今年も毎年恒例で狭間のイトーヨーカ堂で行われる手作り作品展も 31 回目を無事に終えることができました。目玉はなんと言っても、 ゆいまーるスタッフの井上さんが実行委員長になったことでしょ う!!!昨年年に引き続き、東京工学院大学の学生ボランティア制作 による施設紹介ビデオを会場で放映したり、体験コーナーを設置して のアクセサリー作りをしてもらったりしました。新しい試みとして は、日曜日の午後にミニコンサートを開催し、たくさんのお客様に みていただきました。

教理・故障コーナー

Na. 112 発行 2009 3/9

また、今年からはクロワッサン、デニッシュ類なども販売が再び可能



になり、それに新商品のおやきパンも加わりました。昨年より商品の幅 が広ったことで、ゆいまーるブースを訪れたお客様には、とても楽しん で選んでいただけたかと思います。

生活館ブースは、作品もバラエティに富み、スロースタートでしたが後 半にかけ猛烈に盛り返し、たくさんの人の手に作品が渡っていきました。 また、最終日のミニコンサートは立派な舞台も出来ました。多数のお客 さんも足を止め集まっていただき、新しい発表の場ができました。メン

バーもいつかは舞台に上がるのでしょうか…。

# **奥行委員長になってみて**

楽しみですね。

今回、実行委員長になってみて裏方の苦労がよくわかりました。。。。 でも!ゆいまーるのためにもがんばりましたよ~~(^^)v初の試み、ミニコンサートも無事に終わり、たくさんの方に見ていただけたこ とはまたひとつ、福祉の理解や関心への一助になったのではないかなぁと思 っています。

お菓子はすこ~し残ってしまいましたが、パンは完売でした。 接客して、お客様が納得して買っていただくのは嬉しいことですね。 ほかの団体の方とも交流が持てた事は私にとっても大変勉強になりました。 みなさん、ご協力どうもありがとうございました。 いのうえ





八王子生活館 ゆいまーる生活館 自立生活体験室ステップ グループホームきりん館 グループホームきらり館

アート&クラフト フーズ&エコロジー チャレンジ&エンジョイ スロー&エンジョイ スロー&エンジョイ

〒192-0053 東京都八王子市八幡町 5-11 TEL&FAX 042-624-8417 info@npoces.net

### 自立生活体験室ステップ・活動報告

## はっしょうれん 「**八 障 連ボウリング大会」(2/1 4)**



八王子障害者団体連絡協議会(通称 八障連)が主催するボウリング大会は

みんなが毎年楽しみにしていているイベントのひとつで、今年もステップからメンバー、

へんパー合わせて30名が参加しました。











入賞者が2名、その後のキリ番賞に入ったメンバーもいました。

# 『参加したメンバーより一言ずつ』



来年もがんばりましょうね。

# きりん館 12月・1月・2月

# きりん館と きらり館から こんにちは

●きらり館におじゃましました。



きりん館ときらり館はとても近いのです。お互いの窓から「おーい」と呼び合ったりもできます。きらり館がはじまってからずっと「行きたいね」といっていて半年以上がたち・・やっと実現しました! クリスマスの夜、にぎやかな夕食会でした。「楽しかった、またやりたい」とメンバーの感想。今度はきりん館にご招待することになりそうです。

## ● 町会の年始会にお顔出ししてきました。

昨年に続き、今年もみんなで行って来ました。やっぱりちょっと緊張しますが、いつもお世話になっている町会のみなさまに「今年もどうぞよろしくお願いします」とごあいさつできました。「もうちょっと飲みたかった」という感想のメンバーがいました。お酒のお付き合いもいつか・・・。

### ● 避難誘導灯がつきました。

消防法の改正で指導がありましたので、歳末たすけあい募金の配分金で設置工事を行いました。思っていたよりかわいいサイズできれいな緑色があざやか。メンバーも気にいってくれたようです。

### きらい館 12月・1月・2月

## ● カーテンの防炎加工をしました。

消防法の改正に伴い、カーテンの防炎加工を歳末たすけあい募金の配分金で実施しました。カーテンを取り外してクリーニング屋さんに預けるのですが、まだ寒い季節であり、また、部屋の大部分をしめるカーテンがなくなることは、メンバーにとって気になることでした。でも無事につけられてよかったです。

