

★ コ コ コーⅢ ★



カラン・コロンの恒例の鐘の音とともに、2010年2月19日の午後クリエイトホールでコココーⅢが幕を開けました。

今回は、おのおの思い思いに切った生成りの生地をアクセントにした衣装でした。たったそれだけのことですが、その人の持ち味が加わりステージへ向かうボルテージが高まっていきました。

美術クラスの作品達が舞台美術となり、ステージの中心に立って浴びるスポットライト、キラキラくるくと回るミラーボール、からだに響く音楽…。メンバー達は、型のないところから生まれる

自身の表現力で、今までつちかかってきたものを客席に向けて発信してゆきました。

風姫さんから、メンバーだけではなくスタッフもね！と、選択カルチャースタッフと普段はワークショップや選択カルチャーに関われないスタッフ達もステージに立ち、ギターセッションやダンスをメンバー達と共に表現することが出来ました。

今回、コココーⅢでは、風姫さんが作詞を、きり館スタッフの永井美知が作曲をしたサインソングが、CESへプレゼントされました。最後に、みんなで感謝の気持ちを込めて、「C」「E」「S」をカラダで表現しながら、歌いながら、コココーⅢの幕は閉じられました。

コココーを経験していなかったメンバーやスタッフも、今回初めて共にステージに立つことで、CESというものを、またひとつみんなで作りあげていくことができたように思います。



コココーとは、今から10年以上前から行ってきた風姫さんのダンスワークショップの発表の場としてが、2001年5月の始まりの第1回でした。第2回のコココーⅡは2005年1月に、八王子生活館20周年&CES創立の記念として、ダンスワークショップの発表と同年に始まった選択カルチャー(美術・ダンス・タイコ・パソコン)の発表場として位置づけられました。今回のコココーⅢは、数年前からのメンバーの要望に応じて5年ぶりに開催となり、選択カルチャーのパソコンクラスが体操クラスに替わっての、美術・体操・ダンス・タイコの発表となりました。



八王子生活館
ゆいまーる生活館
自立生活体験室スタッフ
グループホームきりん館
グループホームきり館

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

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(木) 大そうじのお手伝いをお願いします

午前 10:00~12:00 午後 1:30~15:30 生活館・ゆいまーるいずれでも

生活館、ゆいまーる、それぞれが年度末の大そうじをします。おそうじ「大得意」という方なくても結構です。「キレイじゃないわ」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。どうぞよろしく願います。* 汚れてもよい服装で願います。

3/5・4/16(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、体操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。

3/12・4/29(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、ボウリングに詳しくに参加して下さる方を募集しています。

3/2・9(火)3・10(水)4・11(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たい。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、よろしく願います。

5/16(日) 福祉まつり 富士森公園

集合 9:00 生活館または 9:30 現地
解散 15:00 現地または生活館 15:30

市内 50 あまりの福祉団体が一堂に会するお祭りです。今回も、ステップでは、運営費を捻出するためのバザーをおこないます。ご家庭に不用品な贈答品等ございましたら、ぜひお持ちください。調理器具や食器等の日用雑貨も好評だそうです(申し訳ありませんが、衣類はご遠慮ください)。

* 寄付・寄贈 * どうもありがとうございました(敬称略・順不同)

原 功 中村重子 平原耕治 田村圭助 クレール八王子管理人
大 恵 大竹商店 岡本昌子 アベニュー

<今後の予定>

* 今年の通常総会は、5月14日(金)となります * 甘夏ピールづくりは甘夏がなくなると終了となります

3月の予定			4月の予定		
1	月	自由	1	木	自由 みせきゅうぎょう お店休業
2	火	自由 あまなつ 甘夏ピールinゆいまーる	2	金	自由 ごご ぜんたい 午後 全体ミーティング/お店休業 みせきゅうぎょう
3	水	自由 あまなつ 甘夏ピールinゆいまーる	3	土	自由 みせきゅうぎょう お店休業
4	木	自由 あまなつ 甘夏ピールinゆいまーる	4	日	自由
5	金	自由 ごご せんたく 午後 選択カルチャー	5	月	自由
6	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業	6	火	自由
7	日	自由	7	水	自由 ごご かぜひめ てんじんかいかん 午後 風姫(天神会館)
8	月	自由	8	木	自由 うんえいかい * 運営会
9	火	自由 あまなつ 甘夏ピールinゆいまーる	9	金	自由 きゅうりょうび * 給料日
10	水	自由 きゅうりょうび * 給料日	10	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業
11	木	自由 あまなつ 甘夏ピールinゆいまーる	11	日	自由
12	金	自由 ごご じゆう 午後 自由レク	12	月	自由
13	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業	13	火	自由
14	日	自由	14	水	自由
15	月	自由	15	木	自由
16	火	自由	16	金	自由 ごご せんたく 午後 選択カルチャー
17	水	自由 ごご かぜひめ てんじんかいかん 午後 風姫(天神会館)	17	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業
18	木	自由	18	日	自由
19	金	自由	19	月	自由
20	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業	20	火	自由
21	日	自由	21	水	自由
22	月	自由 しんぶん ひ 春分の日	22	木	自由
23	火	自由	23	金	自由 ごご じゆう 午後 自由レク がいしよく 外食
24	水	自由	24	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業
25	木	自由 ねんどまつであて おおそうじ *年度末手当 大掃除	25	日	自由
26	金	自由 ねんどまつであて 年度末休業	26	月	自由
27	土	自由	27	火	自由
28	日	自由	28	水	自由
29	月	自由 ねんどまつであて 年度末休業	29	木	自由 しょうわ ひ 昭和の日
30	火	自由 ねんどまつであて 年度末休業	30	金	自由
31	水	自由 ねんどまつであて 年度末休業	1	土	自由 ゆいまーる えいぎょう 営業

