちなんだ、という気づきがここで生まれました。

ぶかぶかさん達がいなければ、どこにでもあるただのパン屋であり、お惣菜屋でした。彼らがいたからこそ、たくさんの気づきがあり、本ができてほのおもしろい物語が生まれたのです。

アマゾンのカスタマーレビュー

肩に力が入った毎日を送る人たち、なんだか分からないけど頑張らないといけない！っていつの間に自分を追い込んでいる人たちに是非読んでもらいたい一冊。「いいんだよ、自分らしく生きていいんだよ」って事を教えてくれます。



NPO 法人
ぶかぶか

045-453-8511

ぶかぶか パン 検索

<http://www.pukapuka.or.jp/>