# ●2月3日 節分の豆まきをしました。

「おにはそと ふくはうち!」と言いながら、豆をまきました。あるメンバーは鬼のお面を作り、また「(部屋に)鬼はいないよ。」と言っていたメンバーも、楽しそうに豆をまいて福を呼びました。



↑絵:大沢貴美子 「これはきみこ・・・鬼です。」

ご近所さん こんにちは

→地域にとけこむグループホーム・ケアホームの暮らし。たくさんのご近所さんに支えられています。きりん&きらり館目線で、素敵なご近所さんを紹介していきます!

# 0.3 【 株式会社ダイキ産業 】

「理化学器機、測定器機、OA 器機関連の販売商社です。特殊で専門性が高い分野だけど、扱う商品は小物から大物まで(ネジから高額な分析計まで)と幅広く、視野も広く持てて、そこがおもしろい。 生活館には前から良く知る子がいるんだよ。世間は狭いねえ!」「気軽に覗いて見てください。地域のみなさまどうぞよろしく。」



きりん館のすぐ階下ですので、毎朝夕のあいさつがメンバーの習慣になっています。ガラス張りになっているオフィスの入り口の前で、気付いてくれるまでうろうろ・・なんて時にも笑って応えてくださる優しいおじさんとお姉さんがいます。私たちの日常にはちょっとなじみのない業界ですが、ちがう世界、お仕事風景をすぐ近くで垣間見られることは、社会勉強になったり、励みになったりしています。

# 2009年1月24日(土) もちつき&新年会を開催しました。

# もちつき

- 小雪の舞い散る中、約60名でゆいまーる横のちびっこひろばで、もちつきを行いました。多くのボランティアさん、保護者のみなさま、理事の方にお集まりいただき、とても楽しく過ごせました。ご参加いただいたみなさまには。忙しい中、足をお運びいただきありがとうございました。
- もちのふかし芳や、つき芳、丸め芳など、みなさんのお 知恵をお借りして、取り組みました。つきたてのもちと 手作りのあんとで作った大福をご近所52箇所にメンバー とスタッフとで配らせていただきました。
- 〇 今年もまた、ゆいまーると取引のある黒米の生産者の を表すけまいち 佐藤今朝一さんから頂いた黒米を使って、黒米もちを作 ることができました。
- 来年も、みんなで力を合せて、おいしいおもちをたくさんつくりましょう!



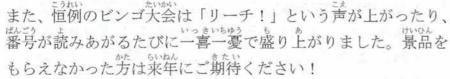






# 新年会

- 〇午後からは、ちびっこひろばの横にある南新町町会会館で 総勢53名で新年会を行いました。
- ○マラカスをマイクに見立てて、慶一さんと尚子さんの司会ではじまりました。理事長のごあいさつや、お集まりいただいた皆さんの自己紹介のあとメンバーによるショウタイム。リコーダー発表や、ものまね、歌、踊りの発表など。盛り上がると見ている人も踊りだしていました。



- ○最後は選択カルチャーの太鼓とダンスのメンバーを中心に みんなで『世界にひとつだけの花』と『崖の上のポニョ』のテーマを歌い踊り、にぎやかに終わりました。
- ○来年もどうぞよろしくお願いします。





# ボランティアさんを募集しています!

CESでは、メンバーに対してよりきめの細かな対応をするために、また、閉鎖的な場にならないよう、地域に開かれた風通しのよい場にしていくために、ボランティアさんを募集しています。

- \*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。
- \*詳しくは、電話 042-627-0665 か info@npoces.net へお問い合わせください。

## 3/25(土) 大そうじのお手伝いをお願いします

午前 10:00~12:00 午後 1:30~13:30 生活館・ゆいまーるいずれでも

生活館、ゆいま一る、それぞれが年度末の大そうじをします。おそうじ「大得意」という方でなくても結構です。「キライじゃないわ」という方を大募集です。おそうじあまり得意ではない私たち。いろんな方の応援があれば何とかできるのではないかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。 \* 汚れてもよい服装でお願いいたします。

