

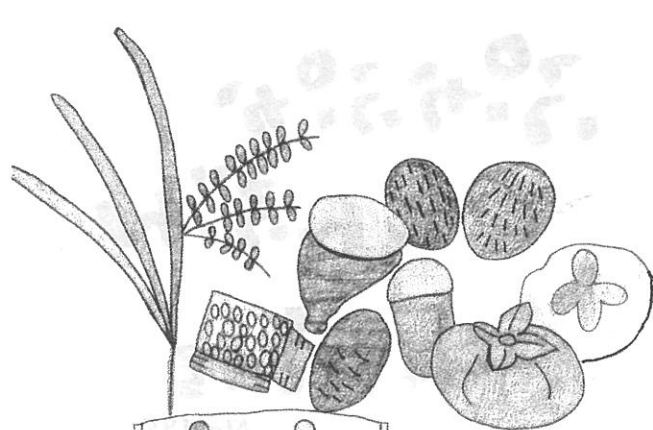
ふかふか しんぶん

2026年 11月号

No.195

実りの秋ですね。
お元気でですか？
ふかふかしんぶんを
お届けします。





でんぱた 米まつり

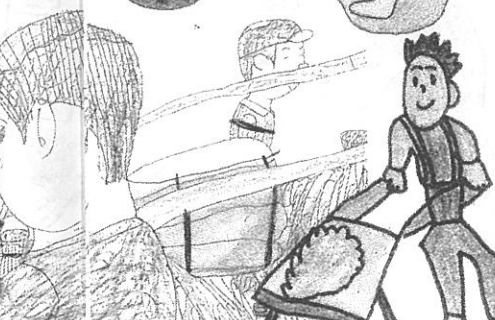
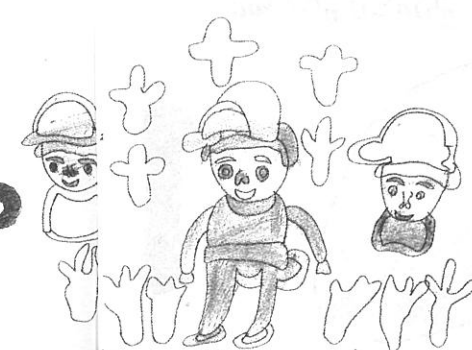
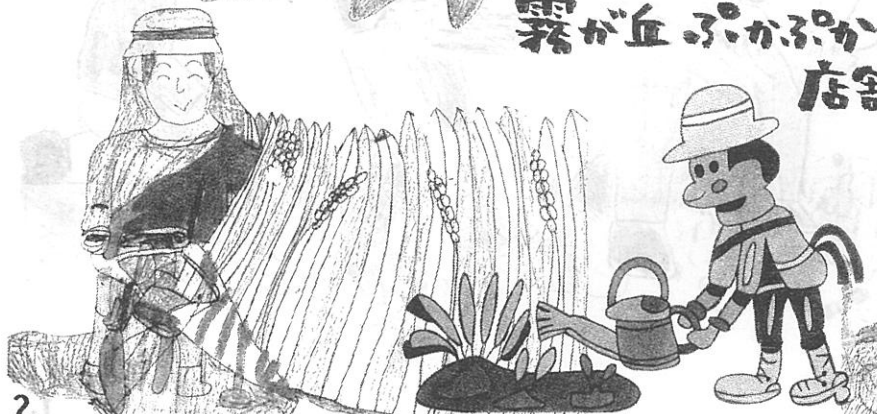
今年もでんぱたの
新米が収穫できました！
米まつりでは、お米の他、
さつま芋や里芋、
ヘチマたわし、廃油石けん
などを販売します。

ベーカリーぶかぶか、おひさまの台所、おかし工房
にじいろの特別メニューもご用意しています。
新米の収穫をみんなで祝いましょう！

11月14日(土)

11:00～

霧が丘ぶかぶか
店舗にて



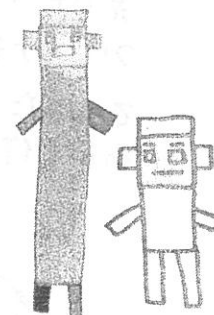
11月もイベントを予定しています。お楽しみに！！

大場地域ケアプラザまっり がやのきフェス

11月15日(日) 10:00～14:00

@大場地域ケアプラザ

メンバーさんによる似顔絵
描きを行います。ラウンジの
似顔絵アートのコーナーで
お待ちしております！



ぶかぶか上映会

11月29日(日) 13:00～15:45

@緑公会堂 入場料 500円

お申し込み不要です。ご自由にお越しください

第8期演劇ワークショップ記録映画

「そういうわけで」

第9期演劇ワークショップ記録映画

「ぶかぶかワンダーランド

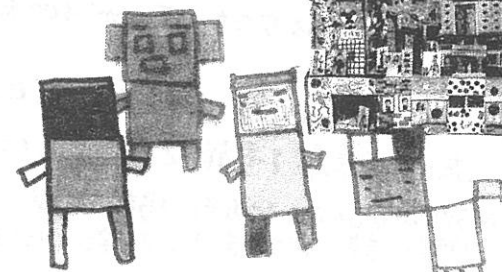
よくわかんないけど、楽しい」

2本の映画を上映します。

映画の後は、監督と

理事長高崎による

トークセッションも。

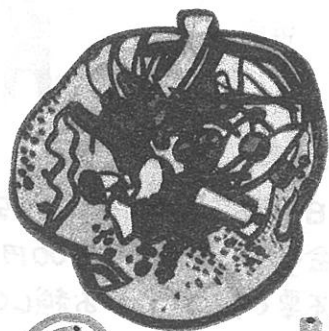
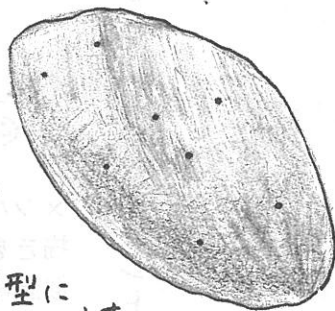


