ぷかぷかしんぶん

朝晩冷えますね

お元気ですか？
ぷかぷかしんぶん
をお届けします。

2023年
11月号
No.159

NPO法人ぷかぷか
045-453-8511 横浜市緑区霧が丘3-25-2-205

NPO法人ぷかぷか 検索

レポート 演劇ワークショップ その3

ぷかぷかさんと地域のみなさんでお芝居をつくる「演劇ワークショップ」に8月から取り組んでいます。今月は、10月14日に行われた3回目のワークショップをレポートします。演劇の題材はレオ＝レオニの『フレデリック』です。完成した演劇は2024年1月28日の表現の市場で発表します！

1. だるまさんがころんだ ～猫とねずみバージョン～

猫に見つからないようにねずみたちが風船をバケツリレーしていきます。猫が振り返ったらねずみは止まらなければいけません。停止するときの緊張感あり、動いてしまったねずみが猫のフリをする珍プレーも！

2. 巨大とうもろこしを作る

4チームに分かれて、ねずみとうもろこしを共同制作

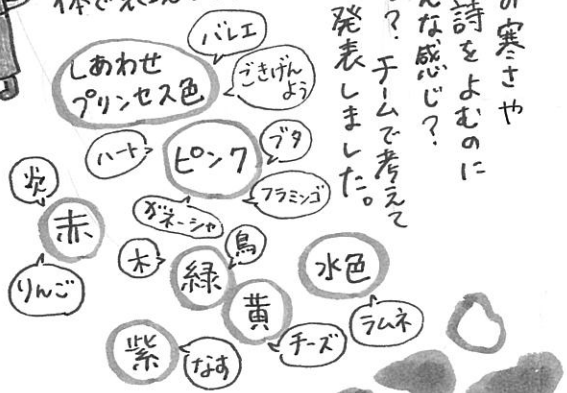
3. おひろめ とうもろこし運び

チームでとうもろこしを運んで見せ合いました。手を使わずに運ぶことにも挑戦。腰や背中、胸にのせたり、足ではさむなど各チームで工夫しました。

4. 色をあつめる

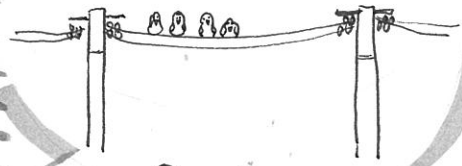
集めていたフレデリック。それは冬の寒さや空腹をしのぐための心あたたまる詩をよむのに役立つものでした。光を集めるってどんな感じ？集めた色から何を想像する？チームで考えて発表しました。

チームに分かれて好きな色について語り、その色から連想するものを決めて体で表現しました。



5. うた

秋のうた「グランド電柱」
冬のうた「ゆき」を歌いました。



6. ぷかぷかさんによるお楽しみタイム

みんなで「えいえいおー!!」と声を出して気合いを入れ、エアロビで体をほぐしました。
ぷかぷかさんの即興のアイデアです。

7. フレデリックの絵本を読む

フレデリックが大好きという参加者のお一人に朗読していただきました。
「色や光の詩をよむフレデリックのシーンから、あたたかい気持ちがじんわり伝わります。」と物語への想いを語ってくださいました。

絵本の内容を振り返ったり、フレデリックの行動について考えて表現してみたり… 物語の中身を深めていく回となりました。
次回もお楽しみに!!

8. 光をあつめる

冬に向けてみんなが食べ物をたくわえる中、色や光を

- 空から降ってくる宝石の光を胸にあててあたたまる。
- 光のダンスをして集める。
- ストローで光を吸収する。
- 光をねじねじ巻いて糸にする。
- 光のおにぎりをむすぶ。 など…

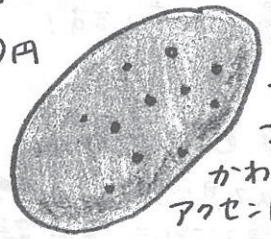
それぞれの表現を楽しんでいました。

ベーカリー ぷかぷか

11月のおすすめ

焼きいもパン

180円



今が旬のさつまいもを使った
さつまいもあんを作り
つつみました。
かわいい焼きいもの形と
アクセントのシナモンで ぷかぷからしさを
出しました。

かぼちゃパン

150円

栄養たっぷりの
かぼちゃを皮ごと使っています。
生地にかぼちゃをねり込み
ふわふわの仕上がりです。からだにおいしいパンを
ぜひ食べてみてください。

11月11日は でんぷん米まつり（土曜営業日）です!!
11月24日（金）はお休みをいただきます。

12月の土曜営業日は、2日と23日です。
※訂正12月2日は、お店はお休みです。

11月 ぷかぷかさんのおひるごはんメニュー 2023

日	月	火	水	木	金	土
			1 チャプチェ	2 鶏ひりたま	3 文化の日	4 休み
5 休み	6 お魚	7 焼きそば	8 ハンバーグ	9 かぼちゃスープ他	10 クリームシチュー	11 でんぷんまつり
12 休み	13 キリコンカライス	14 ヤンニョムチキン	15 カリカレー	16 お魚	17 豆腐ハンバーグ	18 休み
19 休み	20 鶏五目そぼろずし	21 ハヤシライス	22 お魚	23 勤労感謝の日	24 休み	25 休み
26 休み	27 ナポリタンスパゲティ	28 お魚	29 のり塩チーズチキン	30 ドリア		

