ギャラリー喫茶のある居場所

ふしぎなティールーム（第一）の活動

＊居場所であると同時に、社会参加のスキルを練習できる場です。一人一人のペースと段階に合わせて作業をしたり、人間関係が楽になれるプログラムを組んでいます。

月・火・木・金　PM１:00～PM４:00　営業（水・土・日・祝日休み）
日替りケーキセット　480円　／　日替り和菓子セット　480円

☆ヘルシーな手作りケーキ、和菓子、お飲み物、クッキー＆本＆手作り小物 etc.の販売をしています。ギフトセットや個別の注文も予算に応じて承ります。

☆クッキングハウスの事務局があります。
通信の編集、相談・面接の受付、賛助会員名簿管理や通信・本・ビデオその他資料等の発送をしています。

＜プログラム＞

☆パソコン入力作業
通信や文集、チラシ等の作成をしています。

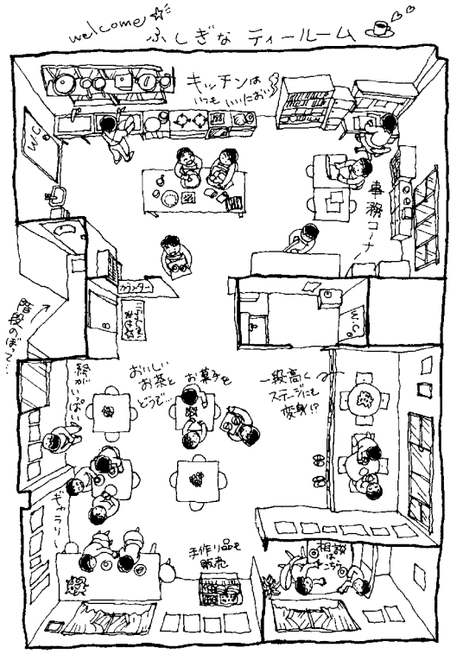
☆公園清掃：月（午前）　上布田公園へ清掃に行っています。

☆手作りグッズグループ：水・木（10:00～15:00）
アクセサリー・アクリルたわし等手作りグッズ・靴下カバーetc.を皆で作っています。

☆ＳＳＴ：水（13:00～14:00）
対人関係や行動のとり方が今より楽になったり、仲間の応援で今を生きる勇気が湧く講座です。

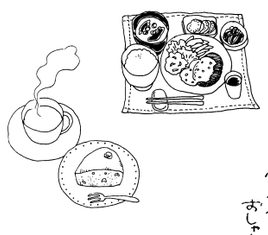
☆ティータイム（毎日）：その日の思いを語り合えるホットな時間です。

☆メンタルヘルス公開市民講座（６回シリーズで年３回）
当事者、家族、市民が共に学びながら、今からできる具体的な方法を知り、明日への希望につながると大好評。



「おいしいね」から、元気になる場

レストラン（第二）の活動



＊安心して食べられる自然派家庭料理のレストラン

月～金　営業　（土・日・祝日休み）
ランチタイム　AM11:00～PM2:30
ティータイム　PM 2:00～PM3:00

☆日替りランチ　……　1,000円
（玄米 or 白米、ボリュームたっぷり主菜、副菜２品、ぬか漬け、具沢山の味噌汁、デザート or コーヒー or 紅茶）
自然の素材、天然調味料を使い、心をこめて作っています。ご飯に合うしっかりしたおかずが自慢。食器も環境に配慮して洗っています。
＊ごはん、みそ汁、おかわり自由。ポイントカードあり。＊５名様以上の場合は、前日までにご連絡下さい。）

