

2024年
3月号
No.163

ぷか。ぷか。
しんぷん

春はもうすぐそこですね。
お変わりありませんか？
ぷかぷかしんぷんをお届け
します。



霧が丘あおぞら ほっと・る〜むのご紹介!

「霧が丘あおぞらほっと・る〜む」は、障がいをお持ちの方や そのご家族も
ほっとできる つどいの場として 霧が丘地域ケアプラザで行われている交流会です。
月に1回、霧が丘のサークルの皆さんと一緒に ふかふかメンバーさんも参加し、
スポーツやアート、音楽などを楽しんでいます。
今月は、今年度のほっと・る〜むの活動を振り返りながらご紹介します!

6月太極拳

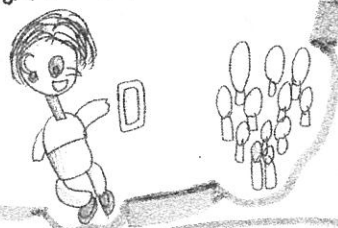
元気太極拳クラブの皆さんに

カンフー体操を
教えていただき
ました。たくさん
動いて、カッコよく
決まるように
なりました!



7月 ふかふかさんと モルックその2

5月のモルックが
好評だったので、2回目を
開催しました。
この日もふかふかお手製の
モルックを持ち込み、白熱した
試合になりました。



8月



フラダンス

フラダンスサークル
ラニカイさんの
フラダンスを鑑賞させ
ていただきました。
みんなで踊って
心がほぐれました!

9月ライア 演奏

横浜シタイ学園
の保護者の方々による ライアの会の
皆さんが演奏してくださいました。
ライアは 音楽療法のために
生まれた、小さなハープのような
やさしい音色の弦楽器です。



10月

ふかふかさんと モビール作り

紙でできる 簡単なモビールを
作りました。一人ひとりのモビールを
つなげて、フォトスポットの背景に
しました。障害者週間にケアプラザ
で展示させていただきます。



2024年1月

フォ ダンス

秋桜の会の皆さんに
フォークダンスを教えて
いただきました。
輪になってみんなでおどって
盛り上がりました!



2月

絵本と音楽のコンサート

アンサンブル・アルストロメリアの
皆さんによる、ピアノとフルートの
演奏を聴かせていただきました。
絵本の読み聞かせも交えたプログラムでした。
ふかふかさんの曲のリクエストにも
お応えいただきました。



次回のほっと・る〜むは
3月9日(土) 14:00~15:00です。
NPO法人レクサスさんの鉄道部の皆さんが
鉄道模型を披露してくださいます。
ご興味のある方は、霧が丘地域ケアプラザへ(045-920-0666)お問い合わせください。

11月 今年の 一文字 書道

エック
X ジャイロの会の皆さんと
書道で今年の一字を表現しました。
ケアプラザの職員さんが書道を
教えてくださいました。
この日は雨で できませんでしたが、
いつか X ジャイロの会の皆さんと
外でジャイロをやりたいです!

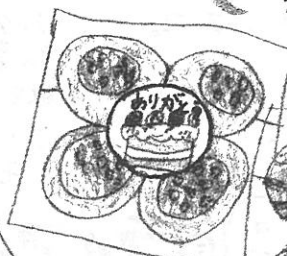
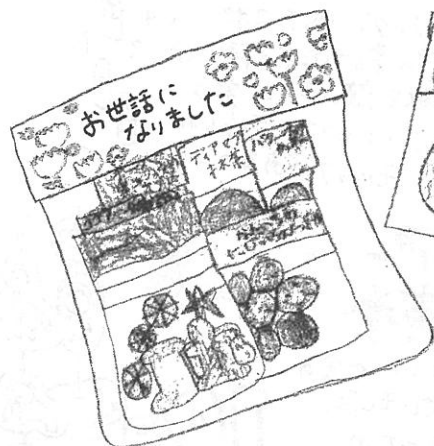


12月 マユでエ作

ケアプラザの職員さんに
カイコを育てている方が
いらっしゃり、カイコのマユで
エ作をしてみました。
かわいい動物のマスコットが
できましたよ!



