



2024年

4月号

No. 164

まわらふか
しんぶん

新年度です。お元気ですか? まわらふかしんぶんをお届けします。

MOWA

こんにちは!
ぶかぶか
です!



ぶかぶかは、横浜市の緑区霧が丘にあるパンやお惣菜、ランチ、アートのお店です。障がいのある人たちが働いています。

素材にこだわったおいしい食べ物、個性が光る楽しいアート作品、ここで働くぶかぶかの人たちとの和やかな時間をお届けします。

この「ぶかぶかしんぶん」は、ぶかぶかの紹介、おすすめ商品、イベントのお知らせなどを載せて毎月発行しています。



ホームページ、Facebook、Instagramでも情報を発信しています。私たちの日々の活動やお店について、知っていただけなら幸いです。



ぶかぶか
ホームページ
法人の概要は
ますこちらを。



ぶかぶか
Face book
ぶかぶかの今を
リアルタイムでチェック!

各店舗・部門によるInstagram

部門ごとのお知らせを詳しく見たい方はこちら。



4月・5月の 営業のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	4/1	2	3	4	5	6
	○	○	○	○	○	○
7 休	8	9	10	11	12	13 休
○	○	○	○	○	○	
14 休	15	16	17	18 ぶかぶか 旅行	19 ぶかぶか 旅行	20 休
○	○	○	○	休	休	休
21 休	22	23	24	25	26	27 休
○	○	○	○	○	○	
28 休	29 昭和の日	30	5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
○	休	○	○	○	休	休
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
休	休	○	○	○	○	○

○…営業日 ※土日祝日は定休日です。（一部の土曜日を除く）

●4月6日、5月11日は土曜営業日です。

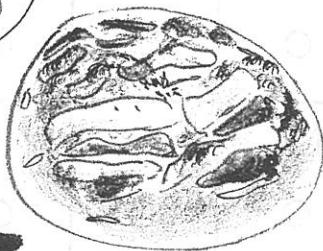
●4月18日(木)・19日(金)はぶかぶか旅行のためお休みを
いただきます。

4月のおすすめ

※4月6日は
土曜営業日です。

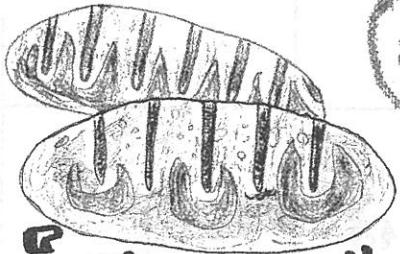
営業・お休み予定の詳細は
前ページをご覧ください。

ベーカリー
ぱくぱく



チーズ玉 200円

チーズと玉ねぎのパン。
玉ねぎをあめ色になるまで甘~く炒め
練り込みました。



ごぼうチーズ 120円

新ごぼうのおいしい季節。
オリーブオイルでソテーした
ごぼうと、パレメザン
チーズの相性バツリ!

コーンパン

100円

オーガニックとうもろこしと少しひの塩だけの
素朴なパンです。

先日用意したじゃがいもの植え付けが
終わりました。品種は「きたあかり」
「男爵」「メークイン」です。成長が楽しみです!

農園

わんど屋

葉っぱをデコレーション

4月6日(土) 10:30~12:00 アート屋わんど1F

参加費 100円 お問い合わせ 045-923-0282
wando@pukapuka.or.jp

4月 ぱくぱくさんの
おひるごはんメニュー

2024

日	月	火	水	木	金	土
	1 中華丼	2 ロコモコ	3 蒸し鶏	4 とんかつ	5 具だくさん 肉じゃが	6 お楽しみ メニュー
休	7 小松菜と 厚揚げの みそ炒め	8 肉団子	9 10 牛丼	11 お魚	12 ポテトと ベーコンの グラタン	13 休
休	14 チキンの トマト煮	15 16 プロコギ	17 デミハンソ バーグ	18 休	19 休	20 休
休	21 お魚	22 からあげ	23 豆カレー	24 和風 ハンバーグ	25 26 三色丼	27 休
休	28 休	29 タコライス	30 休	ランチ ¥770・お茶 ¥250	※メニューは変更になることがあります。	

おかし工房
にじいろ

春らんまん♪

4色クッキーと
ロリポップケーキも
春らしくなりました。



抹茶
プレーン
4色
クッキー

わらび
白玉小豆

小豆

おひさま
台所



ロリポップケーキ
150円

Hanaちゃんは重度障がいのこども。お母さんが昔「世界がhana基準になつたら」というすばらしい文章を書いています。



世界がhana基準になつたら
何が起こるだろう
人をことばで傷つけることもない
人に嫉妬したり、恨んだり、
悪口だって言わない
人と比較して見下したり、
卑下したりすることもない
あるのは
ただそこに存在することで
ありのままで完全な自分、人生。
あるのは
楽しい毎日
喜怒哀楽を自由表現すること
誰からどう思われるからとか考えない
誰がどうしていても気にならない
hanaは
ただ自分がそうしたいからそうする
そして自分が
そのままで完全であり、
愛されていることを
深いところで理解している。
世界がhana基準になつたら…
もしかしたら
すべての悩み、争いごと
いじめや不登校、
戦争もですら
なくなるかもしれないね。



重度障がいの子どもってこういう世界を生きてるんだ、とあらためて思いました。こういうことが見えてくると、あわができないこれができないといったことでしか重度障がいのこどもを見ていない私たちって、なんかはずかしい気がします。

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