新しいスタッフをご紹介します

こんにちは。
 ゆいまー村へ入村して6ヶ月
 村の暮らしにもずいぶん慣れて
 今頃 ちのびおしゃべり出来るわに...
 この村でみなさんと一緒に 素敵な時を
 刻んでいくことも嬉しく思っています。
 ひとを大切に 頑張りたいです。
 かなこ

きりん館に
 火・水・木曜日、
 お手伝いご
 うかがっています
 あじさいです。
 ふろくあげたい
 します。



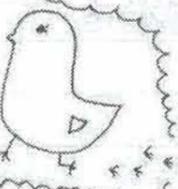
木曜日 ゆいまー工房、
 金曜日 きりん館に 出陣中の
 重枝香(あさか)です。

みなさんに会ったのが 楽しくて
 楽しみの身振をきくのが
 楽しみのウキウキの気持ち
 通ってます!! どうぞ
 よろしく

スタッフもどんどん増えて、今や CES
 のスタッフは総勢 27 名もの大所帯とな
 りました。新人の方は、慣れるまでいろ
 いろ大変かと思いますが、あたたかく
 見守っていただけると有難いです。大勢
 になっても、コミュニケーションを大切
 にしながら、助け合ってやっていきたく
 と思いますので、どうぞよろしくお願
 いいたします。

1月より、ゆいまーの工房で
 お世話になっている、更科純恵
 です。おいしいパンの香りと、皆様
 の優しさに包まれ 楽しく働かせて
 頂いています。
 よろしくお願ひします

昨年、秋頃から スーパー★きりん館★
 きりん館と お世話になってる 木原です。
 毎日「まわ」わがらないことが
 たくさんありますが、
 みなさんの元気で 明日まで
 もらいながら頑張りたいと
 思います!!
 よろしくお願ひします



(株) 村内ファニチャーアクセス・助成金で ゆいまーのレジが新しくなりました!

開店当初より毎日活躍してきてくれたレジスターも、
 開店10年を迎え、部品保有期間も過ぎ修理が不能とな
 ったので、壊れて使えなくなる前に買い換えなければと
 いうことになりました。



ついでに、八王子市社会福祉協議会を通じて募集のあ
 った(株) 村内ファニチャーアクセスの助成事業に申請
 したところ、助成金を受けることができ、このたび、新
 しいレジスター(右写真)を購入することができました。

今度のレジは、インクリボン不要の感熱式レシート
 (今、コンビニもほとんどそうですね)で、タッチキーもソフトになりました。そして、な
 んといっても便利なのは、あらかじめ値段を記憶させてあるので、たとえば「チーズパン小」
 と書いてあるキーを押すと「チーズパン 110 円」とレシートに記載されることです。また、
 今まで手書きで書いていた領収書もワンタッチで出すことができるようになりました。

新しくなったレジにちょっと抵抗のあったメンバーも、やりはじめると、メニューキーを
 じっとみつめていたり(配置を覚えていたのかな?)、お客様にも「レジが新しくなったん
 ですよ〜」と説明したり、いつの間にかポジティブに受け入れてくれているようです。

初めは、レシートを上手に切ることができなくて(オートカットではないので自分でビリ
 ッと切るのです)四苦八苦していたメンバーさんも「できるようになったよ(*^_^*)」と嬉
 しそうに報告してくれました。

スタッフもまだキーの配置が覚えられず、人差し指をウロウロさせながら探したりしていま
 すが…、あつという間に慣れてしまうと思います。

以前のレジよりも、コンパクトで操作も簡単になりましたので、大変満足しております。
 最後になりましたが、助成をいただきました(株) 村内ファニチャーアクセスさんには、この
 場を借りてお礼申し上げます。大切にに使わせていただきます。



メンバーからのメッセージ
 あたらしい レジをきりく
 ありがとう ございます
 あたらしいレジになりました
 (けいり)

第49回 日本クラフト展 ー繋ぐー

会 期：2010年3月6日(土)～3月14日(日)午前11時～午後8時(最終日午後4時)

会 場：丸ビルホール(丸ビル7階)

入場料：800円(高校生以下無料)

主催している社団法人日本クラフトデザイン協会の理事で、生活館の紡ぎ講師をしていた岡本昌子さんから「全国規模の年に一度の公募展には、1300点もの作品が一堂に会しますので、きっと楽しんでいただけたと思います」とご案内をいただきました。また、「クラフトでエコを楽しむ」をテーマに、会員であるアーティストの面々が捨てられるものを形にした作品が並ぶという興味深いコーナーもあるそうです。

ぶかぶか協力債のお願い

NPO法人ぶかぶか 理事長 高崎 明

高崎明さんは、『街かどのパフォーマンス』という素敵な本を書かれていて、その本がきっかけで生活館でワークショップをやっていたいたり、横浜で「ギンギンまつり」を一緒にやったりともう20年ほどのお付き合いになりますが、今回、下記のように「障害のある人たちの働く場づくり」をはじめます(ゆいまーにも実習にみえました)。関心のある方は、ぜひご協力ください。