# 3/6・4/17(金) 選択カルチャー 13:00 生活館集合・16:00 生活館解散

美術、ダンス、タイコ、文化部(地域散策)に分かれて活動します。とくに美術のお手伝いをしてくださる方を募集しています。最近は刺しゅうをしています。

## 3/13・5/1(金) 自由レク

12:00 生活館集合·16:00 生活館解制

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、ボウリングにいっしょに参加してくださる方を募集しています。

# 3/5(木)募集終わりました。

甘夏ピールづくり in ゆいまーる ありがとうございました。

現地 10:00~12:00 13:30~15:30 (発行が遅くてすみません m()m)

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、よろしくお願いします。2月開催の手作り作品展(イトーヨーカドー狭間店)では、ライフルーツは一番人気で飛ぶように売れていきました。来年も宜しくお願いします。

# \*寄付・寄贈\* どうもありがとうございました (敬称略・順不同)

- ●歳末助け合い募金配分金で下記の事業をおこないました。織物用イス購入(生活館)ミキサー購入(ゆいまーる)ふとん乾燥等(ステップ)誘導灯設置(きりん館)カーテン防炎加工(きらり館)
- ●安在史樹 ●平原宏子・耕治 ●田村圭助 ●中村重子 ●原功 ●宮崎幸司

第六期アクターズスクール修了公演のお知らせです。今年も、踊り、映像、そして音楽を見事 に盛り込んだ感動の舞台公演がやってまいります。待ちどおしい限りですね。毎年、楽しみに している方も多いと思います。1人1人が生み出す表現、それを受け止める仲間の姿勢も培わ れ、本番に向けて本格的な活動が始まっているそうです。ぜひご覧ください§^。^§

### 西東京アクターズスクール

一節がいのある人とともにつくる新しいステージワークスー 第VI期條了公演

#### Fantasycap クローバー

今年で6年目をむかえる西東京アクターズスクール 一障がいのある人とともにつくる新しいステージワー クスー (略称WAS) は、ダンス・朗読・演劇・楽器演 奏・歌・映像などの表現を通して、国籍、年齢、障が いの有無、経験未経験を問わず、参加したすべての人 が輝くことのできる、斬新で独特の魅力にあふれた舞 台作品の創作を試みる単年度型スクールです。

今期は、4人のディレクターが思い描いた4つのイメー ジをもとに、スクール生とスタッフがさまざまなアイ ディアを出しあい共同創作する、ワークショップ形式 による作品づくりに挑戦しています。

#### 4つの作品と出演者

雨上がりのルンタ

ディレクター:百

桂女、あっちゃん、ちかピー、イズミゴ州、キラヤマト、らくチ ンチン、いのっち!!、夏好元、あいちゃん×単沙ちゃんアンドまっ こちゃん×あさ美ちゃん、リボンヌ、みちー

雲人 くもんちゅ

ディレクター:石井トミー

ルイージ、ベンギン、メガブラックこうじろう合ごっちん、風車、 電車いっちーrvo君、奈穂ちゃん、車撃、かなびょん、キンニクマ ン、ミニー、山口巧、ハル

#### 家族の記憶

ディレクター:モリーナ

さやちゃん、カトリシンジ、遊舞、さばちゃん、ナルド、あじさい

地上の光 ~夜、そっとあなたのなまえをよぶ~

ディレクター: 亜枝香

チャロさん、Akey、彩咲舞、北川蒼、はるぼん、ギターマン、ヨ ッシー、マッスル、かっちゃん、レミ、ナガイクン、まめ、しもん

サポーティング・スタッフ ともくん、八七美、ぱーる、ふくざわさん

チーフディレクター 風姬

WASでは、「アーティストネーム」や「呼ばれたい名前」でおたがい を呼び合います。自分で決めた、たいせつな名前で舞台に立ちます。

#### Netliveより世界配信 4月25日生中継 W W W.netlive.ne.ip

4月25日(上) 夜 開演 18:30 (開場 18:00)

4月26日(日) 昼 開演13:30 (開場13:00)

4月26日(日) 夕 開放17:30 (開場17:00)

八王子市クリエイトホール 5Fホール (170席)

