

# あっふるかわら版 9月号



## メンバーからの言の葉

あっふるを利用している人(メンバー)からの言葉を添えます。( )内はペンネームです

私の強み!「かわら版!」

私はあっふるのスタッフやメンバーの皆に救われています。いつも優しくしてくれていつも皆には元気をもらってます。あっふるに行くとき元気に会えることで、私も皆には元気をもらっています。しんどいなと思う時も皆の笑顔など見ると元気になれるのでこれからも無理のない程度で頑張ろうと思います。皆がいるからこそ私も頑張れます。

でも、時々しんどくて辛くなる時もあります。その時にこの曲を聴くと元気付けられます。その曲は、Wacciの「大丈夫」とMIMIの「今はいいんだよ」という曲を聴いて励まされたり元気付けられています。2つとも歌詞が似てる所が少しあり、私はその2つの曲にある歌詞に励まされて元気をもらっています。他にも、MIMIの曲で「だきしめるまで」という曲と、水野あつさんの「生きる」という曲と、遠藤浩二さんの「ごめんね」という曲も聴いています。あっふるの仲良しのメンバーさんにもオススメして辛い時とかに聴くと心も少しは落ち着いて楽になるんだよと教えてあげたら、曲を聴いた時にいい曲だねって言ってきてそれから仲良しのメンバーさんもいつも励まされて元気をもらってるって言ってきて思いが繋がりあったなと思い嬉しかったです。これからも皆にも助けられながら私も頑張ろうと思います。(工房レジ担当 M.F)

今回のかわら版で、自分自身の病気について勇気を出して語ろうと思えたきっかけは、あっふるのメンバーと一緒に働いている仲間のかわら版を読んだ事から始まります。私の病気は「統合失調症」です。今では普通にあっふるで働いているけど、その「普通の日常」が、私にとっては奇跡です。

大人になってから分かったのですが、この病気を発病したのは、徳島大学病院で(今は違う病院に通院しています)「おそらく小学2年生の時ですね」と言われ、そんなに幼い頃から?と驚きました。確かに思い返すと、小学2年の頃から学校へ行けなくなり、同級生と会うのが怖いと言って、母によると、同級生と廊下ですれ違うだけで顔色が真っ青になっていたそうです。小児科で精神安定剤も出してもらってました。それから複雑な家庭環境、学校生活での想像を超えた酷いイジメで中学も高校も行けず、自分で自分を傷付け、何回も夜中に家を飛び出して警察に保護されたり、妄想や幻聴、自分が自分で分からなくなり、入退院を繰り返して、親に「なんで私はこんな病気になってしまったの?」「こんな病気じゃなかったら幸せになれていたのかな」と、泣き叫んで訴えていました(決して大げさではありません)。母もそんな私を見て、よく隠れて泣いていたのを覚えています。

今思い返すと、両親の存在はかなり大きく、申し訳ない事をした、という思いと、ここまで育ててくれてありがとう、という感謝の思いでいっぱいです。あっふるへ来る前は精神科の病院のデイケアへ10年以上通い、狭い世界から広い世界へ行きたいと、今までバイトも何もした事がなかった自分が、「お菓子作りが出来る作業所はありますか?」と、ケアマネージャーさんに相談した事で、あっふるに出会う事が出来ました。

今でも泣いてしまう時はあるけど、それでもあっふるのメンバーの皆は心温かく見守ってくれて、たまにフツと笑わせてくれたりします。毎日楽しく仕事ができる事が嬉しいし、幸せです。いつも人に怯え、恐怖や不安ばかりを抱いていた頃には想像も出来なかった今。楽しい事がある人生、同じように辛い事もある人生。それでも諦めない、信じて生きる。この病気になり、こんなにも生きづらかった自分の中の世界を変えてくれたあっふるに出会えて幸せです。感謝します。これを読んでくれた皆様に、少しでもあっふるで幸せな時間を過ごして貰えるように、これからも笑顔でお客様の顔を見て、私も元気を貰い、頑張ります。街の中で、この喫茶店へふらっと訪れてみると、みんなの笑顔がある。そんな場所を届けられたらいいな、と思います。(ホールでコーヒーを入れるのが好きなM.Y)



# メンバーからの言の葉 続き

私はいつもは厨房の中で洗い物やランチを担当しています。母や身内が食べに来てくれた時だけ接客しています。先日母がランチを食べに来たので、オーダーを取りに行きました。日替わりランチが売り切れだったのでうどんセットにしました。「うどんセットは飲み物ついてるん？」と母に聞かれましたが、「うーん？」となりました。困っていたら、Mさんが来てくれて「飲み物は付きません」と教えてくれました。ホールの事はまだまだ知らないことが沢山あるなと思いました。少しずつホールのことも覚えて行き、いつかは身内以外のお客さんの接客ができるように頑張ります。(厨房担当 M.E)

## 夏の慰労会 2024.8.19



あっぷるは夏のお盆も休まずに営業しました。今年の夏は毎日満席になるお店を慌ただしくも「毎日これだけのお客様が来てくださるのは幸せだな」と思いながら過ごすことが出来ました。そんな忙しさを乗り越えられた魔法の言葉がありました。それが「皆でカニを食べに行こう!!」です。そして、お盆も終わった8月19日、みんなで甲羅本店にお昼ご飯を食べに行くことが出来ました。お店までは事業所に送迎バスが迎えに来てくれました。短い距離ですが私たちにとっては小旅行気分を十分に味わう事が出来ました。

皆で頑張った過ごした忙しい日々を、皆で美味しいご飯を食べながら、皆でねぎらう。本当に嬉しく、幸せな時間でした。まだ残暑が続きますが次は「秋の日帰り旅行」を楽しみに、日々を頑張りたいと思います。



## 応援して下さる皆様からのプレゼント

今年の夏はとにかく暑い日々が続きました。そんな中、あっぷるをいつも温かく皆を応援して下さる方々から皆にと、アイスクーキーやアイスクリーム、果物や、飲み物、本当に多くの物を頂きました。市岡様や山田様、千石様を初め皆様、心より感謝申し上げます。



## 5のつく日は 月に一度の55ランチ

街の中の喫茶店あっぷるでは、月に一度、5のつく日は、通常750円の日替わりランチが、550円とお得になります。今月は**9月25日(水)**を予定しています。無くなり次第終了となります。是非お越しください。

社会福祉法人ハートランド

街の中の喫茶店あっぷる・あっぷるスイーツ工房  
営業日 水・木・金・土 (休業日 月・火・日)

※ 祝日営業はお知らせします。

営業時間 11:00~15:00

ランチ 11:30~無くなり次第終了

Tel: 088-679-8225 予約可能

社会福祉法人ハートランド  
ホームページQR