養護学校の過大規模化の問題が話題になっていますが、この問題はそのまま卒業後の行き場の問題になります。そして人生に占める割合を考えると、在学中よりも卒業後の行き場の問題のほうがはるかに大変です。障がいのある人たちが街の中で働く場「カフェーカリーぶかぶか」を作る試みは、その問題にストレートに答えるものです。とにかく彼らの行き場を具体的に一つ作るのです。2008年6月より準備を始め、緑区霧ヶ丘に場所を確保し、改修工事に入るところまで来ました。改修工事が約1200万円、設備工事が約900万円、試作品に50万円、什器備品に100万円、開店費用に100万円、仕入れ資金に150万円、運転資金に300万円、合計で約2800万円かかります。本協力債は「カフェーカリーぶかぶか」の事業を推進するためにNPO法人ぶかぶか理事長の責任において起債するものです。ぜひご協力ください。

- ① 額面は1万円、5万円、10万円の3種類(額面にかかわらず、寄付・カンパも受け付けます)。
- ② 償還は起債後3年ですが、1年経てば、請求があればいつでも償還します。
- ③ 利息はありませんが、年間、額面の2%程度のパンをプレゼントします。
- ④ 協力債を購入される方は、お名前、住所、額面、償還の時の銀行口座番号をメールにてお知らせください。メール環境のない方は郵便の振替用紙に、その内容をお書きください。
- ⑤ お金の振込先は下記郵便振替口座をお願いします。

口座番号 00260-4-97844 口座名称 NPO法人ぶかぶか

ホームページ <http://homepage3.nifty.com/pukapuka/> には、設立の趣旨、今までやってきたこと等「カフェーカリーぶかぶか」の全体があります。ご希望の方には事業計画書をお送りします。

■問い合わせ：メール: takasakiaki@nifty.com 電話 045-934-4648 (高崎)

CES副理事長木村悦子さんの作文が入選しました

CES副理事長木村悦子さんがご自身の体験を基に書かれた作文が、公益社団法人全国老人福祉施設協議会の「私の感動 介護作文コンテスト」で見事入選されました。おめでとうございます。

文中には、一人でがんばってがんばって介護をしてきたその最後に「一人で抱え込まず、皆さんに助けってもらってはじめていい介護が出来ることを実感した」とあります。これから私たちがめざす「いい介護のあり方」を示唆していただいたように思います。

おじいちゃんの写真

東京都 木村悦子

「おじいちゃん生きてるー。」「おー、生きてるよー。」

これが主人を亡くしてから23年間苦楽を共にした舅に対する私の朝の挨拶である。明治生まれを自慢の一つにしていた彼は長崎から上京し、小さいながらも事業を立ちあげた。四人の子供達はおろか、困りの人からも疎まれる程の大変な頑固者。名前は勝。何物にも絶対に勝つ。これが彼の座右の銘である。百歳まで生きるのだ、と言っていた彼も2008年暮れ急に動けなくなり入院。一ヶ月後退院は出来たものの要介護4。認定員の呼びかけもヘルパーさんの世話も全て拒否。ケアマネさんは「よくこれで介護職になりませんねえー」と感心して下さる程だった。

私は現在67才、しっかり老々介護のお手本の様な状態。

でも私に、これからの生き方を考える時間を充分にくれたおじいちゃん、そしておじいちゃんを介護出来る健康に感謝すればごはんを食べさせることも、入れ歯洗いもおむつの交換もなんてことない！と自分に言いきかせて終焉まで一人で頑張る。と決めていたが、六ヶ月を過ぎたころ限界に達した。やむなく入院。はじめて介護現場に直面し、大きな感動を受けた。どんな状況にも笑顔を絶やさないスタッフ。大きな声で呼びかけしてくれる若者達。老いの形は人それぞれ、予期せぬことの連続だった。一人で抱え込まず、皆さんに助けってもらってはじめていい介護が出来ることを実感した。

素人には気のつかない、心の行き届いた介護を受け、おじいちゃんは97才の生涯を閉じた。入院中、「生まれ故郷の長崎の海に帰りたい」と亡くなる前日まで言っていた彼がお墓に入る前に。とお彼岸の大混雑の中、キャンセル待ちでやっと入手した切符をしっかりとにぎり機上の人となった。

学生時代に泳いでいた海と故郷の街を思う存分見ているおじいちゃんの遺影は夕日にホッペが赤く染まりうれしそうにニコリと笑って見えた。

ぼた+結の会 仲間たち展

下北沢 ギャラリー無寸草 2010.2.2(火)~2.7(日)



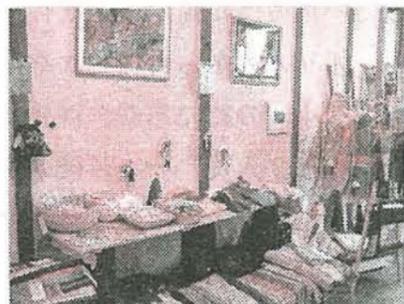
今年度(2009年度)は、2回の個展、3回のコラボ展と大きな展覧会だけで5回も開催しました。今回の「仲間たち」展は、それを締めくくりにふさわしい、とてもあたたかい、みんなのこころに残るものとなりました。

搬入日は、降り出した雨が途中から雪に変わる、寒～い日でした。外の寒さとは対照的に、会場内は、生活館のあったかグッズと結の会さんのやさしい絵で、みるみる気温上昇! ?あたたかい空気に包まれていきました。結の会の方たちとのコラボ展は2回目ですが、今回は結の会の絵画作品と生活館の織物・フェルト作品とを混在させて展示してみました。お互いの相性はバッチリで、みえた方にも、私たちにとっても、個展では味わえない楽しい展示になりました。

