



### ガーデンカフェ

友人とのお喋り、読書、ランチ、ブレイクタイムなど、季節の草花・ハーブの香りと一緒に楽しんでください。



### 灯りところの部屋

あたたかいひかりにはこころを休める効果があります。  
リラックスしてお話できます。

### 堀谷美代子さん(ボランティア・元ケアラー)

山田さんご夫婦に出会えて心が軽くなりました。



元ケアラーが自宅を開放しています。

OPEN 10:00~16:00

毎週 火曜日・土曜日

火曜日 「がんばろう」焼き立てパン&モンステラ軽食

《11:30~》販売開始

土曜日 第1&第3 《12:00~》お楽しみランチ ¥600

第2&第4 《17:00~》多世代交流食堂

大人 ¥300 /子ども(18歳未満) ¥100

◆前日午前中までに予約をお願いします。

※パン・軽食・ランチ・多世代交流食堂の食事は、売り切れ次第終了となります。

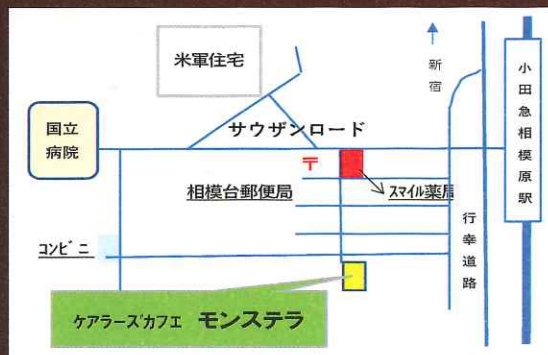
都合によりお休みさせていただく場合があります。

詳しくはHP、instagram、facebook、LINEなどをご覧ください。

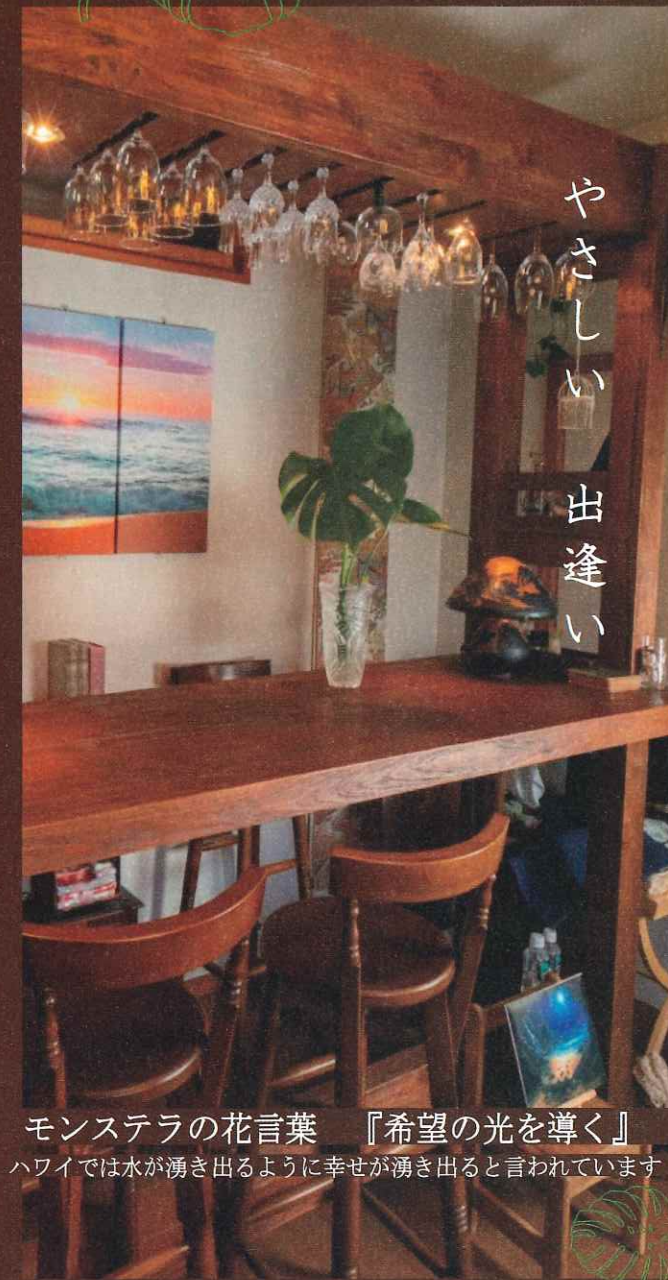
※ケアラーズカフェ モンステラは市民活動団体です。

住所 相模原市南区相模台2-20-8

TEL 042-749-8527



# ケアラーズカフェ モンステラ



やさしい  
出逢い

モンステラの花言葉 『希望の光を導く』

ハワイでは水が湧き出るように幸せが湧き出ると言われています

あなたの気持ちに寄り添ってくれる人がいます。



### ケアラズカフェ

家族のケアに携わる人がふらっと立ち寄り  
悩みなどを打ち明けられたり、こころを  
癒したりする場所のことです。



コーヒー・オーガニックルイボスティ	¥100
オーガニックハーブティー・紅茶など	¥200
お菓子	¥200
お楽しみランチ(第1・第3土曜日)	¥600
多世代交流食堂(第2・第4土曜日)・大人	¥300
子ども(18歳未満)	¥100

『ケアラズ』とは、介護、看護、療育といった  
こころや身体に不調のある家族への気づかい  
ケアの必要な家族を無償の愛でケアする人たちのこと。



### 多世代交流食堂

いっしょに食べると  
おいしい=共食



### がんばろうパン

こころを繋ぐ、きっと誰のこころも暖かくしてくれる  
働くデイサービス「がんばろう製作所」の  
手作り焼き立てパンを食べてみませんか。



こころを開きにモンステラに  
来て見ませんか  
やさしい出会い、人との温かい繋がりを感じたとき  
こころを豊かにしてくれます。

長い介護生活から、うつ病、大腸癌などを経験。  
自身をリノベーションしたいと願ったとき、奇跡とも  
思えるいくつもの出会いがありました。

「自分を訪れて下さる方が楽しい」という気持ち  
「どなたでもどうぞ」の想いから、自宅を「住み開く」  
形で2016年11月1日ギャラリーモンステラは生まれました。  
2018年11月1日「自身の経験を伝えたい」との想いで相模原市で初めてのケアラズカフェも  
オープンしました。

家族のあたたかさ、人と人との触れ合いと支え合い。

【宍岩台地】  
足の裏で地球の丸さを感じ、生きていることを実感しました。  
ハワイ島では、必ず生命を再生できる場所と言われています。



住み開き(びらき)  
住宅の一部を地域へ開き、周囲との縁を  
築きながら暮らす新しい住まい方。

これまで人類が守ってきた暮らしが、モンステラにはあります。そのあたたかな場は、五感が喜ぶような遊び心と愛情にあふれていて、自然と心が解きほぐされます。きっと、モンステラでその空間を共有される方々にとっても、心の内にある思いや感情を開放することができる場となっているのではないのでしょうか。日常から離れ、ほっと一息つける空間の中で過ごす時間の中で自分らしさを取り戻し、明日を生きる力をチャージすることができる、そんな心の居場所です。

寄稿文：関田むつみさん