



あけまして
あめがとち
ごちがはす



下記の日程で、もちつき&新年会をおこないます。
関係者が一同に会し、日ごろお世話になっているケア・ボランティアの皆さんとともに、新年のはじまりを祝いたいと思います。

お誘いあわせておいでください。

*飛び入り参加も大歓迎ですが、できるだけ1月15日(火)までに 042-624-8417 か info@npoces.net へお申し込みください。

*会費は無料です。お気軽にご参加ください。

記

とき 1月19日(土)
もちつきの部 午前10時~12時
新年会の部 午後2時~4時

ところ ちびっこ公園&南新町町会会館
(どちらもゆいまーるの隣にあります)

おまちしります。



NPO法人CES
生活館・ゆいまーる・ステップ・きりん館合同

もちつき&新年会のご案内



NON-PROFIT ORGANIZATION

CES

八王子生活館	アート&クラフト
ゆいまーる生活館	フーズ&エコロジー
自立生活体験室ステップ	チャレンジ&エンジョイ
グループホームきりん館	スロー&エンジョイ

求む！ボランティア

詳細はTEL24-8417までお問い合わせください

* 下記いずれの場合も、交通費・入場料等の実費はこちらで負担いたします。

1/19(土) おもちつきのお手伝いをお願いします

午前10:00~12:00 ゆいまーる隣の公園でおこないます

みんなで楽しくおもちをついて、つきたてのおもちで、新年をともに祝いましょう。ご近所へのお裾分けもしますので、5うすほどつきます。つき手・声かけ手・見守り手、何手でも構いません。お子様連れでどうぞ。

1/11・2/1(金)選択カルチャー

13:00 生活館集合・16:00 生活館解散

デジカメ、美術、ダンス、タイコに分かれて活動しています。とくにデジカメクラスをお手伝いしてくれる方を募集しています。

1/25・2/15(金)自由レク

12:00 生活館集合・16:00 生活館解散

カラオケ、ボウリング、プールに分かれて活動しています。とくに、プールにいっしょに参加して下さる方を募集しています。

2/22(金)23(土)24(日)

手作り作品展のお店番

in イトヨーカ堂八王子店

現地集合・解散で10:00~20:00

10時~20時の間で、ご都合のよい時間帯(2時間ほど)で結構ですので、お手伝いをお願いします。品物の紛失防止・補充そして販促が主な仕事です。お店番が無理な場合も、知り合いの方にお買い物のついでにお立ち寄りくださいますようお願いをよろしくお願ひします。

2/26(火)27(水)28(木)

甘夏ピールづくり in ゆいまーる

現地10:00~12:00 13:30~15:30

水俣で作られた無農薬栽培の甘夏の皮を使って、シュトーレンやライフルーツなど、ゆいまーるのパンやお菓子にかかすことのできない甘夏ピールをつくります。皮を切ってさらして、水を切ってさらしてという作業を繰り返す、とても根気のいる仕事です。午前か午後どちらかでも結構ですので、よろしくお願ひします。

* 寄付・寄贈 * どうもありがとうございました

木下財団 清水建設(株)八王子営業所

三宅恒子 中島菖子 中村重子 (敬称略)

<今後の予定>

1月の予定			2月の予定		
1	火	年末年始休業	1	金	自由 午後 選択カルチャー
2	水		2	土	ゆいまーる店舗営業
3	木		3	日	
4	金		4	月	自由
5	土		5	火	自由
6	日		6	水	自由
7	月	自由	7	木	自由
8	火	自由	8	金	自由
9	水	自由	9	土	ゆいまーる店舗営業
10	木	自由	10	日	建国記念日
11	金	自由 午後 選択カルチャー	11	月	振替休日
12	土	ゆいまーる店舗営業	12	火	自由
13	日		13	水	自由 午後 風姫(天神会館)
14	月	成人の日	14	木	自由
15	火	自由	15	金	外食 午後 自由レク
16	水	自由 午後 風姫(天神会館)	16	土	ゆいまーる店舗営業
17	木	自由 防災訓練	17	日	
18	金	自由	18	月	自由
19	土	自由 もちつき&新年会/営業	19	火	自由
20	日		20	水	自由
21	月	代休	21	木	自由
22	火	自由	22	金	自由 手作り作品展(イトヨーカ堂)
23	水	自由	23	土	ゆいまーる店舗営業
24	木	自由	24	日	
25	金	外食 午後 自由レク	25	月	自由
26	土	ゆいまーる店舗営業	26	火	自由 甘夏ピールづくりinゆいまーる
27	日		27	水	自由 甘夏ピールづくりinゆいまーる
28	月	自由	28	木	自由 甘夏ピールづくりinゆいまーる
29	火	自由	29	金	自由 午後 全体ミーティング
30	水	自由			
31	木	自由			

