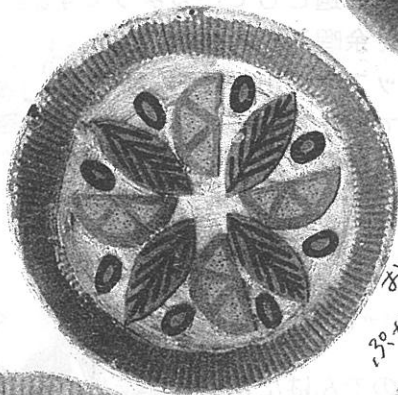
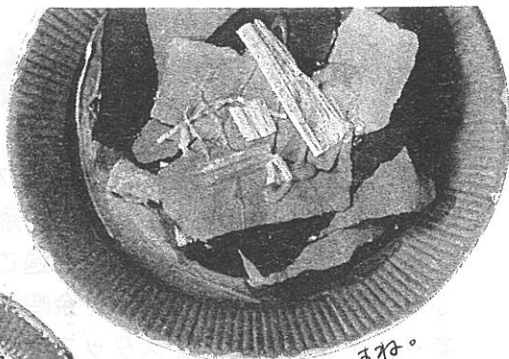


# 30か30か しんぶん

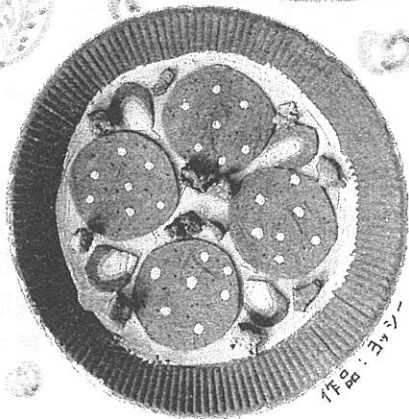
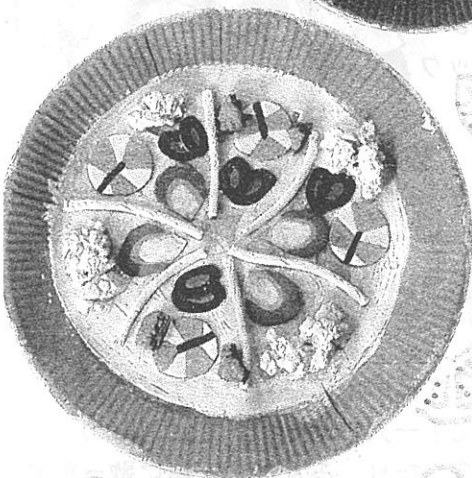
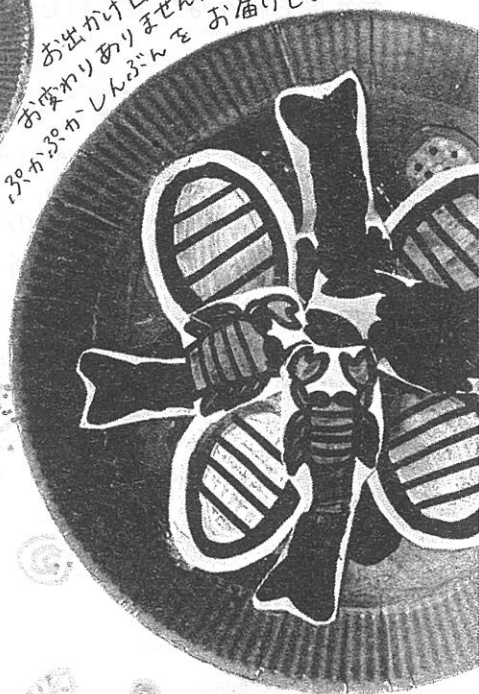
2026年

5  
月号

No. 189



あ出かけ日和の季節ですね。  
お変わりありませんか？  
30か30か-しんぶんをお届けします。



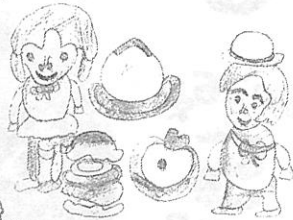
1700-5022

# ぶかぶかの仲間の休日

みなさん今年のゴールデンウィークはいかがお過ごしですか？  
ぶかぶかのメンバーさんたちは、趣味に打ち込む人、家族とお出かけをする人など…思い思いの連休を過ごしているようです。