織物実演中のきみこさん



手つむぎこまで紡ぎの実演中のすみれさん



*****工場の窓から*****

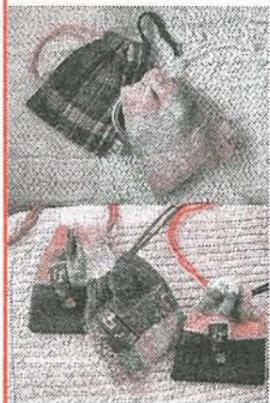
さとうまさこ
佐藤雅子さん



何に対しても、とても意欲的で向上心豊かな雅子さん。日々の努力が作品に反映され、今では端のそろったきれいな織物が安定して織れるようになりました。雅子さんならではのやさしい色合いや、やわらかいタッチは、織物やつむぎだけでなくカルチャークラスでの、絵画や刺しゅうにもその才能を発揮しています。人前にでることが苦手だった雅子さんですが、このころは踊りの発表会でもソロを踊り、ますます自信ができてきたようです。これからはいろいろなことに挑戦していきましょうね。

の製品***その9

きんちゃく&ちびきんちゃく



みんなの布で作った巾着。

ちいさいからこそそれぞれの魅力がズームアップされて、とってもキュート♪

巾着 ¥850
ちび巾着 ¥650



みんなで見学に行きました。ギャラリーエントランス

今回は、地元八王子を離れた都会での開催で、楽しみでもあり、ちょっぴり不安もありましたが、無寸草さんの常連さんをはじめ、窓からみえる織物に誘われて、お散歩途中に立ち寄ってくださる方あり、DMを頼りに八王子方面からみえてくださる方ありで、連日盛況でした。ほんとうに、うれしいことです。

また、ここ無寸草さんは、ついでをへだてたカウンターで、居酒屋さんが開催時間中の18:00~OPENするというユニークなギャラリーで、そのおかげで、普段は織物の作品などは見に行かないようなお客様にも、作品を見ていただき、しかも楽しんでいただけたのは、ここならではの収穫でした。前回のYASUTAKEさん同様、オーナーの方がとても好意的で、お店の常連のお客様に積極的に勤めてくださったり、ご自身も気に入って買ってくださったり、毎日交替で会場に詰めているメンバーも、とても居心地よく、織り・手紡ぎの実演をすることができました。今回の作品展でまた、新しいたくさんのお会いが生まれたことに感謝したいです。

ありがとうございました。(M.H)

ザンシーちゃんとサンドカード、まもなく大阪デビュー!

3/10(水)・11(木)の2日間、大阪の「マイドームおおさか」で開催される「インターナショナル・ギフトショー」に「ぼた」生活館のザンシーちゃんとサンドカードがデビューします!

ギフトショーは国内外の流通関係者が集まるプロモーションイベント。全国で福祉施設のアート雑貨を扱う「CHIRORI」さんからのオファーで生活館の商品も展示されることになりました。

「THE CHIRORI<笑>SHOW」

つくり手のこだわりがオモシロい、素材や色、かたちがオモシロい!どこか「笑い」を誘う、福祉施設でつくられたアート雑貨というテーマでCHKRORIさんがセレクトし、ギフトショーに出品していただきます。



『手づくり作品展』に今年も出品しました! IN イトヨーカ堂狭間店 2010.2/26~28

毎年恒例の『手づくり作品展』も、今年で32回目を迎えました。毎年お会いする顔なじみのお客様も多くなり、お客様の声を直接お聞きすることのできる貴重な場となっています。「去年買ったマフラー、大事に使ってるわよ。」「お友達に差し上げたらとても喜ばれたわ!」などなど。今後も地元のこのような販売の場も大切にしていきたいです。

～ THE CHIRORI〈笑〉SHOW ～

つくり手のこだわりがオモシロい、素材や色、かたちがオモシロい。
どこか「笑い」を誘う、福祉施設でつくられたアート雑貨を
CHIRORI がセレクトし、ギフト・ショーでお届けします。

CHIRORI はこれまで小売店として、施設のアート雑貨を奈良町で販売してきました。

今後、新たな流通の機会を増やしていくために、
本展をプロモーションイベントとして企画しました。

この機会にぜひ、ひとつひとつ表情のちがう雑貨に触れてみてください。

*なお、会場では雑貨の販売はいたしませんので、ご了承ください。

日時：2010年3月10日(水)・11日(木) 10:00～18:00 (11日は17:00まで)

会場：マイドームおおさか 3階 「第43回 大阪インターナショナル・ギフト・ショー 春2010」

目が合えば ドキッとしちゃう お友達

どこか毒っけがありつつも、オシャレでキュート。窓辺にぶら下げればどこからか幸せを運んでくる、そんなファンタジーな世界も堂々と似合ってしまうザンシーちゃん。自称コワカワ系。

手織り・フェルトなどのものづくりをする八王子生活館には、ハギレや、からまった糸のもじゃもじゃや、古いボタンなんかごろごろとあふれています。ともすれば捨てられてしまうものたちを、「もったいない」と一人のスタッフがかき集め、生まれたのがザンシーちゃんです。