#### 入場料 1000円 (自由席)。

主催:AIR-空-パフォーミング・アーツ研究会 http://airpai.com

協賛:株式会社職元 株式会社ケントハウス

助成:株式会社ラッシュジャバン 株式会社デブロ

東京八王子南ロークリークラブ

後援: 八王子市/ 八王子市教育委員会 後後・八十 企業メセチ協議会認定 M

#### チケットお申し込み方法

\* チケットは、全席自由1枚1000円(一般・子供とも)です。 4/15(水)

\*お申し込みは、4月15日(水)主でお受けします。

これ以降は、当日券になりますので、お早日にお申し込みください。

- \* 完売の場合は、当日券を発券いたしません。
- 当日券の有無は、当日お電話080-5077-8092でお問い合わせください。
- 1. チケットのお申し込みは、ホームページのお申し込みフォームまたは E-mail、Faxにてお願いします。
- 2、公演は3回です。必ずご希望の公演日時をご指定ください。
- 3、お申し込み後、こちらより内容の確認と代金の振込先をご連絡します。 \*3日以内にこちらからの連絡がない場合には、
- 080-5077-8092までお電話ください。
- \*代金振り込み後のキャンセル、公演日時の変更はできません。 4、お近くの金融機関にてチケット代金をお提明込みください。ご入金曜 認後、チケットを発送します。
- ◆E-mailまたはFaxでお申し込みの場合、下記①~① の内容を明記してください。

①名前(フリガナ) ②郵便番号・住所 ③雷話番号 ④Fax番号 ⑥希望する公演の日時 ⑥チケット枚数 ⑦車椅子の方は当事者の人数および介助者の人数

#### お問い合わせ・チケットお申し込み先

E-mail was@fantasvcap.org Fax 042-626-8092

西東京アクターズスクール ホームページ http://fantasycap.org



<八王子市クリエイトホール> 八王子市東町5-6 JR八王子駅北口、京王八王子駅中央口より徒歩4分。 ヨドバシカメラさんのならびです。 ホールには駐車場はありません。近くの市営・民営駐車 場をご利用ください。

・・・生活館のもうひとつの顔 物物教室をご紹介します。・・・ハ王子生活館 vol.5

# 兴ただい家生徒さん(一名)募集中!



11

w

生活館では、 毎週木曜日 織物教室を開催しています。 生活館が地域の方々にとって開かれた場であること。その交流を 通してお互いの理解を深めていくことを目的にはじまりました。

先生はインドネシアのイカットを専門とする経験豊かな方です。 ただ織ることだけでなく、糸を染めたり、紡いだりということも教えてい ただけるお得な教室。

メンバーの織る「すごい!布」にも大いに刺激され、お互い いい関係を築いています。

なかなか空きのできない生徒さん枠ですが、今回一名の空席が でました。「織物やってみたい!」と思っていた方 今がチャンスで すよ!

詳細は TEL 042-624-8417 まで。

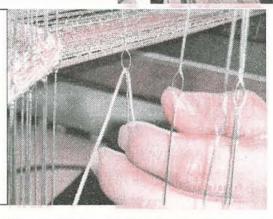




# そうこう頑しをする

筬(おさ)通しがすんだら、今度はそうこう通しです。 「そうこう」という金属(または糸)にあいている小さな穴に 順番を決めて(1-3-2-4、のように)たて糸を通して ゆきます。「そうこう」に通すことによって、たて糸が開く (開口)ので、その順番で 平織り、綾織といった組織を 決定づけることになります。

メンバーたちが順番をまちがえないよう注意しながら 一本一本、小さな穴に糸を通す作業は本当に集中力 がいります。



#### +工房の窓から+

#### かげ ふとし 鹿毛 太詞さん

生活館の前身、八王子生活文化 学校の第一期生。

1984 年の開校当初から ずっと マット一筋の織物を続けてきました。 ところがマットの横糸を提供して くださっていた工場の閉鎖に伴い、 材料がなくなる危機感から、昨年

マット以外の織物へのチャレンジをもちかけてみました。「変更」が苦手な鹿毛 さん。これまでのマットでないものへの移行は難しいのでは? そんな私たちの 心配をよそに、なんなくウールのマフラーを織り始めてくれました。

今では注文をお待ちいただくほどステキなマフラーを織っています。

# 生活館の商品・・・その5

さをりウールのマフラー

さをりのウールの糸を色使いを楽しんで織った マフラー。 細番手のウールを使っているので 軽やかな仕上がり。まだすこし肌寒い今の季 節にぴったり。(¥3200~)