木下財団からの助成で

どこの団体もニュースレターのようなものを発行しているので、よくわかるかと思いますが、こういった印刷物は、もちろん作るのもたいへんですが、印刷されたものをページ順に重ねて製本し、それを三つ折にして、封筒に入れて、糊付けをして封をするという、いわゆる発送作業もとてもたいへんな作業です。

現在このニュースは、360部ほど印刷していますが、こういった作業の好きなメンバー数名で取り組んだとしても1日ではとても終わりません。

また、ゆいまーるでも、チラシやお店のニュースを印刷しては、お客さんにお渡すために、すき間時間を利用してメンバーが紙折りをやってきましたが、最近ではそういった時間をとることが段々難しくなってきました。

そこで、今回木下財団に助成していただき、紙折り機を整備いたしましたので、ご報告いたします。

もちろん今回の通信は、この紙折り機を使っています。折り具合はいかがでしょうか？これまでとはちがっていると思うのですが…。少なくとも時間は大幅短縮です。

木下財団の内海さん、そして納入してくださった理想科学工業の曾我部さん、どうもありがとうございました。



今回整備した備品：デュプロ DF-910

事業が完了した日：2007年10月26日

紙折り機が整備されました

自分の営業の仕事が世界平和に繋がっているのです。
私は、営業職の皆さんがそう思って毎日働いて下さるとおもしろい世界になるだろうな—とっています。(著書の「おわりに」より抜粋)



ダイヤモンド社
定価 ¥1,575

以前ゆいまーるで経理を担当していた甲斐輝彦さんが「営業は3年でやめなさい!」という本を出版されました。有名営業マンを輩出したブリタニカで伝説の武闘派営業集団と畏れられたオフィス「666」で年間売り上げ1位になり、世界一の営業と言われたカリスマ営業員マンが、上の見出しのようなコメントを出すに到ったわけは…。

「自分の仕事の世界平和に繋がっている」これは、営業だけに限らないと思います。前半は営業のハウツー物のようですが、最終的には、どう生きるかを書いた本だと思います。ぜひ一読ください。(ど)

手作りオリジナル作品の展示・販売とCafe…

Art雑貨&Cafe展

☆開催は週末……(金) (土) (日)
2008年1月25 26 27
2月1 2 3
OPEN 11:00 - 18:00

イラスト
ポストカード
コサージュ
アクセサリー
ぬいぐるみ
手作り楽器
シルクプリント
Tシャツ
木製小物
ガラスアート
コースジュ
エコバッグ
カレンジャー etc.

稲葉克彦
稲葉かよ子
浦部和己
浦部ますみ
河野光男
河野裕子
せこのりこ
福永由美子
藤岡美知子
藤岡宮恵
松田シード
松田ナオミ
丸山可菜子
やまも
山本郁子



協賛
MW ATLANTIS FACTORY
print@mw-a.com
ソライロヤ
info@sorairoya.com

art space 樹音 じゅおん
TEL-FAX 0422-21-3006
juon3006@mail.goo.ne.jp
武蔵野市吉祥寺本町1-12-4 2F サミヤビル3F
(CoCo壱番屋・牛角の上 階段上がる)

生活館のスタッフ河野さんがお連れ合いと揃って
出品されています。

*できるだけ1週間前にお申し込みください。配達についてはご相談ください

*宅急便での配送も承ります。関東近県は一律500円。クール便ご利用の際は別途料金がかかります
1万円以上お買い上げの場合は、送料無料 豆腐・乳製品は原則として配送はしていません

品名	サイズ	価格	数量	金額	備考
バター	小	¥60			粉と水と塩のみのシンプルなフランスパンタイプのパンです。ゆいまーるの基本のパンです
	大	¥160			
食パン	1/2	¥190			バター生地を型にいれ山型食パンにしました。
	ホール	¥380			
ブリオッシュ	小	¥100			四つ葉バターと黒糖の入ったほんのり甘い柔らかいパンです。
	大	¥290			
	山型	¥580			
レーズン	小	¥80			サルタナレーズン使用 甘みのあるパンです。焼きたてにバターが含まれます
	大	¥210			
カシス	小	¥110			カシスとくるみ入り 甘酸っぱいパンです。
	大	¥290			
くるみ	小	¥110			くるみがたっぷり。 クリームチーズが含まれます。
	大	¥290			
ライフルーツ	ロング	¥110			一番人気。レーズン・くるみ・自家製甘夏ピール入り。
	大	¥290			
ライいちじく	ロング	¥130			女性の味方ドライいちじく・カシューナッツ入り。
	大	¥330			
チーズパン	小	¥110			チェダーチーズを折り込んで焼きました
	大	¥290			
ごまチーズ	小	¥110			チーズとごまの香ばしい香り!
	大	¥290			
黒米パン	1/2	¥290			1月は曜日変動で焼成いたしますのでお問合せ下さい
	ホール	¥580			
ごま	大	¥210			ごまの香ばしい香りがなんともいえません! 国産黒ごま使用
	ホール	¥420			
かぼちゃ		¥290			ご予約のみ のこりわずか
白あんぱん		¥180			北海道産銀手亡豆の自家製餡を使用
バターロール		¥70			ブリオッシュ生地をロールにしました
クロワッサン		¥100			食べ応えのある、人気商品です!!
チーズデニッシュ		¥150			プロセスチーズ使用
白あんデニッシュ		¥150			ぎんてぼう豆の自家製白あん使用
ブルーベリーデニッシュ		¥150			出来立て!の自家製ジャム使用
りんごデニッシュ		¥150			できたてりんごジャムのデニッシュです
ショコラデニッシュ		¥150			おまたせしました。販売再開です!
金額小計					