ランチ770円・おいしいお茶250円

ランチのご予約は、045-922-6775
15時以降は 045-923-0282 まで。
※メニューは変更になることがあります。

ぷかぷかさんのおひるごはん

プロ、アマ、障がい有無を問わず様々な表現がアート展です。
今回で最後の展示となります。
店内で販売しますので、ぜひのぞいてみてください!

アート屋わんど

11月のアート展をご案内します!

11/1(水)~12/1(金) @カプカプ竹山 ココロはずむアート展 Part13

11/20(月)~24(金) 社会福祉法人グリーン @アンテナSHOP とうり

緑区、青葉区、都筑区の福祉事業所の作家たちのアート展です。作家や作品、彼らがすごす場に出会いに来てください。展示はこの後も6つの会場を順にまわり、3/29(金)まで続きます。

第10回 湘南Vividアート展

11/3(金)~12(日)

出会う 11:00~18:00(最終日15:00まで)

@蔵まえギャラリー（藤沢駅より徒歩8分）

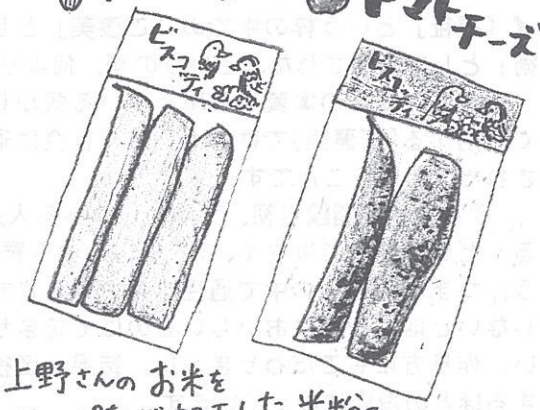
なります。

ぷかぷか農園

これからお芋をたくさん収穫していきます。
パン屋さんの

新作おやつ 米粉のビスコッティ おかし工房 にじいろ

アーモンド　トマトチーズ



上野さんのお米を
でんぷんが加工した米粉で
作りました。 ご好評いただけたら
いろんな味が増えるかも!?

おひさまの台所 さつま芋白玉 鬼まんじゅう

横浜文化賞文化・芸術奨励賞を受賞することになり、知り合いからこんなコメントいただきました。
《「福祉」という枠の中での「ご褒美」としての表彰ではなく、「文化・芸術」として評価された、というのが、何よりも素晴らしいです。》

今回の受賞の本質を表現している気がします。「福祉」という業界内だけで通用する「ご褒美」ではなく、広く社会に通用する普遍的な価値として評価された、ということです。

ぷかぷかは開設当初、「障がいのある人達が作ったものだから買ってあげる」という関係ではなく、「おいしいから買う」という関係の中でやっていこう、つまりは社会の中で通用するおいしさで勝負しようと思いました。そうしないとほんとうにおいしいものはできません。だから材料もいいものを使い、作り方にもこだわりました。結果、区役所などでの販売の際は行列ができるほどのお店になっています。

演劇ワークショップも、「障がいのある人達がやってる舞台だから見てあげる」といった関係ではなく、「芝居の舞台としておもしろいから見る」という関係の中でやってきました。そういう本物の舞台を目指したので、お金はかかりますが、舞台監督、音響、照明などはすべてプロの方に頼んでいます。演劇ワークショップの進行役もプロの方ですが、プロに任せたから何の問題もなくスムーズに進むわけではありません。ぷかぷかさんたちを相手の進行ですから、予定どおりいくことはまれで、この予定どおりに行かないところにこそ、ぷかぷかさんと一緒にやっていくおもしろさがあります。どう転ぶのか、最後までわからないというハラハラドキドキ感こそが、彼らといっしょにやるワークショップのおもしろいところです。

舞台は総合的な芸術です。演技だけでなく、背景画、小道具、大道具もすべて含んで一つの舞台を作ります。ぷかぷかさんたちのチカラをストレートに感じます。こういう舞台は私たちだけでは絶対に創り出すことができません。彼らといっしょに生きてこその舞台なのです。

こうしてできた舞台が「文化・芸術」として評価された、ということだと思います。

高崎 明