ひとつずつちがう顔・ファッションをしているけれど、どれもどこかで会ったことがあるような…？友達の誰々ちゃん？昔見た外国映画のヒロイン？などと懐かしいような親しみを感じさせます。



zancy-chan

ザンシーちゃん

制作：八王子生活館(東京都八王子市)
素材：ハギレ、フェルト、残糸、古いボタン等
サイズ：約15cm

来てほしい 黒いブーツの 女子大生

好きな言葉は「ブーツ」「ギャル」「女子大生」。という湯村高太郎さんにしかつけれない超オリジナルのカードです。

ブーツをはいたロングヘアの女の人にボランティアに来てほしい、との強い思いを込めて、湯村さんはフリーハンドでざくざくと、文字を切り抜いていきます。文字からのぞくのは手織り布。布地のやわらかさと、クスッと笑える言葉やカタチとのバランスが絶妙です。

裏の無地の面にメッセージを添えてもよし、あえて何も書かないのもよし。送れば何か伝わる、そんな力を持ったカードです。お母さんの誕生日に「ギャル」とめいっばい書かれたカードを届ける、そんなユーモアを演出してみるのはいかがでしょう？



sand card

サンドカード

制作：八王子生活館(東京都八王子市)
素材：青梅産桑、高知産栲、みつまた、紙パルプ、残糸、手織り布
サイズ：約15cm

『トライアル '60 ～重度障害者 60 歳からの再挑戦～』 大須賀郁夫

八王子で重度重複障がい児者の地域支援をしている第2若駒グループ代表で、CESの立ち上げ時には理事を務めていただいた大須賀裕子さんのご主人であり、八王子のいや日本の障害者運動をリードしてきた大須賀郁夫さんが、昨年11月にご逝去されました。

この度、生前のブログや手記が一冊の本にまとめられました。

文中の「バリアフリーは人を善良にする」という言葉に象徴されるように、人の善良さを信じて生きられた方だと思います。障害者運動に関わる方はもちろんですが、むしろ障害者運動のことなどまったく知らなかったという方にこそ読んでいただければと思います。

ちなみに、この売上金は、第2若駒グループの運営資金に充てられます。

<お申し込み> 見本が「オーガニックカフェ&ベーカリーゆいまーる」にあります

下記「第2若駒の家」にご連絡いただければ、本をお送りいたしますので、本に同封されている郵便振替用紙でお支払いください。代金は、送料梱包代含めて1冊1,200円です。

第2若駒の家 電話 042-642-6333 E-mail aec02205@nifty.com

第9回たかおジョイントコンサートが開かれます

NPO 法人サポート高尾グループ(高尾青年の家、第二高尾青年の家、第三高尾青年の家)の合同演奏会です。ゲストや後援会の方の発表もあるそうです。ぜひご来場ください。

○日時：3月13日(土) 13:00開場 13:30分開演 15:30終演(予定)

