

春がやってきましたね！お元気ですか？  
ぶかぶかしんぶんをお届けします。

# ぶかぶか しんぶん

2026年

4月号

No.188

R  
I  
E



# 防災体操

準備運動に「ぼうさい忍者」という体操で体を温めました。  
阪神・淡路大震災をきっかけに作られた体操だそうです。

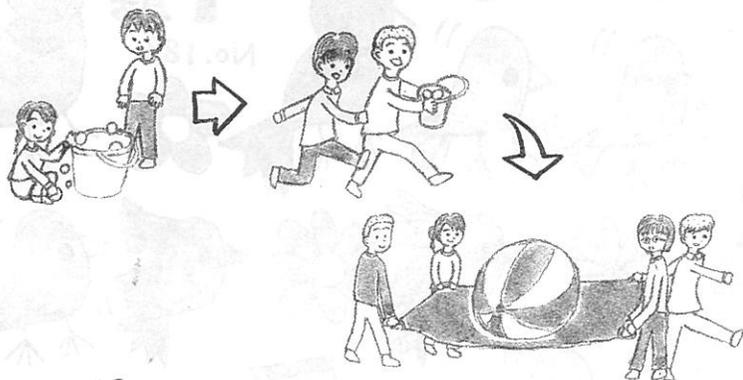


## バケツリレーと人命救助

2人ペア床に落ちている障害物（ボール）をバケツに詰めてダッシュ！

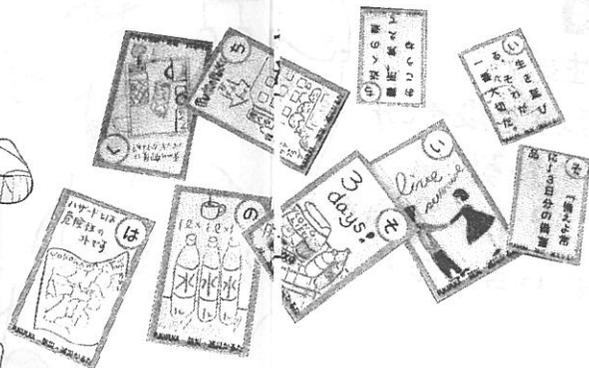
お次は、ペア2組の合計4人で大きなボールを担架に乗せて運びます。

ボールを運んだらゴールに走って、お疲れさまのグミを受け取りました。



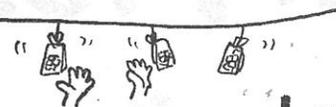
## 防災かるた大会

ぶかぶかの防災訓練の一環として手作りした「防災かるた」。今回はそのかるたの巨大バージョンを作り、走って取りに行く競技にしました。1枚取るたび、かるたの解説も聞きました。



# 防災ラス食い競争

恒例のパン食い競争を、ぶかぶかお手製のラスクでやってみました。  
地震のように揺れるラスクをゲットできるかな？



# 防災うんぶか をやりました！

3月20日(金)にぶかぶかの運動会、今回は防災バージョンということ楽しみながら学びを深める運動会

略して「うんぶか」を開催しました。で、防災にちなんだ競技で体を動かし、でした！

プログラム  
防災体操  
防災ラス食い競争  
バケツリレー  
十日市場消防署による  
スペシャルプログラム  
防災かるた大会

## 十日市場消防署 登場！

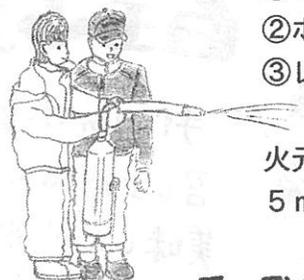
今回はスペシャルゲスト十日市場消防署の消防士さんに来ていただきました！  
防災講話と消火器の体験、煙避難体験をさせていただきました。



## 消火器体験

「火事だ！」と大きな声で知らせます。

- ①ピンを抜いて
- ②ホースの先を持ち
- ③レバーを握って噴射



火元に近づくのは危ないので、5m離れて使おう。



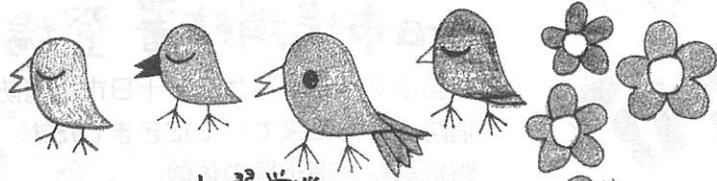
## 煙避難体験

煙体験ハウスというテントに煙を充満させ、煙の中を移動する体験をしました。  
煙は上にのぼって横に広がっていくため立ったままでは前が見えません。  
しゃがんで低い姿勢で壁伝いに進むことで、視界を確保し移動しやすくなります。  
煙を吸わないように、口を覆うのも忘れずに。

おさない  
はしらない  
しゃべらない  
もどらない

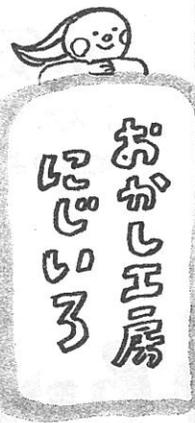
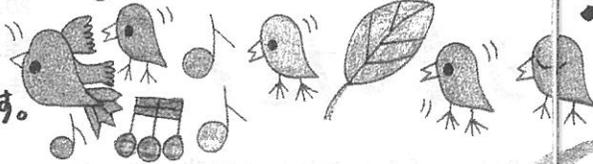