あなたの言葉にアート屋わんど作家の
イラストを添えて、世界で一つの
プチギフトを贈りませんか？



3月にご注文が
立て込んでいるため、ご予約
お問い合わせはお早めに
お願いいたします。



おかし工房
にじいろ

※オリジナル
ヘッダー&シールの
作成料がかかります。

ベカハートチョコ

200円

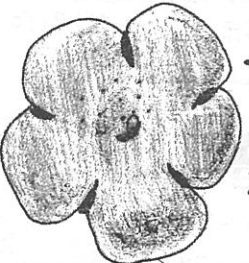
生地にバターと牛乳を加え、ほんのり甘くした
ふんわりパン。チョコスタッド
を入れ、ハート型に焼きました。



桜あんぱん

200円

桜風味の
春のパンです。



アート屋わんど

3月のワークショップ

顔写真でフェイスペイント

3月9日(土) 10:30~12:00

アート屋わんどにて

参加費 無料

お申し込み 045-923-0282

wando@pukapuka.or.jp

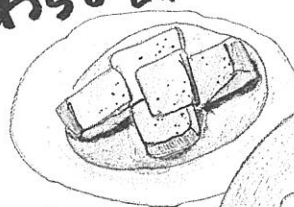


自分の顔写真に
楽しくペイントしてみよう！

種いもをいろいろ
買いました。北あかり、
メークイン、男爵です。
おいしいじゃがいもに
育てたいと思います!!

農園

おあめデザート わらび餅



おひさまの 台所



大人気の チラシ 寿司

☆3月9日土曜営業日に
販売します！

3月9日は土曜営業日です。
翌月の土曜営業日は
4月6日です。

3月のおすすりめ

3月 ふかぷかさんの
おひるごはんメニュー 2024

日	月	火	水	木	金	土
					1 車麩 チンカレー	2 休
3 休	4 鶏肉とナスの 甘酢炒め	5 チャプチェ	6 チキンカレー	7 ハンバーグ	8 ポークビーンズ	9 お楽しみ メニュー
10 休	11 回鍋肉	12 コロッケ	13 五目あんかけ 焼きそば	14 カツカレー	15 鶏肉の カシューカレー	16 休
17 休	18 豚しゃぶ	19 お魚	20 休	21 ミートソース スパゲティ	22 チキン南蛮	23 休
24 休	25 ちらし寿司	26 ロコモコ	27 揚げ豆腐の あんかけ	28 お魚	29 唐揚げ 香味ソース	30 休
31 休						

※メニューは変更になることがあります。

おひるごはん

ランチのご予約は
045-922-6775
15時以降は
045-923-0282まで。



映画『Secret of Pukapuka』の中で、毎日こどもと一緒にクリームパンを買いに来ていた近所のオーヤさんがこんなことを語っています。ぶかぶかさん達とお友達になって色々見えてきたことです。

今まで障がいのある人たちに対して

「ちょっと上から目線で見えていた自分がいたかも知れない」

でも、ぶかぶかさんとおつきあいするようになって

「別に自分がすごいと思わないようになりました」

『共生社会』とか『ともに生きる社会』とかについて、あーだこーだ小難しいことをいわなくても、ぶかぶかさん達との日々のおつきあいが、こんな風に街の人を変えたのです。障がいのある人達といっしょに生きていくことの意味がよく見えます。彼らが社会を豊かにする、というすばらしい仕事をしていることがよく見えます。

ポイントは、彼らとふつうにおつきあいすることです。何かやってあげるとか支援するといった上から目線ではなく、フラットにふつうにおつきあいすることです。

オーヤさんはお店にクリームパンを買いに来て、店員さんとしてふつうにおつきあいしていました。これがよかったと思います。そして何よりも彼らとふつうにおつきあいできる環境がぶかぶかにはあったこと。支援することに熱心な福祉事業所では、なかなかそうはいきません。

以前、利用者さん達がお客さんに対して間違いを起こさないようにと利用者さん達のそばにスタッフがピタッと張り付いてピリピリした雰囲気のお店に行ったお客さんが、

「いやあ、ぶかぶかに来るとやっぱりホッとしますよ」

とおっしゃったことがあります。お客さんは敏感に雰囲気を感知取っています。「ぶかぶかに来るとホッとする」という言葉が、本質を言い当てています。

どうして彼らに任せないのだろうか、と思います。ちょっとくらい間違えたっていいじゃん、そんな風に思えばお互いがもっと楽になるのに、と思います。

高崎 明



NPO法人ぶかぶか

045-453-8511 横浜市緑区霧が丘3-25-2-205

NPO法人ぶかぶか

検索