#### ♥さをり「無心に織る展」に出品 09.2.6~2.8

代々木にある SAORI ギャラリーでの作品展。全国のさをりの作品が一堂に集まり、「無心に織る展」と銘打つだけあって個性 的な作品が並んでいました。 生活館は3日間で5万円ほどの売上があり、特に「さんどカード」(手織り布を手すき紙でサンド し、文字やハート型に切り抜いて加工したものです)が好評でした。

◆ボランティアさん募集!・・・メンバーの作った商品の仕上げ(房結び、袋つめなど)、お手伝いくださる方。



いつもの事ですが、1月、2月はあっという間、新年会に手作り作品展も終わり、今年度もあと一ヶ月を残すのみとなりました。早々と振り返ってしまいますが、4月の新メンバー2名の加入から始まって、恒例のイベント、9周年フェア、フェルトフェア、クリスマス会、新年会など楽しく無事に終えることが出来ました。ゆいまーるでは、換気扇やミキサーなど大きな機器の故障も目立ち始め、いよいよ来年は節目の10周年を迎えます。メンバーやスタッフはもちろん、保護者の皆さんや地域のボランティアの皆さんといっしょに、思いを新たに再出発の年にしたいと思います。

## 作品展のご案内

生活館スタッフ上西さんの作品が、夢美エンナーレ展で入選いたしました。

八王子夢美術館で入選作品展が開催されています。甲州街道沿いにあり1階がスーパーのおおた、上部がマンションになっている大きなビルディングです。ぜひぜひ、皆様お誘い合わせの上ご来場ください。尚、愛の手帳をご持参になると、本人と付き添いのかたが無料になります。

開館時間: AM10 時-PM7時

(入館は6時半まで)

連絡先: 042-621-6777 http://www.yumebi.com

# ゆいまーるクーポン

有効期限: 2009 年 3 月 10 日から 2009 年 3 月 19 日まで(休業日を除く) クロワッサン 1 個 1 0 % O F F \*売り切れの際はご容赦ください

\*お一人様一枚まで有効

# 

# <今後の予定>

		3	8月の予定				4月の予定
1	日	1113		1	水	自由	
2	月	自由	fer a	2	木	自由	x
3	火	自由		3	金	自由	午後 全体ミーティング
4	水	自由	-alte	4	土		ゆいま一る営業
5	木	自由		5	日	New X	Concernation
6	金	自由	午後 選択カルチャー	6	月	自由	a John Ding
7	土		ゆいま一る営業	7	火	自由	
8	日	Pilat	世紀の確定部に独立したとう。	8	水	自由	午後 風姫(天神会館)
9	月	自由		9	木	自由	*給料日
10	火	自由	* 給料日	10	金	自由	午後 通常総会
11	水	自由	午後 風姫(天神会館)	11	±		ゆいま一る営業
12	木	自由		12	日		
13	金	外食	午後 自由レク	13	月	自由	
14	土	1112	ゆいま一る営業	14	火	自由	
15	日		医乳球腺素 医圆板 人名	15	水	自由	
16	月	自由		16	木	自由	
17	火	自由		17	金	自由	午後 選択カルチャー
18	水	自由		18	土		ゆいま一る営業
19	木	自由		19	日	200	
20	金		春分の日	20	月	自由	5 / 8 / 11 / 1
21	土		ゆいまーる営業	21	火	自由	
22	日		60, 00 F84 × 00 × 21 × 38 F8	22	水	自由	
23	月	自由	50 87 1	23	木	自由	
24	火	自由		24	金	自由	24,5
25	水	自由	大そうじ	25	土		営業 *メーデー
26	木		年度末休業	26	日		1500
27	金		年度末休業	27	月	自由	
28	±			28	火	自由	1
29	日		学科学一式作品	29	水	STED SME	昭和の日
30	月		年度末休業	30	木	自由	
31	火		年度末休業				

障害者の権利を考 Mr N 4 111

際書のない人にとってもくらしやすい地域になる。 脚細治がへらしやすい当様をつくることは、 Į 

会場:八王子労政会館 ホール ()(三元間)(1873-5-1) 2009年3月21 2009年3月21日(土) 13:30~16:30 (13:00~受付開始)