○会場：クリエイトホール 5階(JR八王子北口徒歩5分) *入場無料

○プログラム：勇気100%、ハグしちゃう、ディズニーメドレー、ビリーブ etc

INTEG MTPプロジェクトVol.1

春の野草摘み高尾ネイチャーウォークとワールドカフェ

~~~~テーマ：「共生すること」って、なに?~~~~

体もココロも動き出す春♪自然をたたえる春分の週末に自然体験とダイアログ(対話)を通じて共生や共創を楽しむ場をご用意しました。

2010年3月22日(月・祝)

#### 【Aコース】10:00-16:00 野草摘みネイチャーウォークとワールドカフェ 定員20名

参加費：一般 3,500円(ガイド料~度十の会へ寄付~、ワールドカフェ茶菓含む)  
障害者手帳をお持ちの方、中高大学生 2,000円 \*介助、付き添いの方は、一般参加費でご参加ください。  
小学生以下 無料 \*父兄・付き添いの方は、一般参加費でご参加ください。

#### 【Bコース】14:00-16:00 ワールドカフェ 定員20名

ワールドカフェは、一言でいうなら「くつろいだ環境で、何かにフォーカスをあてて対話する」手法。テーブルごとに4~5人で話し合い、20~30分ごとに好きなテーブルに移動しながら、話をつづけます。初めて会った人とも、いつのまにか自然に話せるようになりますから、心配ありません♪急激な変化の起こっている現在、世界中のあちこちで「対話の力」が見直されています。ワールドカフェは、「とにかく楽しい♪」と、いろいろな参加者が感じています。ぜひ体験してみてください!

参加費：一般2,500円(茶菓含む)  
障害者手帳をお持ちの方、中高大学生 1,000円 \*介助、付き添いの方は、一般参加費でご参加ください。  
小学生以下 無料\*父兄・付き添いの方は、一般参加費でご参加ください

主催：INTEG <<http://web.mac.com/teranga1>> ←タイコクラス講師の佐々木薫さんが関わっています

\*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   | ¥110 |    |    | よつ葉バターと黒糖の入ったほんのり甘い柔らかめパンです。                 |
|             | 大   | ¥300 |    |    |                                              |
|             | 山型  | ¥600 |    |    |                                              |
| 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合います           |
|             | 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。クリームチーズが合います。                       |
|             | 大   | ¥290 |    |    |                                              |
| ライフフルーツ     | 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   | ¥260 |    |    |                                              |
| 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 表面にちよつとのぞいてるチーズがかりっとして美味♪ |
|             | 大   | ¥290 |    |    |                                              |
| 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 |    |    |                                              |
| 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た もちもちした食感です できるだけ予約を! |
|             | ホール | ¥580 |    |    |                                              |
| ごま          | 小   | ¥80  |    |    | 国産黒ごま使用 軽トーストするとごまの香りが広がります                  |
|             | 大   | ¥210 |    |    |                                              |
| 金額小計        |     |      |    |    |                                              |
| 白あんぱん       | 白あん | ¥180 |    |    | 北海道産銀手亡豆の自家製餡を使用                             |
| チーズおやき      |     | ¥140 |    |    | ブ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 |    |    | ブ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!!                             |
| 白あんデニッシュ    |     | ¥170 |    |    | ぎんてぼう豆の自家製白あん使用                              |
| ショコラデニッシュ   |     | ¥170 |    |    | フェアトレードオーガニックチョコを包みました                       |
| りんごデニッシュ    |     | ¥170 |    |    | 旬のデニッシュ! できたてりんごジャム                          |
| チーズデニッシュ    |     | ¥170 |    |    | チーズが中にはいったデニッシュです                            |
| ブルーベリーデニッシュ |     | ¥170 |    |    | 自家製ジャムのデニッシュです                               |

| 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      | 100g    | ¥370   |    |    |                                                                                                 |
| チョコチップクッキー  | 100g    | ¥400   |    |    |                                                                                                 |
| アーモンドクッキー   | 100g    | ¥400   |    |    |                                                                                                 |
| 桑の葉クッキー     | 100g    | ¥400   |    |    |                                                                                                 |
| 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                                                                         |
| パウンドケーキ     | 大       | ¥1,600 |    |    | ラム酒漬のレーズンクッキーが入っています 食べ応えのある自慢のケーキ 毎週月曜日焼成 賞味期限10日間 冷凍保存可能 他にココア・紅茶もあります                        |