大サイズの倍のジャンボパンもございます パーティや集まりなどに! 要予約
★ゆいまーるのパンの消費期限は5日間・黒米は3日間・デニッシュ系・あんぱん・チーズパンは2日間です。すぐに食べ切れない時は冷凍保存をおすすめします
なお、保存料等無添加の為、夏季の間は消費期限内であっても高温多湿を避けお早めにお召上がり下さい

品名	サイズ	価格	数量	金額	備考
にんじんクッキー	110g	¥370			低・無農薬栽培のものを使用しています。沖縄産黒糖をはじめ厳選素材を使用していますので美味しさが違います。基本的には毎週月曜日に焼いています。ご贈答用詰め合わせもご予算に応じて承っております。
紅茶クッキー	110g	¥370			
チョコチップクッキー	110g	¥400			
アーモンドクッキー	110g	¥400			
桑の葉クッキー	110g	¥400			
ソリッドクッキー	110g	¥310			
パウンドケーキ	大	¥1,570			
"	小	¥1,150			
"カット(1/8)	約60g	200			
ノンホモ低温殺菌	720mlビン	¥336			
	180mlビン	¥126			
低温殺菌コーヒー牛乳	180mlビン	¥126			
生乳ヨーグルト	500ml	¥241			
マイルドブレンド	100g	¥420			
ストロングブレンド	100g	¥420			
ケニア紅茶	250g	¥1,050			
セイロン紅茶ティバッグ	25pc	¥520			
"	100pc	1575			
ハーブティカモミール	20pc	¥840			
"ハイビスカス	20pc	¥840			
もめん豆腐		¥220			群馬県東毛酪農より無農薬の草を食べて育った牛さんの乳製品です。定期購入すると割引があります。毎週・1週おきなどでも結構ですので1ヶ月単位でお申込みください
きぬ豆腐		¥220			
ざる豆腐		¥367			
おぼろ豆腐		¥200			
厚揚げ	2枚入り	¥262			
薄揚げ	2枚入り	¥200			
固しぼり	2丁入り	¥262			
とろ豆腐		273			
カレーの壺 やさい	マイルド	¥609			
カレーの壺 ミート	やや辛い	¥609			
カレーの壺 チキン	辛い	¥609			
マンゴージャム		¥1,050			
シックスベリージャム		¥1,050			
オニオンコンフィチュール		1260			
金額小計					
お名前		〒住所・電話番号			
		TEL			FAX

いんぷおめーしょん@ゆいまーる 2008.1

新しい年を迎えて……

昨年も沢山のみなさまにゆいまーるをご利用いただきありがとうございました。

今年も、マイペースながらも、でも時にはねずみのようにちよこまかと頑張って行きたいと思えます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~☆~~~~

10・11月号で、合成界面活性剤や経皮毒についてかきました。体内に蓄積された経皮毒(化学物質)を完全に排除するのは、今の時代では難しいですね。。。私たちの免疫力は、よくコップにたとえられます。免疫力はある程度までの毒物が、体内にはいっても症状が出ないよう押さえてくれるのですが、一定量を越え

ると、コップから水があふれるように症状がでます。その量は人様々ですが小さい子どもなどはもちろん容量は少なく、つまり免疫力は低いです。蓄積されている体内の毒は、すこしでも外にだしたいし、(はやりの“デトックス”ですね) 入る毒はすこしでも減らしたいものです。

★適度な睡眠や運動で免疫力を高める、維持する。ストレスをためない!  
★ミネラルやビタミン豊富な物を食べるよう心がける(豆・海藻・きのこ類など)  
★経皮毒のもとになっているものは石油です(合成活性界面剤・プラスチックビニールなど)なので生活の中ですこしでも減らすよう心がける  
★ごみを減らす3R(リユース・リデュース・リサイクル)を心がける  
★洗剤でなく石鹸をつかうようにしてみる

