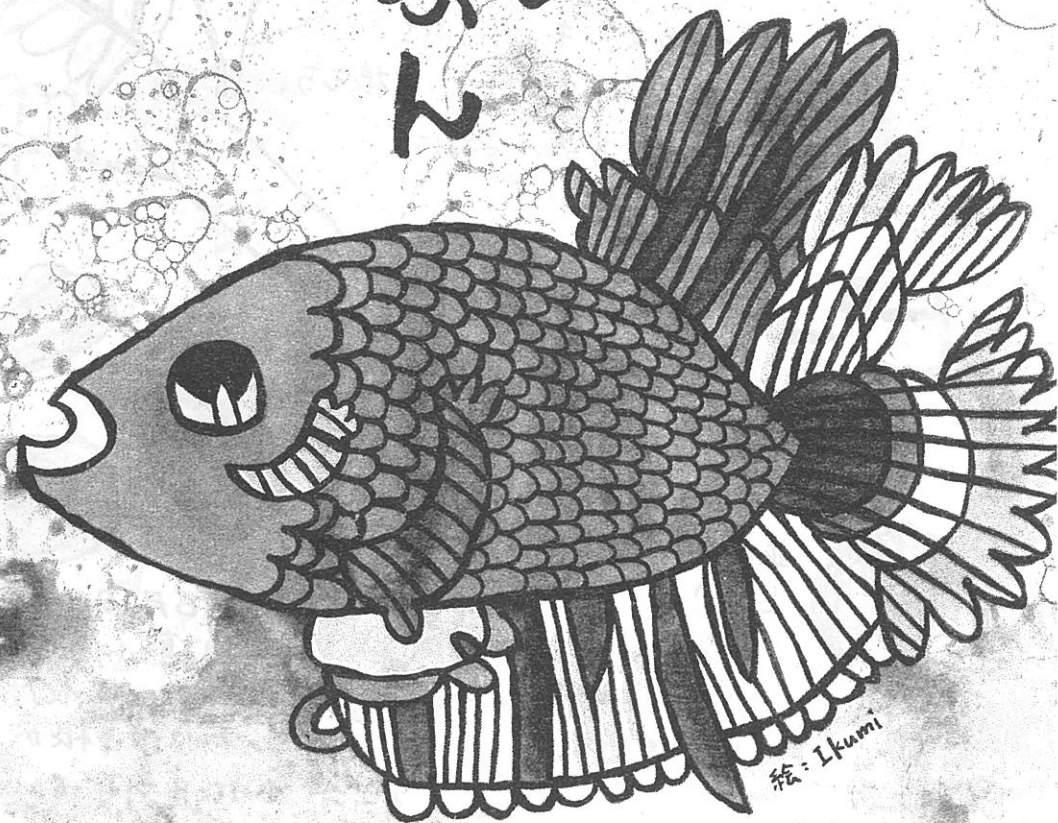


2026年
7月号
No. 191

ぷかぷか
しんぶん

暑い日が続いていますね。
おかわりありませんか？ぷかぷか
しんぶんをお届けします。



絵: Ikumi



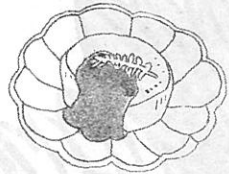
でんぱたの野菜たち

青葉区にあるでんぱたの畑では、
収穫できる野菜が毎日
どんどん育っています。

大根

今年は300本
できています。

大根ステーキ、ふろふき
大根、大根サラダ、大根もち、
大根おろしなどに！



ピーマン

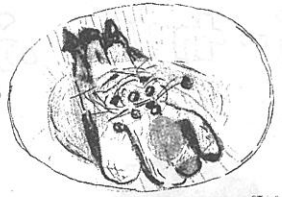
今年は色形良くとても美味しそうです。
ふかふかのみんなのお昼ご飯に
並びます。青椒肉絲やガパオライス
とか♪



6月19日、この
田植えに入れられ
田植えの成長度
今年の苗は少し根が
ました。小さな田んぼですが
ながった1日でした。



なす



元気に育っています。
数あるメニューの中で何が1番
好きですか？ 有か候補は
揚げ浸しでしょうか？



きゅうり

毎日数本ずつですが取れています。
この季節の副菜にいれるのに
大活躍です。

そしてこれから... みんなの大好きな

オクラも!

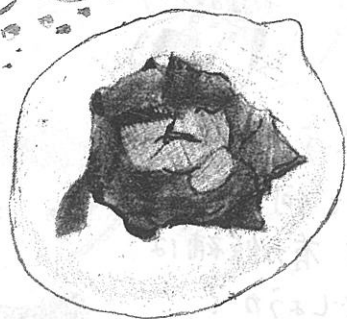


考家の田んぼの 田植え

日の農に関わる12名のメンバーさんが
ました。毎年毎年驚くことはメンバーさんの
です。丁寧さが格段に違っていてそこに感動。
頼りなかつたのでぎゅっと苗を土に植え付け
みんなの大きな力が田んぼいっぱい



ペ-カリ- ぷかぷか



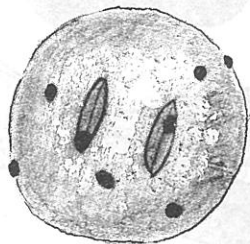
色鮮やかな夏野菜を使った

夏野菜のラタトゥユ

なす、ズッキーニ、トマト、パプリカ、玉ねぎ、にんじんを使い、栄養満点です。

ココア生地にチョコチップを混ぜ込み、焼く前にチョコカスタードクリームを包みました。凍らせて食べるのも美味しいですよ。

チョコまる



7月のおすすめ

☆ 7月4日は土曜営業日です。

☆ 次の土曜営業日は、8月1日です。

アート屋 わんど

7月の7-クショア^o七夕飾りを作ろう

7月4日(土) 10:30~12:00

アート屋わんどにて 参加費 無料

お申し込み不要・出入り自由です。お気軽にお越しください!