| 〃           | 小       | ¥1,200 |    |    |                                                                                                 |
| 〃カット        | 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                   |
|             | 180mlビン | ¥130   |    |    |                                                                                                 |
| 低温殺菌ヨーヨー牛乳  | 180mlビン | ¥130   |    |    |                                                                                                 |
| 生乳ヨーグルト     | 500ml   | ¥245   |    |    |                                                                                                 |
| 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 豆・粉をご指定ください(どちらかに○を)                                                       |
| ストロングブレンド   | 100g    | ¥420   |    |    | 煮出すチャイ等に。洗みやクセのない丸い粒の紅茶です                                                                       |
| ケニア紅茶       | 250g    | ¥1,050 |    |    | ふた付きバスケット入りでギフトにも最適                                                                             |
| セイロン紅茶ティバッグ | 25pc    | ¥500   |    |    | ビタミンC豊富なハーブティです                                                                                 |
| ハイビスカスティバッグ | 35pc    | 700    |    |    | いやしのお茶、香り高いカモミールティ                                                                              |
| カモミールティバッグ  | 35pc    | ¥700   |    |    |                                                                                                 |
| 金額小計        |         |        |    |    |                                                                                                 |
| お名前         |         |        |    |    |                                                                                                 |
| 〒住所・電話番号    |         |        |    |    |                                                                                                 |
| TEL         |         |        |    |    |                                                                                                 |
| FAX         |         |        |    |    |                                                                                                 |

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し上がり下さい

いんぷおめーしょん@ゆいまーる

2010・3

2月末のイトーヨーカドー八王子店での「手作り作品展」が無事おりました。ゆいまーるのお客さまにも何人かお会いすることができました。ご来店ありがとうございます! 今回で32回を迎えたこの作品展。ヨーカドーでの開催も恒例となり、近くなるとヨーカドーに問い合わせもあるそうです。初日はお天気も心配されましたが開店と同時にお客様が沢山みえて、にぎわいました。連日、昨年よりも人出が多かったような気がします。ゆいまーるのパンは売れ行き上々、結果完売! 焼き菓子も初めは売れゆきがいまひとつでしたが気がついてみると在庫はどんどん少なくなってホッとしました。(だって工房チーム、本当に頑張っていましたから!)

ゆいまーるはできるかぎり接客販売を心がけているので、期間中はスタッフやメンバーも顔をだし、そしてボランティアさんにもお世話になりました。

開催中に会場で「買って食べたらいいしかったのでまた買いにきました」という嬉しい声をいくつも聞くことができ、すかさずお店のご案内も・・・♪

メンバースタッフともに本当にいつもの何倍も忙しかったです。でもそういう声を直接聞けると頑張った甲斐があるなあと、疲労も喜びに変わりますね。

また、この作品展のために、値段付け・ラベルはりなどの準備そして会場での売り子さんなどお手伝いいただいたボランティアのみなさま、本当にありがとうございました!



**年度末休業のお知らせ**  
3月26日(金)～4月3日(土)  
★なお、25日のパンはクロワッサン・デニッシュのみの販売とさせていただきます。

「えこたま食堂」・・・本に掲載されました!

野菜たっぷりのからげこやさしいごはん。  
国産小麦で作られるちやお菓子。  
アレルギーの食事制限に対応してくれる自然派レストラン。  
多摩には、安心して元気がもらえるお店がたくさんある。  
それは、直売所で農家のかけから野菜を買ったりオーガニック食材を扱う自然食品店が多い、この地域ののれい魅力のひとつだなぁと思う。できることなら、誰がどんな風に作ったものなのか分かるものを食べたい。と願う暮らしの中で、心にまで響く「おいしい」をたくらめると、食材のこだわりだけでなく存在そのものが地域の中で有機的だなぁと感じるお店とつながることができ。  
そして、ぜひとも伝えたい、もっともっと広めたいお店情報満載のガイドブックができた。毎日通いたい、晴れの日に行きたい、子どもとついでに外ご飯などさまざまな場面にふさわしい軒にあなただけの出会いがありますよ。  
\*\*\*\*\*はじめに、より引用させていただきます\*\*\*\*\*  
ということで! 2月22日に発売された「えこたま食堂」～多摩・元気ごはんの店70～にゆいまーるも掲載されました。(けやき出版 1365円)  
名前のとおり多摩地区の隠れ家的なお店が載っています。楽しいコラムもあります。  
ゆいまーるに見本もありますのでお茶でも飲みながら、ゆっくりどうぞ♪



<3月の予定>

2・9・16・23(火)⇒牛乳入荷 お豆腐入荷(4時すぎ)  
6・13・20(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** 〒192-0075 八王子市南新町17-5 田村ビル1F  
**カフェ&ベーカリー** www.yuimaru.net shop@yuimaru.net  
◆定休日 日・月・祭日 電話 042-626-2296  
◆営業時間 11:00～17:00 Fax 042-626-2307

沖縄の黒糖

他にもしょうがやシークワーサー味などがあります!