ぶかぶかでは2か月に1回ほど余暇活動の日があり、メンバーさんとスタッフでお出かけやレクリエーションを楽しんでいます。

今年度も様々な余暇活動を予定しています！



5月

## オリエンテーリング & ハイキング

藤が丘から鴨志田のでんぱたまでの道のりを歩き、所々のチェックポイントで行われるワークをクリアして進みます。

ゴールしたらおいしいお昼を食べよう！



8月

## カラオケ

メンバーさんの中にはカラオケ好きがたくさん！一人ひとりのお気に入りの曲を披露したり、みんなで一緒に歌ったりして盛り上がります。おいしいおやつも楽しみのひとつです♪



11月

## ズーラシア

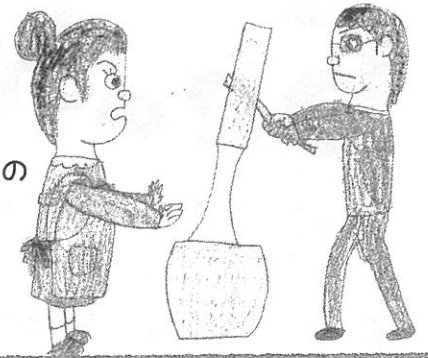
おなじみの動物園ズーラシア！過去にも余暇活動で行っていましたが、いつ見てもわくわくしますね！



12月

## お餅つき

年末の恒例となっているお餅つき。手作り、つきたてのお餅は格別です！いつもいろんな味付けを楽しんでいます。

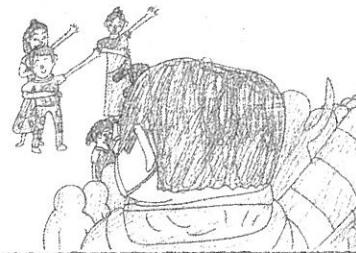


1月

2027

## 縁フェス

みどり障害児者ネットワーク主催のお祭りです。緑区内の福祉事業所等が物販やステージイベントに参加し盛り上がっています。地域のお客様もぜひどうぞ！



2月

## ボウリング

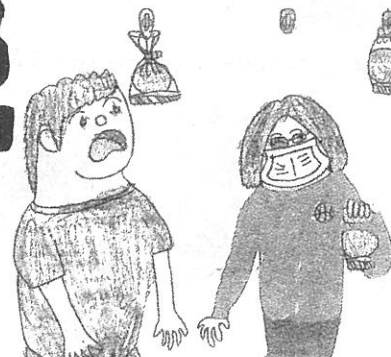
昨年度はさざめまボウルで開催しました。本格的なシューズとボールでレーンに立つと気分が上がりますね。今年も高得点を目指そう！



3月

## うんぶか

ぶかぶかの運動会、略して「うんぶか」です！恒例のパン食い競争のパンはもちろんぶかぶかパン。昨年度は防災にちなんだプログラムで楽しくためになる内容でした。今年度はどんなうんぶかにしようかな？



# 5月のおすすめ



5月の土曜営業日はありません。連休はカレンダーどおりの営業となります。

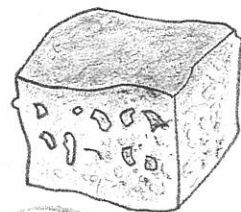
次の土曜営業日は、6月6日です。

## おひさまケーキ

お野菜を使った身体に優しいケーキの登場です!!

中身の野菜は  
人参、小松菜、ほうれん草、玉ねぎ  
カボチャ...etc

5月は人参ケーキを作ります!!  
お楽しみに!!



アート屋わんど 5月は27のア+展に出展しています。

## 湘南Vividアート展 in 1045

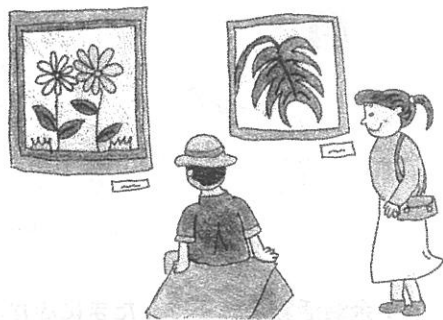
5/1(金)~6(水) 11:00~18:00 (初日14:00~、最終日16:00まで)

