

ふかふか しんぶん

残暑が続いていますね。お元気ですか？
ふかふかしんぶんを
お届けします。

2025年

9月号

No. 181

絵：EMI

楽しかったよ！ うたの会



8月9日(土)に余暇活動の「うたの会」をしました。
ぶかぶかのもう一つの事業所「でんぱた」に集まり、カラオケを楽しむ会です。自分が歌いたい曲、みんなで歌いたい曲を歌いながら、おやつのスモア、おかき、フルーツティー、アイスクリームを食べて、おいしい楽しい時間を過ごしました。スタッフの家族のわんちゃんとも触れ合いました。参加したぶかぶかさんたちの感想をご紹介します。

好きなジャニーズを歌いました。
飲んだりちょっとしたお菓子を食べたり、みんなで楽しく歌いました。またやりたいです。

楽しかったです。
「JOY!!」を歌いました。

おやつも食べて
たのしかったです。

歌って気持ち
よかったです！

AKB48の
「365日の紙飛行機」
を歌いました。

歌ったり踊ったり
しました。お菓子
ももらいました。



曲も
うまい
たのし
かった
よ！

ウルトラ六兄弟を歌いました。
他の人の歌では、天空の城ラピュタ、となりのトトロ、宇宙戦艦ヤマト、エヴァンゲリオンが心に残りました。

霧が丘商店会 秋の縁日



令和7年
9月20日(土)

PM3:00~PM6:30
霧が丘商店街前赤道

少雨決行
(荒天の場合9月21日に順延します。)

出店

焼きそば、焼き鳥、サワー、ラムネ、
レモンサワー、タコセン、冷凍パイ、
トロピカルジュース、サングリア、
スナックくじ、おでん、かき氷、炊き
込みご飯、くじ引き、小物、生ビール、
ジュース、ミートボール、串団子、ペー
カステラ、水餃子、おもちゃくじ、
インド料理、インド瓶ビール

※アレルギーのある方は各店にお問い合わせください。

緑消防署十日市場出張所



霧が丘 商店会 秋の縁日



30か所かは
ペーカステラで
出店します！

9月のおすすめ

✿ 9月6日と20日は土曜営業日です。

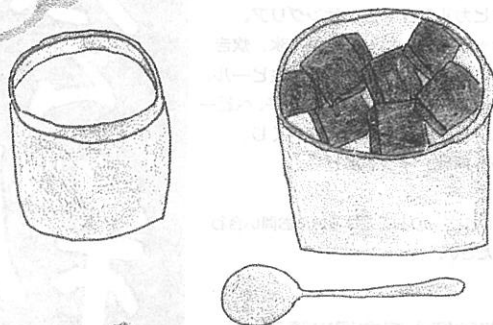
✿ 翌月の土曜営業日は10月4日です。

※9月22日(月)
お休みさせていただきます。

おひさまの台所

まだまだ暑い!!
冷たいゼリーで残暑を
元気に乗り切りましょうー!!

- ・ユ-ヒ-ゼリー
- ・ジンジャーゼリー



アート屋
わんど

9月のワークショップ

水彩画を描いてみよう

9月20日(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

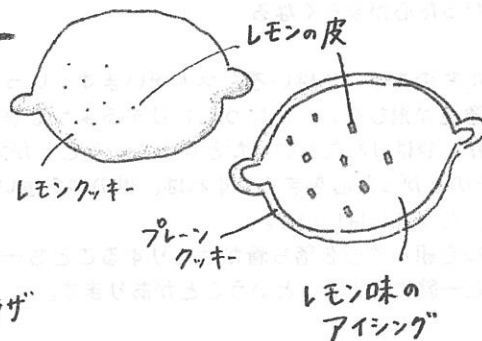
wando@pukapuka.or.jp

おかし工房

残暑厳しい9月のおすすめ

檸檬クッキー

4枚入 250円



にじいろおかし出張販売

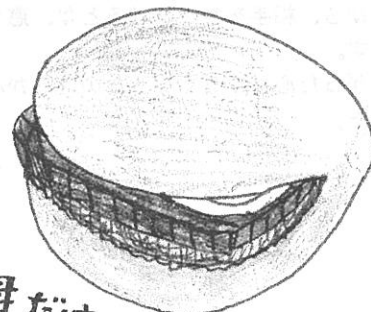
- ・9/16(火) カフェひろがお @ 鴨志田地域ケアプラザ
- ・20(土) 霧が丘商店会縁日
- ・10/5(日) 中里北部ふれあいスポーツフェス

ポカリロ
おかし工房

煮豚サンド

350円

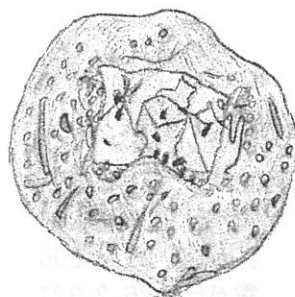
8月から発売中の
煮豚サンド。大好評♡



どちらも小麦粉、塩、酵母だけの
シンプルなソフトフランス生地です

ポテチー

蒸したじゃがいもをゴロっと包み
塩のみのシンプルなパン。
チーズをトッピングしています。



とがった心がまるくなる

私たちのまわりにはいろんな人がいます。いっしょに生きている以上、そこではいろんな意見が飛び交い、時にうんざりするような争いになることもあります。原因は色々ですが、やはり私たちの心がとがっていることが大きい気がします。

そのとがった心をまるくすれば、世の中の争いはもう少し収まるのではないかと思います。どうすればいいか。

座禅を組んで心を落ち着かせたりすることも一つの方法です。もう一つ、障がいのある人と一緒に生きる、ということがあります。

第一期の演劇ワークショップで『森は生きている』という作品をやったとき、自然に対して悪さばかりする人間たちをどうやって懲らしめるか、ということで12月（つき）の神様たちで喧々がくがくの議論したことがあります。

薪と一緒にたき火の中で燃やしてしまう、雲の上に上げて投げ落とす、アイスクリームにして食べちゃう、等々いろんな意見が出ましたが、なかなかまとまりません。明日発表会、という追い込まれた状況の中で本当に困りました。

で、結局どうしたかというと、悪さをする人間たちともいっしょに生きていこうよ、ということになりました。『森は生きている』の歌にあるように、いろんな生き物が生きていることで、森が成り立っています。社会もいろんな人がいることで成り立っています。

発表会の後の反省会でピアニストの安見ちゃんがすばらしい発言をしました。

「結局ぶかぶかさんには悪意というものがないんだよ」

だから、相手をやっつけるとか、懲らしめる、という発想が出てこなかったというわけです。

とがった心がまるくなったのはぶかぶかさんたちのおかげだと、あの時しみじみ思いました。

高崎 明

NPO法人ぶかぶか

NPO法人ぶかぶか 検索



ベーカリーぶかぶか	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