**に急近な条例になります。 八王子市で開き者の権利を守る条例ができる亡** 国家樹とは、八王子百でのみ有別な劉策にと、国域の特別を思かした。 私たち 「全国初」の市条例になります。憲道「臨西者の権利条約」に関わった。東中護士

制持ちしています。 とこちに、条例の内容を考えてみませんか。市民の皆さんからの意見・提案を 手括通訊・費的電影・点字データ専用無しています。

申以·器SDE用 IEL: 042-646-4877 FAX: 042-646-4876 後極(多定):八王子市・八王子羅灣者的各種常是羅谷・

〒192-0046 八王子印明練町4-14-1 F 20分2 )-1F (長島:常田)

小さな窓展

2

0

0

9

かわいい窓がいっぱいあり

覗い

てみたくなりました。

入場無料です。お待ちしており

かさな別様200× wdr-38.sub/301umdr

 $12:00\sim18:00$ 

\*最終日 3.21

(土) のみ~17:00 (休廊日3月9日16

**I** 

申及3次日:2009年3月19日 定員:200名(先間報) 参加費無料・自由に参加できます!

全国自立生活センター協議会 者団体連絡協議会·DPI日本会議

後援 (予定): 八王子市・八王子市障害

主催:障害者の差別禁止法を考える

(ヒューマンケア教会内)

申し込み締切:2009年3月

19

Ш

め書き出します。

In 042-646-4877 Fax. 042-646-4876 申し込み・問合せ先:

パシフィックビュー 八王子市明神町4-14-T 担当

て始めて、条例も生かされてくると思 んで生活している市民の声が反映され できると感じます。それに、そこに住 はカバーできないところを補うことが 市の条例は法律と 日々の生活に密接したもの。 すごく興味がわきますね。 ちがい、 ると 法律で

\*不鮮明なところもあるので、 念のた

# いんふぉめーしょん@ゆいまーる

(19) 311(水)~21(土) 小光液を カジッドでは こはでしなった プログ・サロギカ 中光素素 本井田多で 大山砂原 にあっており 本田等子

目白駅徒歩7分

なか開かないかも

途中の踏み切りを使う場合、ラ

ッシュ時はなか

小文化光展 7009 1200~1800 美雅自25(1) 04~1700 4 4 4 3 1(0) 7(0) 4 (0) 1 (0) 1 (0) 1

# 季節のフレッシュデニッシュが登場

ブックギャラリーポポダ

1

豊島区西池袋2-15

03-5952-0114

ーヨーカドーでの作品展には沢山の ご来店ありがとうございました。おかげさまで、 ゆいまーるのパンは完売、お菓子も少~し残っ ただけでした!

常連のお客様もはるばる来て下さり感謝・感激です♪ メンバーさんも、納品にきて人の多さに圧倒されていました。 作品展も終わりホッと一息かなぁと思いきや、まとまった注文などが この時期恒例の、熊本県水俣市佐藤秀樹さんの無農薬甘夏 のピールやマーマレード作りがあったりと忙しいです。

のトッピングに使います。

あまずっぱいフレッシュデニッシュをどうぞ!



# <<臨時小業のの知らセク>

3月26日(木)~31日(火)まで 年度末のためお休みさせていただきます。

# 残り僅かとなりました!!

好評販売中のオーガニックチョコレート各種。 在庫がわずかとなりました。次回の入荷は今年の秋で チョコ好きなあなた、お早めに・・・・











チョコ各種 290 円~504 円

# ナチュラルクリーニング

ナチュラルクリーニングの話を書きました。おうちでも掃除に はかかせなくなってきています。そんな重曹の基本をおさらい

・・・・薬用・食用・工業用の3種類があります。

口にするものには薬用か食用を使用しましょう。

掃除や洗濯には上記に比べて価格も安く容量の多い工業用がオススメです。 最近スーパーでも見かけるようになりましたね。

重曹の働き・・・・においをとる・汚れを落とす・中和作用・軟水効果・発泡効果 お豆を煮るときに入れるとやわらかくなったり、洗濯の汚れ落ちがよくなったりの軟水 効果・生ごみタバコなどのにおいをとるアルカリ性の消臭効果(市販の芳香剤は化学的 な強い香りで気になるにおいを覆い隠してしまうのです)。汚れを浮き上がらせてきれい ーキを作るときに活躍するのは発泡効果。 多くの汚れは脂肪酸という酸性物 と酸が中和されて水溶性となり汚れが取れやすくな る中和作用。

重曹は天然物質なので環境にやさしいだけでなく人体にも無害です!