でんぱたさつま芋の 焼き芋パン

紫いもパウダーでほんのり色を
つけ シナモンで仕上げています。

でんぱた さつま芋をマッシュし
あんを作りました。おしもさつま芋型に
しています。

ベロカリッ
ぷかぷか



秋のたぷりきのこ

しめじとエリンギの食感を楽しめる
和風のパン。ねりごまと塩こうじが
コクを出しています。

アート屋わんど

かながわともいきアート展に
出展します！

入選した9名のメンバーさんの個人作品や
ぷかぷかの共同作品などを展示します。
県内の障がいのある方たちの作品が300点ほど
集まります。

10月30日(金)～11月8日(日)

赤レンガ倉庫 1号館 2階スペースにて

※ぷかぷかしんぶん10月号に掲載した際、
日程に誤りがありました。お詫びいたします。

11月14日は
土曜営業日です。

次の土曜営業日は
12月5日です。



11

月

ぷかぷか
すすめ

ちょっぴり早い

クリスマスローズチキン

予約販売のお知らせです。(骨付もも肉1本約350g 1600円)

販売日時: 12月24日(木) 13:00～16:00

健康的に育てられた安心安全な「丹精國鶏」を
丁寧に焼き上げました。(照り焼き味)

ご予約はお電話 (045-923-0277 おみさの台所)
または店頭にて注文用紙をお受け取りください。

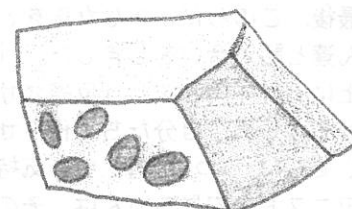
(予約期間 11月9日～12月15日まで)



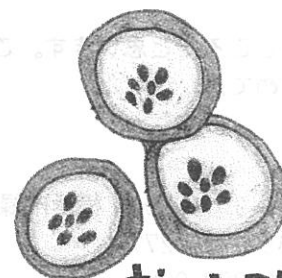
ぷかぷか工房にじりり

今年も豊作!!

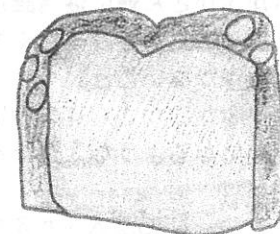
秋の味覚のおやつ



アップルシナモン
シフォン



おいもDEクッキー



かぼちゃパウンド

11月29日(日)午後1時からJR横浜線中山駅から歩いて5、6分の緑公会堂で最後の演劇ワークショップの記録映画の上映会を行います。ぶかぶかさん達と街の人たちが一緒にやる演劇ワークショップを始めたのは9年前。月一回土曜日に集まって、朝から夕方まで楽しい芝居作りをやりました。演劇ワークショップは何か台本があって、その通りにすれば芝居ができるというものではなく、自分たちでゼロから芝居を作ります。いろんなものを手がかりにして芝居を少しずつ作っていくのですが、ぶかぶかさんたちといっしょに作っていくので、なかなか予定どおりには行きません。どうしたらいいんだろうって、みんなで悩みます。そこにこそ、彼等といっしょに芝居作りをするおもしろさがあります。この話、どうなっちゃうんだろうって、「わくわくドキドキ」しながらすすめていきます。この緊張感こそが、ぶかぶかさん達といっしょに芝居作りをするおもしろさです。第1回は「森は生きている」というロシアのお話を題材に芝居を作りました。わがままな女王が冬のさなかに4月に咲くマツユキソウが欲しいと言いだし、持ってきたものには金貨の褒美を与えるというお触れを出します。欲に目のくらんだ継母が娘を冬の森に出かけてマツユキソウを探してこいと命じます。娘はたった一人、冬の森に出かけます。

冬の森には1月から12月までの12の月(つき)の神様たちが集まっています。娘の話を聞き、マツユキソウの咲く4月を1時間だけ作り出し、そこにマツユキソウをたくさん咲かせます。娘は信じがたい思いでマツユキソウを摘み取り、籠をいっぱいにして、お城に届けます。

マツユキソウを手に入れた女王はもっと欲しいと、家来といっしょに冬の森に出かけていくのですが、12月の神様たちにさんざんな目に遭います。

ワークショップでは、芝居の最後、このわがままな女王をどうやってやっつけるかが問題になり、ぶかぶかさん達と話し合いをしました。「薪と一緒にたき火の中で燃やしてしまう」「雲の上に上げて落とす」「反省させる」「自分たちの食べるパンは小麦を育てることからはじめ、自分たちで作らせる」などいろんな意見が出ましたが、いくら話をしても「やっつける」という気持ちがなかなか見えません。その様子を見ていたピアニストの安見ちゃんは、その日の反省会の時、「ぶかぶかさん達には《誰かをやっつける》という悪意がないんだね」といいました。この気づきはすごく大きかったと思います。

《悪意がないこと》

それがぶかぶかさん達のすばらしいところだと思います。このすさみきった社会の規範になるような人達だとあらためて思いました。

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