

ぶかぶか しんぶん

2025年

8月号

No.180

毎日暑いですね。

お変わりありませんか？

ぶかぶかしんぶんをお届けします。



絵: Syōhei

ボウリングに 行ってきました!!

7月26日(土)に余暇活動のボウリングに行きました。
駅などで待ち合わせをし、バスや電車、車で鷺沼のボウリング場へ。
8チームに分かれて総勢42名でプレーしました!
参加したぶかぶかさんたちの感想をご紹介します。

みんなとボウリング場に行って、
ボールを投げました。

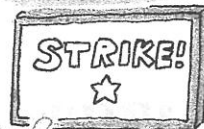
エキサイティング
でとても楽しかった
です。

盛り上がり
ましたね!

レッドピン券をもらって、
ボウリングの後に景品がも
らえました。

指定のピンを
残すと特典がもらえる
特別ルールでした!

ボウリング場で一生懸命ボールを投
げることができました。みんなと仲
良くできました。



みんなとやると
楽しい!

みんなと楽しめて
良かったです。

もっとストライクを
取りたかったです。

あっという間の90分でしたね。

みんなで仲良くできました。
けんかはなし。良かったです。
4位でした!

おめでとう!!

上手できて
よかったです。

ボールを転がすのが
楽しかったです。

後日、記念の集合写真とスコア表が配られました。

ボウリング経験者も、そうでない人も、得点できるとハイタッチしな
がら楽しんでいました! またみんなで遊びに行きたいですね。

8月のおすすめ

夏休みの
お知らせ

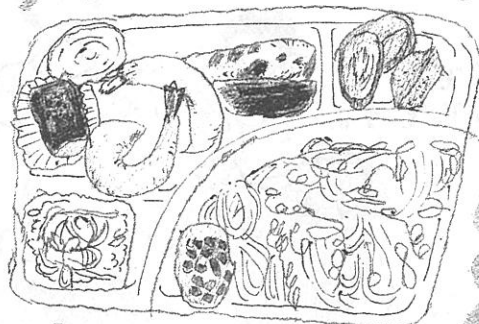
8/9(土)~17(日)の間、
お休みをいただきます。

8月2日は土曜営業日です。次の土曜営業日は、
9月6日と20日です。

冷たいデザート!!
いかがですか?



おひさまの台所



素麺セット弁当

手作りの美味しいつゆ付きですよ!
天ぷらもセットでお作りします。

ぶかっか
ぶかっか
ぶかっか

8月のワークショップ

コラージュで
魚を作ろう!

8/2(土) 10:30~12:00

アート屋わんどにて

参加費 200円

お申し込み 045-923-0282

wando@pukapuka.or.jp

紙や布を切り貼り
して、魚を
作ってみよう!

アート屋
わんど

おかし工房
にじいろ

生姜と系紅茶のケーキ



お知らせ 暑い時期はキャラメルナッツクッキーを
お休みします。

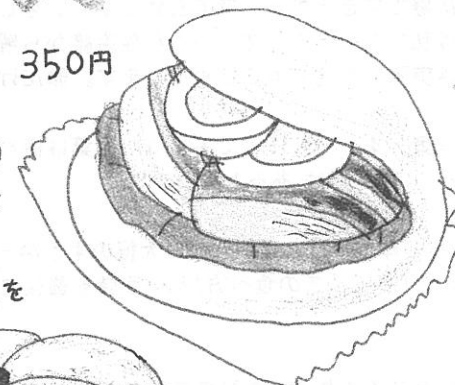


新商品

煮豚サンド 350円

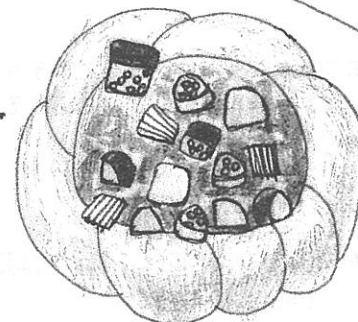
(不定期で販売。ご予約お待ち
しています!)

小麦粉・塩・酵母だけのシンプルな
生地に自家製煮豚と煮たまごを
サンドしました。スタミナをつけて暑い夏を
乗りきりましょう!



ラタトゥイユ 250円

新鮮な夏野菜を
近くの農家さんから
仕入れています。



トマト、玉ねぎ、にんじん、
ズッキーニ、なす、パプリカの
入ったラタトゥイユ。おいしい
夏野菜をたくさん食べましょう。

仙台にある福祉事業所で「詩のワークショップ」をやります。今回は利用者さんを中心に簡単な演劇ワークショップをやったので、今回は利用者さんが帰った後、夕方からスタッフと保護者だけでやります。

利用者さんがいないことで、スタッフは「私」を取り戻すことができます。保護者の方も親ではなく、「私」として参加できます。

そういった環境の中で
「自分にとっていい一日とは何か」

をテーマにそれぞれ5, 6行の短い詩を書きます。「私」はどう生きたいのか、それを短い言葉で表現するのです。だから長く書くのではなく、短い言葉に気持ちを集中させます。

私たちはこういう問いをふだんあまり考えません。でも、人が生きる上で、ほんとうはいちばん大切なことだと私は思っています。「スタッフ」とか「保護者」ではなく、一人の「私」として「自分にとっていい一日とは何か」という言葉に向き合うのです。それは、いい一日を生きる、いい人生を生きる出発点になると思います。

それぞれの詩をグループの中で発表したあと、詩の言葉を一行ずつ切り離し、それを今度はグループの集団詩としてまとめていきます。集団としての意思にまとめるのです。この作業がものすごく大変。でも、大変な分、言葉の意味が深まります。お互いの思いが共有できます。

そうやってでき上がった詩を、今度はみんなの前で発表します。声に出して、思いを相手に届けるのです。

私たちはふだんからいろんな言葉を交わしています。でも、詩のワークショップという集中した場でできあがった詩の言葉には思いをしっかりと伝えるチカラがあります。そのチカラは私たちをある意味、いろんな束縛から解放してくれます。自由にしてくれます。それは実際にやってみるとわかります。頭だけで考えるのではなく、体全体で考えるのです。

たかが言葉です。でもここで生まれた言葉は侮れません。言葉がチカラを持つこと。それはひとつの希望でもあると思います。

「手に持ってゆったりと重い いい大根のような一日がいい」
長田弘さんの「ふろふきの食べ方」という詩を最後にみんなで朗読しようかなと思っています。

あなたのところでもこんな詩のワークショップ、やってみませんか？いろんな新しい気づきがあります。新しい出会いがあります。「あ、おもしろそう」って思われた方はぜひ連絡ください。takasaki@pukapuka.or.jp 高崎まで。

高崎 明

NPO法人ぷかぷか

NPO法人ぷかぷか

検索



ベーカリーぷかぷか	045-921-0506	横浜市緑区霧が丘3-25-2-203
おひさまの台所	045-923-0277	霧が丘3-25-2-204
アート屋わんど	045-923-0282	霧が丘3-25-2-205
おかし工房にじいろ	080-4634-2719	霧が丘5-26-2-201