重曹だけでほとんどのお掃除が済んでしまうので界面活性剤などの化学物質入りのクレンザ ーなどの洗剤を買う必要がなくなります。

そして、その排水は水を汚すのではなく、水の劣化を防いでくれます (海に流れ出た不純物などを中和しようとする働きをします)

①粉のまま 直接汚れにかけて使います。水に弱い部分のお掃除、液体汚れの吸収な ど(じゅうたん・冷蔵ののにおいけし・布袋にいれて下駄箱の消臭にも)

②ペースト状 大匙2~3に対して水1の割合で混ぜます。乾燥すると固まります。 密閉容器などで保存。壁面や凸凹等に役立ちます にして

③重曹水

濃度8%以上になると水に溶けないので注意。拭き掃除やつけ置きで使 用します。色の濃いものに使うときは必ず水拭きしてください。 乾くと重曹の粉が白く残ることがあるので。===>次号も続く♪

3・10・17・24 日(火)⇒牛乳入荷 お豆腐入荷(4 時すぎ)

3・7・14・21 日 (土) ⇒土曜日セール!パウンドケーキなどがお買得!

★風の畑の農薬不使用栽培の野菜、販売再開です!地産地消もエコですよ♪

オーガニック 〒192-0075 八王子市南新町17-5田村ビル1F



◆定 休 日 日・月・祭日

www.yuimaru.net shop@yuimaru.net 電話 042-626-2296 ◆営業時間 11:00~17:00 Fax 042-626-2307

# ゆいまー る生活館注文書 2009. 3月

\*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

品名	サイズ	価格	数量	金額		
バタール	小	¥60			粉と水と塩のみのシンプルなフランスパンタイ	
7.7 70	大	¥160			プのパンです。ゆいまーるの基本のパンです	
食パン	1/2	¥190			バタール生地を型にいれ山型食パンにしまし	
127.5	ホール	¥380			た。	
	小	¥110			よつ葉バターと黒糖の入ったほんのり甘い柔ら	
ブリオッシュ	大	¥300			かめパンです。	
	山型	¥600				
レーズン	//\	¥80			サルタナレーズン使用 甘みのあるパンです。	
	大	¥210			焼きたてにバターが合います	
カシス	小	¥110			カシスとくるみ入り	
7327	大	¥290			甘酸っぱいパンです。	
くるみ	小	¥110			くるみがたっぷり。	
	大	¥290		-//	クリームチーズが合います。	
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	
31270	大	¥290			ピール入り。	
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。	
710 300	大	¥260			XE00001 710 500 372 77779.	
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			727 7 KEM 7270 CMC GOTC	
ごまチーズ	小	¥110			チーズとごまの香ばしい香り!要予約	
	大	¥290			, 八CC 8の目1800 目 7 . 女 1 和 3	
黒米パン	1/2	¥290			合鴨農法栽培の黒米を炊いて生地に混ぜ込みまし	
MCF(C. 12	ホール	¥580			た もちもちした食感です できるだけ予約を!	
ごま	小	¥80			国産黒ごま使用 軽くトーストするとごまの	
	大	¥210			が広がります	
	白あん					
白あんぱん	¥180			北海道産銀手亡豆の自家製餡を使用		
チーズおやき	¥140			プリオッシュ生地の中にチーズ 平たく焼いたパン		
おやきあんぱん	黒餡	¥180			プリオッシュ生地の中に小豆餡 平たく焼いたパン	
クロワッサン		¥120			食べ応えのある、人気商品です!!	
白あんデニッシ		¥170			ぎんてぼう豆の自家製白あん使用	
りんごデニッシュ		¥170			自家製りんごジャムのデニッシュです	
マーマレードデ	7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	¥170			旬のデニッシュ!できたて甘夏ジャム	
チーズデニッシ		¥170			チーズが中にはいったデニッシュです	
ブルーベリーデ		¥170			自家製ジャムのデニッシュです	
	額小言			- 450 V		
十十八つのかのこ	0 4 4	· + - + - + 1	·	0	ニ、仏体士リナンジュ・亜マル	

