

# あっぷるかわら版

## 11月号



### 新しいスタッフの言の葉 『未来の自分へ…』

皆さんは自分の名前の由来を知っていますか？名前は親から贈られる最初のプレゼントだそうです。私の名前はみんなに愛される子になって欲しいと言う思いで家族1人1人の名前から1文字ずつもらってつけられたそうです。ここあっぷるスイーツ工房にはたくさんのスイーツがあります。定番のスイーツ、季節限定のスイーツ、和のスイーツ…そのスイーツ達にも名前がついています。親が子供に名前を贈るように作り手が思いを込めて名前を付けそしてそのスイーツが生まれます。名前を思い浮かべながら食べてみるといつもとちよびり違った味に出会えるかもしれませんね。もう一つあっぷるにはメニューに載っていない商品があるのをご存知ですか？それは「笑顔」です。あっぷるが提供する極上スイーツ。来てくださるお客様が笑顔になれるように…。そしてあっぷるで働く私達もお客様から「笑顔」と「ありがとう」を頂いています。哀しい時、苦しい時、無理にでも笑顔を作ってみてください。明けない夜はありません。それでもまだ笑顔になれない自分がいたらその時はあっぷるのドアを開いてみてください。そこにはたくさんの「笑顔」があります。いつでもあっぷるの「笑顔」があなたを待っています。

### いま、会いたい人はいますか？ いま、話したい人はいますか？

自分の人生の主演は自分です。人生は一度きり。人生は有限。未来の自分のために今日も1日笑顔で過ごせますように。(まるまるちゃん)

『瑠璃色の地球』松田 聖子

夜明けの来ない夜は無いさ あなたがポツリ言う 燈台の立つ岬で 暗い海を見ていた  
悩んだ日もある 哀しみに くじけそうな時も あなたがそこにいたから 生きて来られた  
朝陽が水平線から 光の矢を放ち 二人を包んでゆく 瑠璃色の地球

泣き顔が微笑みに変わる 瞬間の涙を 世界中の人たちに そっとわけてあげたい  
争って傷付けあったり 人は弱いものね だけど愛する力も きっとあるはず  
ガラスの海の向こうには 広がりゆく銀河 地球という名の船の 誰もが旅人  
ひとつしかない 私たちの星を守りたい  
朝陽が水平線から 光の矢を放ち 二人を包んでゆく 瑠璃色の地球 瑠璃色の地球

街の中の喫茶店あっぷる

オープン4周年記念セール

2023 | 11月4日(土)

11:00 ~ 15:00 1日限り

今年は、記念セール2大企画!

① その場で当たるスピードくじ! 素敵な景品を当てよう!!

当日450円以上店内でお召し上がり、またはお買い上げ頂いた方に お一人様1回限りのスピードくじに挑戦して頂きます!

- 1等 新米 10Kg 3名様
- 2等 日替わりランチ 無料券 5名様
- 3等 お弁当1個 無料券 10名様

② さらに先着100名様に下記の景品いずれか一つプレゼント!

当日450円以上店内飲食、またはお買い上げ頂いた方全員に下記の中から好きなものを一つプレゼント!

- ・自家製餡を使用した「ミニ白玉だんご」
  - ・あっぷるスイーツ工房特製  
「プチバターケーキ」「バターサブレッッキー」「チョコサブレッッキー」
- 上記のうちいずれかお一人様一つプレゼント!

※景品は無くなり次第終了いたします。



# あっぷるメンバーからの言の葉

あっぷるに毎日通ってきているメンバーからのメッセージを添えます。

## ネガティブケイパビリティ

皆さんはこの言葉をご存知だろうか？ももん、もやもや考えることこそ力という言葉。ちょっと意外ではないだろうか？普通、端的に効率良く答えを出すことが美德とされる。いかに早く答えを出し、実行するか、考えるのだ。しかし、こういった一方、今注目されているのが、ネガティブケイパビリティ、直ぐに答えが出せなくてもいいと云う。こんな実験がある。ネガティブケイパビリティの数値が低い人と、高い人とに分けて、議論してみました。特に時間は決めずにします。低い人は、1時間足らずで答えを導きました。が、高い人はああでもない、こうでもない、議論し、休憩を挟んでもう1回議論するという結果になり、最終的に、全く新しい答えを導きました。この結果から分かるように、必ずしも、検討する時間が短い方がいいとは限らないという事です。熟慮を重ね、慎重に物事を進めて行くのです。しかし、早く決めた方が絶対にいい!!という事柄もあります。より良い答えを出す為に、両者をバランスよく考える事がいいのかもしれないですね。

これを読んでもやもやしたあなた、正にネガティブケイパビリティを実践できてますよ！（味噌汁担当sachi SM）

最近、90歳でマクドナルド働いているという女性のニュースを見ました。その人は、週5でほとんど休むことなく、バスでマックまで通勤しているそうです。とてもすごいと思いました。その記事を読んでいると、その女性の言葉がとても素敵で、「働く事が生きがい」「人と関わって生きることは、とても大切なこと」「人は一人じゃ生きられないからこそ、こういった恵まれた環境には日々感謝しています」この言葉が印象的でした。自分より、何年も年上のかたが、生き生きと働いている姿に私は元気と、勇気をもらえました。自分自身も今の環境はとても恵まれていると思いました。朝、あっぷるにくると「おはよう」と声をかけてくれたり、体調が悪いときは「大丈夫？」と心配してくれたり、あっぷるで一緒に働いているメンバーさん、スタッフさんはみんな優しいです。そんな優しい人たちに囲まれて、働けるあっぷるという場所は大切な場所だと思いました。私もこの女性のように90歳になっても元気でいたいです。

(ランチ担当 M.T)

私は今年の7月であっぷるに入って10年が経ちました。あっぷるで過ごす時間は宝物です。私は緊張すると、心の中で「大丈夫よ、大丈夫」と唱えています。深呼吸する方法もあっぷるで学びました。ゆったりと動くように心掛けていたら、すごく変わることが出来て嬉しい事を沢山経験できました。メンバーの皆も温かく接することを心掛けて出ています。色々なことを吸収出来るように、柔軟になり、おおらかにもなりたいと思っています。

あっぷるの理事長さんが私たちが居られる場所をと、大変な苦勞をして作ってくれた場所です。朝起きたら行く場所があって、沢山の仕事を教わられてとても幸せです。今月は新しい場所での4周年の記念です。私も頑張りたいです。元気になった私を見て欲しいです。(ロースケーキ担当 K.N)

## 徳島タウン情報誌「Cu」さん「おやつ特集」取材 2023.10.20 11月17日発売号掲載



10月20日に徳島タウン情報誌『Cu』さんが11月号の「おかし特集」の中であっぷるの餡子商品の秋スイーツの取材に来てくださいました。11月17日頃発売の『Cu』に掲載されます。是非ご覧ください

**毎月5**のつく日は 月に一度の55ランチ **今月の55ランチは11/15(水)です。**

**11月24日(金) 25日(土) 臨時休業** (11/24(金)~11/28(火)までお休み)

24日(金)、25日(土)は法人の事業のため、臨時休業とさせていただきます。  
お手数をおかけしますが、ご理解のほど、宜しくお願いいたします。

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)

水曜生スイーツ休み ※ 営業日の祝日は営業しています。

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