Gallery 1045にて

## FACE of WONDERの 世界 2026

5/3(日)~5(火) 11:00~17:00

ユニコムプラザさがみほらにて

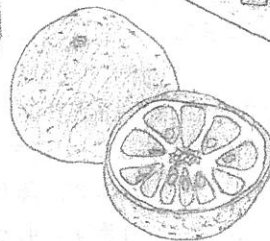
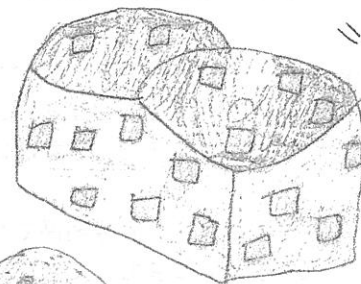
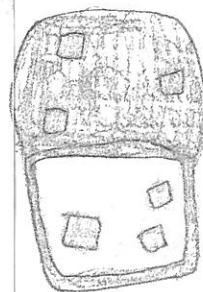
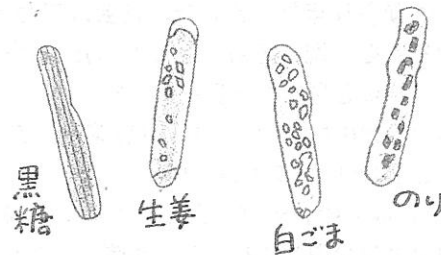


## おがし工房 にじいろ

小麦粉とココナッツ  
ミルクで作るヘルシーで  
優しい味わいの  
かりんとう。

## ぷっかりん

4つの味 ミックス 12本入 200円



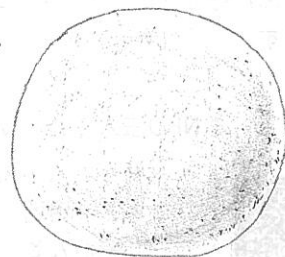
## 大好評!! 甘夏食パン

ぷかぷか自家製  
甘夏ピールをまぜ込み、  
山型に焼きました。

## ぷっかりん のかかぷか

## 抹茶メロンパン

抹茶の風味が(ほんのり)  
感じられます。  
ぷかぷか自慢のメロンパンです。



5月30日に宮崎県の串間でぶかぶかの映画の上映会、ワークショップ、なのはな村 (<https://www.nanohanamura.com/>) の藤崎さんとの対談を行います。

上映するのは『Secret of Pukapuka』です。これはやまゆり園事件の翌年作った映画で、「障害者はいない方がいい」などと主張した犯人に言葉に対し、「障がいのある人たちとはいっしょに生きていった方がいい」と主張した映画です。

あの事件から10年たちました。社会は変わったのでしょうか。障がいのある人たちを取り囲む状況はそれほど変わったとは思えません。障がいのある人たちの生きづらいつ況を見れば一目瞭然です。

でも、ぶかぶかのお店(パン屋、お惣菜屋、アートのお店)のまわりでは「ぶかぶかさんが好き!」というファンが現れるなど、明らかに地域が変わってきた気がします。「なんとなく嫌」「そばに寄りたくない」と社会から排除されてきた障がいのある人達のファンが現れるなんて、予想もしていませんでした。

ぶかぶかのまわりの社会が、ほんの少し豊かになったのではないのでしょうか。

養護学校の教員をやっていた頃、障がいのある子どもたちに惚れ込み、こんな人たちといっしょに生きていきたいな、と思い、定年退職したときに、ぶかぶかを立ち上げました。

そのぶかぶかがまわりの社会を豊かにしている。こんなことは全くの想定外です。これはほんとうにぶかぶかさん達のおかげです。ぶかぶかさん達がそこにいる、ただそれだけでまわりの社会が少しずつ変わってきた。ぶかぶかさん達の存在のチカラです。

彼らといっしょに生きていく、つまりは彼等とフラットな関係でやってきたからこそ、彼等のファンがで、まわりの社会が少しずつ変わってきたのだと思います。

多くの福祉事業所がやっている「支援」という上から目線の関係では、彼等のファンは生まれません。こんなステキな人達がいるのもったいない話です。

人はいろんな人と会うことで、少しずつ豊かになっていきます。障がいのある人達との出会いは、自分の中の人間の幅をグンと広げてくれます。心と体をゆるっとゆるめてくれます。なので彼等のそばにいと心地いいのです。「ぶかぶかさんが好き!」というファンの人達は、みんなその心地よさを味わったのだと思います。

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