安心・安全をうたう商品は価格が高めであることが多く、家計には負担がかかります。といって代替品を自分で作ったりすることも、時間と手間がかかります。あちら立てればこちらが立たぬ・自分のムリのない範囲でできればいいですね。ゆいまーるでは排水溝のにおいやつまりはお酢と重曹を熱湯で流しています。もちろん洗剤はせっけん洗剤です。とりあえずできることから♪ 安全に気を使う♪「カンタン!便利!」を少しでもやめてみる……いかがでしょうか?他にもオススメの工夫がありましたらぜひ教えてください!

年末年始のお休み=>  
12月27日(金)~1月7日(月)まで

お知らせ=>

恒例!第30回「手作り作品展」開催

イトーヨーカードー八王子店 1階センターコートにて開催いたします。市内の障害者団体の展示即売会です。生活館の手織物やゆいまーるの焼き菓子・パンなどを販売いたします。

2月22(金)・23(土)・24(日)  
午前10時~午後7時(最終日24日は午後6時まで)  
★ブログ⇒ <http://tedukurisakuhinten.hp.infoseek.co.jp/>

この冬おすすめ商品 さむら〜い冬もあったかく♪♪♪

チャイパック…… 45g(3g×15個入)472円  
紅茶、シナモン、ナツメグ、レモングラスの入ったティバッグです。ミルクで煮てくださいいつでも飲みたいときに手軽に一人分から!  
ココア…… 150g 525円  
ココアパウダー100%の純ココア。お菓子作りなどにも!

<1月の予定>

8・15・22・27日(火)⇒牛乳入荷 お豆腐入荷・野菜入荷(4時すぎ)  
12・19・26日(土)⇒土曜日セール!パウンドケーキなどがお買得!

オーガニック  
カフェ&ベーカリー

ゆいまーる  
生活館

◆定休日 日・月・祭日  
◆営業時間 11:00~17:00

www.yuimaru.net shop@yuimaru.net  
〒192-0075 八王子市南新町17-5 田村ビル1F

# あれやこれや11月1日~12月21日

## 11/15~11/18 \*フェルトフェア&秋の味覚祭り

今年は昨年度末のあおらに展で多くの作品が売りつくされた感がありましたが、春からはメンバースタッフ共に新たな作品づくりに意欲満々でした。今回は色合いの違う作品も増え、新人男性の織った新作・初マフラーなど人気でした。フェルトもメンバーの個性溢れる絵柄が活かされた素敵なクッションやバックを手にする方が多かった気がします。ゆいまーるのパンも工房スタッフが朝早くから季節の味覚いっぱいのでニッシュやパイやマフィンなどに取り組み多品目を並べることが出来ました。

その後も「あれが食べたい!」という問い合わせも何件かいただきましたが、またのお楽しみにしてください。

## 11/30 12/14 \*選択カルチャー

年末が近くなり、兼任のスタッフが忙しくなる時期ですが、どのクラスもメンバーはそれぞれの時間を楽しんでいます。美術クラスでは、可愛いカレンダーができあがり、ゆいまーるの店に並んでいます。デジカメは年賀状づくりに励み、太鼓やダンスは、寒さに負けず、熱いパフォーマンスが繰りひろげられているようです。

## 11/9 12/7 \*自由レク

自由レクはスタッフの人数に限りがあり集団行動の要素が強いので一人一人の満足度という点は低いですが、仲間と楽しむという大切さもあるので毎回そのちょっとした流れをつかむことができたかどうか、スタッフの反省点となります。様々な場面が閉じてない世間、社会での出来事です。そうした場面をみんなで楽しむ喜びをささやかですが積み重ねることができているように思います。

## 12/21 \*クリスマス会&忘年会

恒例のクリスマス会、今回も早くから手配していたにも関わらず惜しくも広い会場を確保できず、ドア開けるとすごい熱気に圧倒される密着パーティとなりました。

自分の曲がかかると懸命にマイクに駆け寄りたくても、デザートにパクつく人等の間を縫うようにしか歩けず本当にお疲れ様でした。プレゼント交換はメンバー、スタッフ共に手際がよくなり、狭さが幸いして良かったような気がします。

同じ日に今回は久しぶりに夜の部忘年会もメンバーの発案で行われました。時間的にあまり間を置かず同じ場所という安心感もあったせいか参加者も多く今度はゆったりと食事も落ち着いて歌も堪能できたようです。長時間お付き合いいただいたボランティアのみなさん、どうもありがとうございました。