☆すぐ売り切れる人気商品ヘルシーケーキとお飲み物
手づくりヘルシーケーキ　200円　／　飲み物各種　250円

☆お弁当配達いたします。
前日までにご予約ください。［TEL:0424(88)6369］

☆ティータイム　……　お客様も誘って楽しい交流のひととき。

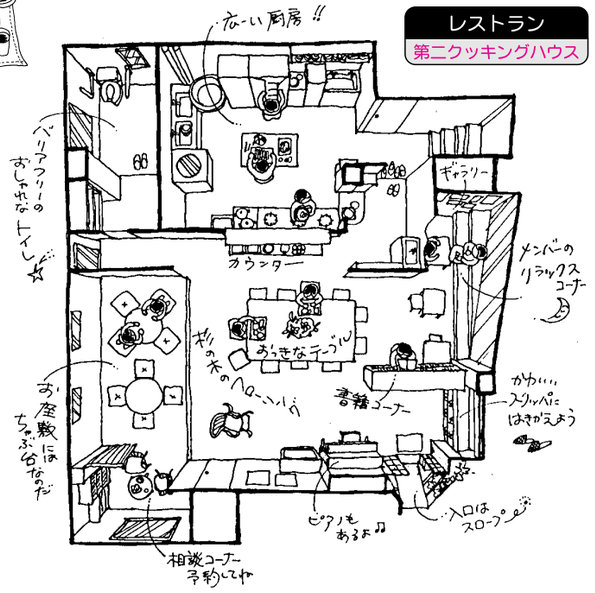
☆ＳＳＴ：水（14:30～15:30）

☆クッキングバンド：火（15:30～16:30）
音楽は人と人の心をつなぐ。どなたも歓迎。一緒に歌いませんか。

☆手づくり食品グループ

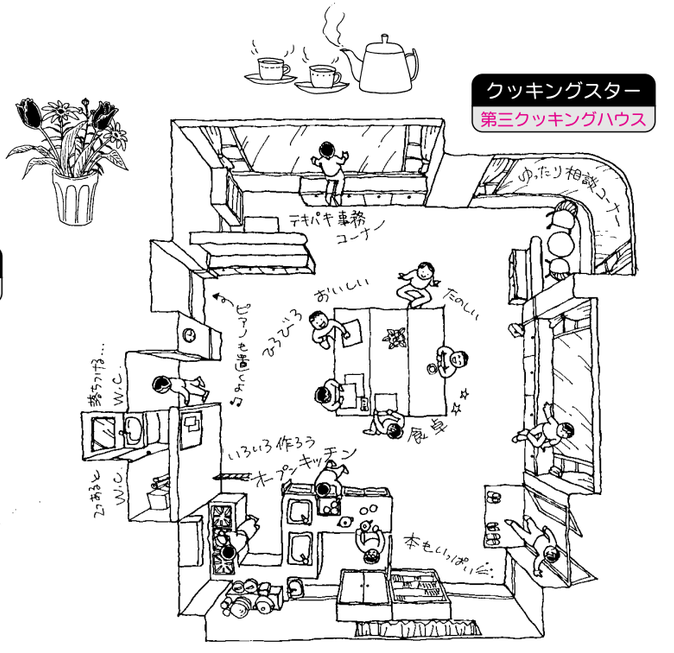
☆リコーダーグループ：火（15:00～15:30）

☆漢字グループ：月（15:00～16:00）



ようこそ！クッキングハウスへ

だれだって人生の途中で心が疲れたり、
病気になることがあるはず。
心を病むことは
自分とはかけ離れた世界のことではなく、
隣にあることだ。
もし自分の心が疲れてしまったとき、
休ませてくれる場と、
そのままのあなたでいいよと受け止めてくれる人と、
失敗してもいいよと試してみられるチャンスがあったら、
どんなにうれしいだろう。



夜空に星が輝き始める頃　愉快な仲間が集まって
みんなで作るごちそうは　明るい笑顔があふれる夜

クッキングスター（第三）の活動

（＊火～土　12:00～20:00）

☆生活支援・就労支援の場として、夕食作りと社会復帰のための学習会ほか、文化活動をしています。

＜プログラム＞

☆夕食会：火～土・毎晩
参加ご希望の方は、15:00までにご予約ください。（参加費 500円）

☆ＳＳＴ：火（18:30～19:30）
仲間のあったかい応援をもらって、対人関係が楽になる学習会で人気。
月１回はルーテル学院大学教授前田先生の講座。

☆家族ＳＳＴ講座：月１回　家族の方が学んで元気になれて大好評。

☆なんでもミーティング：金（18:30～19:30）

☆居酒屋デー：月１回

＜月間プログラム＞

☆キミ子方式で絵を描く：第１水曜日　14:00～16:00
誰でも芸術家になれます。絵の苦手な人・初めての人歓迎。
（参加費 2,000円　ティータイム付）

☆クラブハウス学習会：第４水曜日　14:00～16:00
明日の豊かなリハビリテーションに向かってお互いに学び合いましょう。

＜その他＞

☆音楽ワークや歌づくり
地位や名誉に関係なく、素敵に生きている方に出会って、心の枠を広げたい。日時は通信でお知らせしています。

☆就労チャレンジグループ
就労するため、できることにチャレンジ。メール便。

☆健康教室
今よりもっと快適な生活をしていくために、みんなで健康を考える勉強会をしています。

☆サイコドラマ

☆相談コーナー
落ち着いて相談できるスペースも設けました。

☆図書コーナー
メンタルヘルスに関する本がいっぱい。

☆公開紹介日（予約制）
初めての方対象に、クッキングハウスの活動を紹介いたします。
全国各地から参加され、交流の輪が広がっています。

☆メンタルヘルス公開市民講座

☆お花見＆クリスマス会＆新年会＆年数回バザー etc

☆その他、小旅行やお泊り旅行、スポーツ交流会、運動会、各種イベント参加 etc. いろいろな行事があります。

ふしぎなティールーム・クッキングハウス（第１）
〒182-0024 調布市布田1-21-9 角屋ビル2F
Tel & Fax 0424-84-4103

レストラン・クッキングハウス（第２）
〒182-0024 調布市布田1-10-5 稲毛家ビル1F
Tel & Fax 0424-88-6369

クッキングスター・クッキングハウス（第３）
〒182-0024 調布市布田1-10-5 稲毛家ビル2F
Tel & Fax 0424-98-5177