# 4月のおすすめ

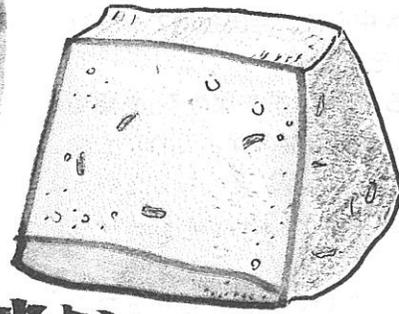


※ 4月4日は土曜営業日です。

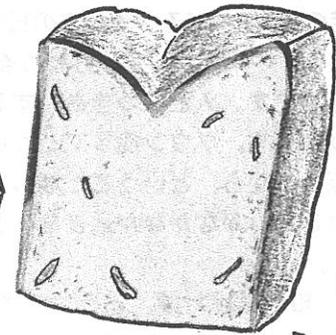
※ 次の土曜営業日は6月6日です。



九州天草 川野さんのみかん山より



米粉のシフォン  
ケーキ



パウンドケーキ

皮も果肉も  
まるごと使います。  
紅甘夏→甘夏...と  
種類が変わっていく  
予定です。

4月のワークショップ

トランスパレントで  
お花を作ろう

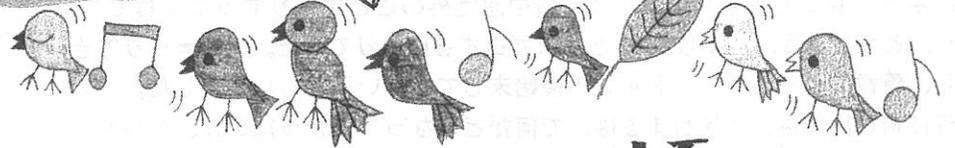
4月4日(土) 10:30~12:00

アート屋わんどにて

参加費 200円

お申し込み不要・出入り自由です。

わんど  
アート  
工房

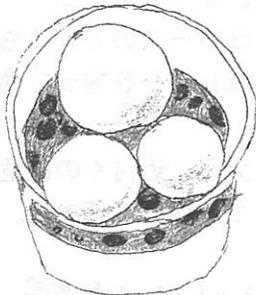


今年も甘夏の季節が  
やってきました

定番だった甘夏食パンは  
形をかえてリニューアル。

甘夏ロールも出ますよ。

お楽しみに!



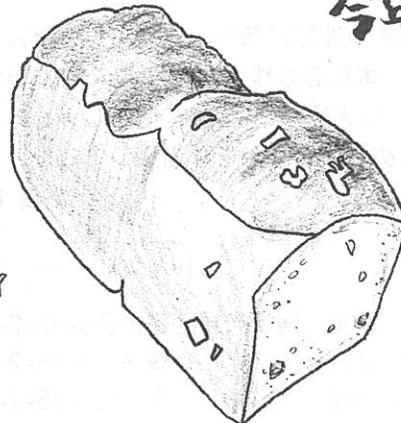
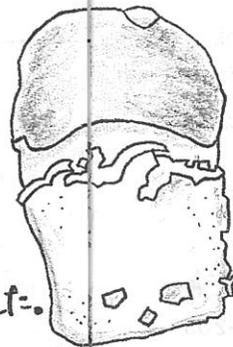
白玉小豆

手作りの小豆と一緒に  
召し上がれ~!  
美味しさがお口の中で  
大爆発ですヨ~!



ちよこまる

ココア生地に  
チョコチップを混ぜこみ  
おひさま特製  
チョコスタードを包みまげ。  
絶対美味しい自信作!



3月21日は「世界ダウン症の日」なんだそうで、この日を中心に、全国各地でダウン症への理解を深めるためのイベントや行事が行われるそうです。

なんだかなあ、という感じです。人とおつきあひするのに「理解を深める」必要があるのだろうか、と思うのです。ダウン症ってどういう障害なのかよくわからないから、まずは理解を深めてから、ということなのでしょうが、そんなこといつているから彼等とおつきあひがなかなか進まないというか、よけいに社会から排除している気がします。

相手の障害のことをよく知らなければ、どうつきあっていいかよくわからなくて、色々ギクシャクすることもあります。でも、ギクシャクすることで、相手のことが少しずつわかってきます。ギクシャクすることはだからとても大事なことなのだと思います。ギクシャクというのは、自分の感覚で相手を知ることです。頭で理解することとは意味合いが違います。

私は昔養護学校（特別支援学校）で働いたとき、いわゆる「障害児教育」というものを全く勉強していませんでした。小学校の教員になるつもりだったのでその勉強しかしていませんでした。ところが採用の面接の時、小学校と養護学校とどちらがいいか聞かれ、よくわからないので「ま、どっちでもいいです」と答えたら、すぐに養護学校の校長から電話が入り、そこで働くことになったという実にいい加減な理由で彼等の前に立つことになったのです。

障害のある子どものこと何も知らずに入ったので、すごく大変な日々がいまかなり怒濤のようにやってきました。もう一日中想定外のことばかりやってくれて、「ヒャ～、どうしよう、どうしよう」とオロオロするばかりでした。おしゃべりできないし、着替えもできない。トイレの後始末もできない子どもたちでした。おまけに外に飛び出すは、大暴れするは、で何がどうなってしまったのか、しばらくは思考が追いつきませんでした。

それでもいっしょに過ごしていると、少しずつ彼等に慣れてきて、だんだん毎日が楽しくなりました。楽しいだけでなく、体も心もゆるっとゆるんで、心地よかったです。世の中には「こんなにステキな人達がいんだ！」としみじみ思いましたね。私にとって、その後の人生を決める大きな大きな出会いでした。

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