大サイス、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

★ゆいま一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し上がり下さい

#### 24時間ファックス受付中 042-626-2307

TEL

\* 宅急便での配送も承ります。 関東近県は一律530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おりません

٦	1万円以上お買い上!	ずの場合は	、送料無	料	豆	腐	・乳製品は原則として配送はしておりません	
	品 名	サイズ	価格	数量	金	額	備考	
	にんじんクッキー	100g	¥370				低・無農薬栽培のものを使用しています。沖縄	
٦	紅茶クッキー	100g	¥370				産黒糖をはじめ厳選素材を使用していますので	
	チョコチップクッキー	100g	¥400				美味しさが違います。基本的には毎週月曜日に	
ò	アーモンドクッキー	100g	¥400				焼いています。ご贈答用詰め合わせもご予算	
	桑の葉クッキー	100g	¥400				に応じて承っております。	
	ソリッドクッキー	10本	¥310				ノンエッグノンシュガー塩味のスティッククッキー	
٦	パウンドケーキ	大	¥1,600				ラム酒漬のレーズンクルミが入っています 食べ応え	
-	"	小	¥1,200				のある自慢のケーキ 毎週月曜日焼成 賞味期限1 日間 冷凍保存可能 他にココア・紅茶もあります	
	<b>"カット(1/8)</b>	約60g	¥210					
	ノンホモ低温殺菌	720mlビン	¥346				群馬県東毛酪農より無農薬の草を食べて育った牛さ	
		180mlビン	¥130				んの乳製品です。定期購入すると割引があります。	
	低温殺菌コーヒー牛乳	180mlビン	¥130				毎週・1週おきなどでも結構ですので1ヶ月単位でお	
٦	生乳ヨーグルト	500ml	¥245				申込みください	
	マイルドブレンド	100g	¥420				- 無農薬の珈琲豆です。お好みにお挽きします	
7	ストロングブレンド	100g	¥420				無展来の珈琲立てす。83対771に83抗さしよす	
,	ケニア紅茶	250g	¥1,050				煮出すチャイ等に。渋みやクセのない丸い粒の紅茶です	
	セイロン紅茶ティバッグ	25pc	¥525				- ふた付きバスケット入りでギフトにも最適	
	"	100pc	1575				がたけられステクトスタでイクトにも放送	
1	ハーブティカモミール	20pc	¥840				無農薬のティバッグ 癒しのティタイムに どちらもレモ	
	" ハイビスカス	20pc	¥840				ングラスがブレンドされていますので飲みやすいです	
	もめん豆腐		¥220				府中・元気屋さんの厳選素材こだわり豆腐です。毎週	
╛	きぬ豆腐		¥220				大曜日の夕方ごろ入荷します。国産大豆100%とにが りの素材の持つ自然な旨味を感じて下さい!	
1	ざる豆腐		¥367				ご注文できるだけご予約をお願いしています。前週	
	おぼろ豆腐		¥200				の金曜4時までにお願いいたします。また、定期購入	
	厚揚げ	2枚入り	¥262				すると割引があります。	
]	薄揚げ	2枚入り	¥200					
]	固しぼり	2丁入り	¥262					
4	とろ豆腐		¥273				濃度の高いコクのあるとろとろ豆腐 黒蜜かけても!	
]	カレーの壷 やさい		¥609				おうちで本格カレーが20分で!ビン入りペーストです	
	カレーの壷シーフード	ややからい	¥609				辛さは3種類 カレー以外にも利用できます。レシピ	
	カレーの壷 チキン	辛い	¥609				つき	
	マンゴージャム	210g	¥1,050			-111	カロリーがお砂糖の30%という野菜から採った果糖・	
	ローズヒップジャム	210g	¥1,050				国産蜂蜜を原料に作られました。	
	パイナップルジャム	210g	¥1,050				蜂蜜で作った爽やかな酸味のジャム。リンゴも入って	
		小 計						
-	お名前	〒住所·電	話番号					

FAX