季節限定!

素麺セット弁当

(天ぷら付き)

おひさまの台所

暑い日が続いていますね☀
つると食べやすい素麺にサクサクの天ぷらを添えた夏限定のお弁当をご用意します!

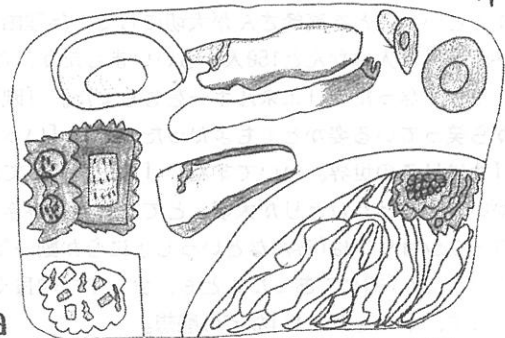
おひさま台所特製の麺つゆでお召上がりください。

暑い季節にぴったりの一品です!

販売日: 木曜日または金曜日

ご希望の方はぜひご予約ください。TEL: 045-923-0277

7月のおひさまケーキはごぼうココアケーキです!



大人気!

でんぱた玉ねぎ

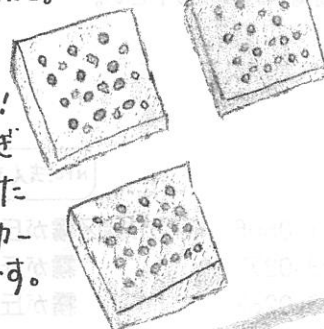
クラッカー

でんぱたが丹精込めて育てた玉ねぎ。

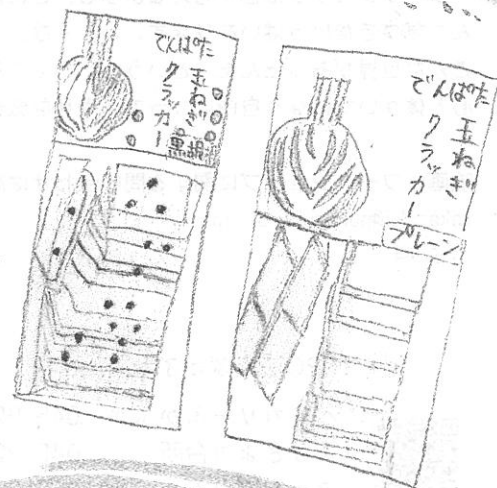
今年もたくさん収穫できました!

すりおろし玉ねぎをたっぷり使ったサクパリクラッカーです。

プレーン・黒胡椒



おかし工房 にじりろ



先日宮崎県の串間で『Secret of Pukapuka』の上映会、簡単な演劇ワークショップ、討論会をやってきました。演劇ワークショップはとても新鮮に受け止めてくれたようでした。

主催した方はこんなことを書いていました。「衝撃だったワークショップ。同じ目的を持って同じものを作る。その説得力が圧巻でした。知的障がいのある彼らのユニークさ、自由さ魅力が、発言や行動から溢れ出ていて、それを魅入る瞬間がたくさんありました。それらが渦巻きのように渦巻いてやがてみんなを一つにするエネルギーに変えていきました。それぞれ違う人たちがつながる瞬間をこの目で見た。その破壊力に、これが同じことをするというを高崎さんが大切にしていた理由なんだと理解しました。」

映画を見た人はなんと150人くらいいましたが、こんな感想が上がってきました。「心があたたかくなった」「エネルギーをもらえた」「映画の中のみんながとても楽しそうで、心から笑っている姿がとてもよかったです」「いっしょにつられて笑わせてもらいました」「やはりこの世界、いいですね」「みんな違って心がぼかぼかになった」「いろいろな人がいて、ひとりひとりが大切。とても心が和みました」…

ワークショップは「みんなといっしょに心が動いた」「知らない人と、すぐ友達になれて楽しかった」「初めてあった人とも、少しずつ仲良くなれた」「知らない人とすぐ友達みたいになれて、うれしかった」などの感想。

映画『Secret of Pukapuka』は障がいのある人たちと「いっしょにいと心ぶかぶか」のメッセージが素直に伝わってきます。共に生きる社会を作ろうとかいうよりも、いっしょに生きていった方がトクだ！って誰でも思えます。何よりもあたたかな気持ちになれます。機会があれば、というより、自分で機会を作ってぜひ見て下さい。まっと大切な何かに気づきます。

ワークショップは色々考えるよりも、とにかくやってみましょう。思ってもみないいろいろな気づきがいっぱいあります。いろいろな人との出会い、いつもと違う自分との出会い。こんな世界があったんだ、というわくわくするような発見。心と体がいつになく自由になって、幸せな気分。いい時間が過ごせますよ。

映画、ワークショップに関する問い合わせは高崎までメール下さい。

takasaki@pukapuka.or.jp

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