梅にはクエン酸が多く含まれていて、クエン酸は体内に吸収されるとすぐ新陳代謝を促進して疲労物質として体内にたまった乳酸などを分解し、疲労回復の効果が高いそうです。その生の梅肉をミネラルの豊富な黒糖に練り込んだ黒糖菓子で、スポーツ後や仕事の後の疲れ直しに、またミネラル補給にお菓子感覚で食べられます。携帯にも便利なチャック付パッケージです

60g 126円



★ 新年会と豆まき

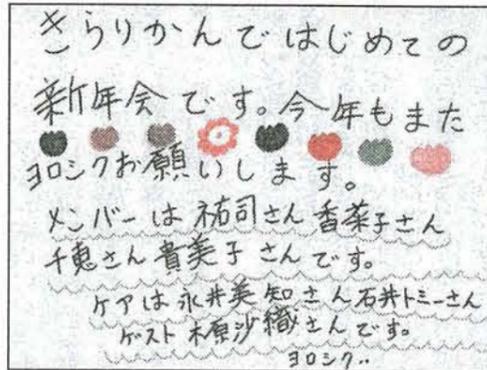
きりり館



きりん館と  
きりり館から  
こんにちは

1月末は寒かったですね。2月3日はいよいよ冬から春になるという節分。メンバーは口々に「豆まきをします。」「鬼はいないけどね(笑)」などと言いながら、思い切りお豆をまいて、その後は「こっちもね。」と、身を清める為にぼりぼりと炒り豆を頂きました。

→ 新年会の看板(?)を大沢さんが書いて下さいました。お花がかわいいです! ケーキとジュースで乾杯しました。



★ きりん館のペット(?)

きりん館

実はきりん館にはたくさん動物がいます。6、いや7匹、あれ?もっとかな。小さいのも数えたらきりがありません。最近どんどん増えてきました。金魚からカエルや犬や..やっぱりきりん館、キリンもいますね! ..ハイ、実はどれも本物ではありませんが、とてもかわいい大事なきりん館の仲間たち。動物は気持ちを明るく和やかにしてくれます。いつか、本物の動物も飼いたいね、と話したりしています。

→ 雅子さんが日誌にかいてくれた動物たち



→ カメラマンすみれさん撮影! いいポーズ!



おひさしぶりの..



ご近所さん  
こんにちは

→ 地域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&きりり館目線で、素敵なお近所さんを紹介していきます!

NO.4

【花千里 - はなせんり -】バス停“織物組合前”すぐ

定休日は(水)。たまに午後から営業の時もあります。看板うさぎの“ベルたん”とお待ちしています。今は春のお花が出そろってにぎやかよ。ぜひのぞいて行ってね。生活館のみんなにはいつも元気に会えてうれしいよ~



看板うさぎの  
ベルたん

とても元気で気さくなおばちゃん。朝夕あいさつを交わすのがお決まりのメンバーさんもいます。手をふるだけでも満足。季節や日々入れ替わるきれいな草花と、おばちゃんから元気をもらえる大事な憩いの場です。お互いに「がんばってね」といいあえる関係も大切にしたいです。お花は、たまにしか買わない(ごめんね)のに..サービスしてくれるのもとってもうれしい!

自立生活体験室ステップ・活動報告

ステップミーティング (2/6)

『来年度は盛りだくさんで行きますよ』

今年度も残りわずか..ということでの日出席したメンバー、ボランティアさん、スタッフ計12名で生活館とゆいまーるの年間予定とにらめっこしながら来年度の計画をたてました。

まずは毎年恒例になっている行事を確認し、その後は来年度すすめ方に工夫、一押しして実現したいメンバー企画のことを話し合いました。アイデアをあたためている(らしい?)メンバーが当日欠席でしたが、出席したメンバーより様々な企画が提案されました。

今後、担当者は企画担当者会議(仮称)をひらき、お知らせを発行したり準備をすすめます。

メンバー企画 ※企画発案からお知らせ発行etcメンバー自身が中心になってすすめる企画です。

- 4月 お花見(富士森公園)  
多摩動物園へ行こう/担当: 記央、雅子
  - 5月 O-△工場見学/担当: すみれ
  - 6月 ケーキ(クッキー?)作り/担当: 怜実
  - 7~8月 高尾ピアマウント/担当: すみれ
  - 8月 夏休み企画
  - 9月 水族館へ行こう/担当: 勝宏
  - 10月 大学祭巡り/担当: 高太郎
- ☆4、5月の担当者はただいまスタッフYとお知らせ発行の準備をしています。お楽しみに!  
☆8月の夏休み企画は内容が決まっています。  
アイデアをお持ちの方は声をおかけ下さい。

他にもこんな企画があがっています

- ※ほんの一部ですが紹介します
- ・Vo 平岡さん主宰のアトリエ響へ体験参加してみたい  
←「まってまーす」(ひらおか)
- ・高尾山/八王子散策企画。「散歩の達人」に載っているお店にいつかみよう。レポーターとして取材をしたい
- ・マッサージをうけにいきたい  
←..疲れているのね。

2010年度ステップ行事予定

※一緒に楽しんでくれるボランティアさんを募集しています。

04月29日(木・祝)三多摩メーデー大会出店

立川市民運動場(多摩川河川敷)で缶ビール、ジュースとゆいまーるクッキー等を販売します。昨年はお天気に恵まれ売り上げも上々でした。さて今年は? お隣のお店の呼び込みを手伝ったり、現地Voさんとの交流も楽しみです。

05月16日(日)福祉まつり

富士森公園で不用品バザーと昨年から生活館の小物、ゆいまーるのパンやクッキーの販売もしています。この日はメンバーのみんなも売り子としてがんばります。

09月11日(土)バーベキュー大会

ステップ行事の中では一番人気かな?食欲の秋企画。昨年よりメンバーが実行委員として準備から参加しています。

02月(3月)八障連主催ボウリング大会

月1回の自由レクの成果もあり上位入賞者がたくさんです。そして好プレー、珍プレーも続出します..。

《研修》

06月5日(土)~6日(日)ピープルファースト京都大会

今回もすでに数名のメンバーが参加の意志を表明しています。



次回ステップミーティングは6月12日(土)です。

← 昨年は東京大会(会場はお台場の公園)でした。

# あれもこれも 1月1日~2月28日

今年に入ってから雪が降り銀世界になった日もありましたが、2月は木芽月(このめづき)、梅見月(うめみづき)とも言うそうで、そろそろ春の息吹を感じる頃となりました。

1月、2月は、新しい年となりイベントもたくさんありました。

3月は年度末の月です。いろいろと忙しくなる時期ですが新年度に向けての、ラストスパートです。さーて、がんばっていきましょう!

## 1/28 新年会

午前中はお餅をつき、普段世話になっている地域の方々に、お年賀としてお餅を配るのが毎年の恒例です。前日から米を水に浸し、当日は早朝から準備に大忙しでした。これも毎年の恒例ですね。

今年は全部で八日つきました。お餅をつくのは体力勝負と思われがちでつき手、かえし手の世代交代がささやかれています。ベテランの熟練された技がないとまだまだ美味しいお餅はつきあがりません。

今年もメンバー達は集まってくださったボランティアさん達や家族の方々と代わる代わるお餅をつきました。

午後は、ついたお餅をご馳走にして、新年会の宴となります。

「今年も、よろしく!」とジュースで乾杯。自己紹介と新年の抱負の発表後は、余興の始まりです。壇上に出てきて、歌ったり踊ったり。一番面白かったのは、ゆいまーるのメンバーとスタッフによる漫才。どっちがボケで、どっちがツッコミ?と思わずツッコミたくなるようなその様子に、会場が沸き立ちました。今年のピンゴの景品は、新年会の係りのスタッフが事前に「ちょっとイいわよ!」と言うだけあってみんな満足でした。

CES、年の初めの風物詩、新年会は毎年にごやかです。今年も良い年でありますように。今年もどうぞよろしく願っています。

## 1/29・2/26 自由レク

余暇を楽しむ経験ということから始まった自由レクですが、メンバー達にとっては、自由レクは仕事と遊びのメリハリのまさにイベントとなっているようです。

とにかくボウリングが楽しみ!カラオケでは何を歌おうか...? 外食では何を食べようか...? だから仕事をがんばろう!..と、いう声が、チラリホラリと聞こえてきます。

スタッフとしては、その期待に応えられるよう、なおさら楽しめる時間になりたいと思っています。メンバーによっては楽しむ気持ちが大きすぎて待ちきれなくてトラブルになることもあったりします。そんな時には、自分のケアがもう少しうまくできていれば...と悔しく思うことも、しばしば...。また、そんな時には「人手がもっとあったらなあ」と思ってしまうのも事実です。一緒に楽しんで下さる方、随時募集中です。

## 2/26・27・28 手作り作品展

今年も三日間、狭間駅前のイトーヨーカドー八王子店で、手作り作品展が開催されました。

八王子中の福祉団体が一堂に集まって、それぞれの仕事や、活動の紹介が出来る場です。今年も、地域のたくさんの方々があしを運んでくださいました。

生活館の売り場でも「きれいね。」「素敵!」などとお褒めの言葉をいただいたり、気に入って求めて下さったり「楽しみにしていたのよ!」などと、待っていて下さる方もいらっしゃいました。ゆいまーるのパンについても「このパンは、本物の!」と熱弁をふるってくださり、「ファンなの!」と純粋に美味しいと思って下さるお客様とふれ合える機会でもありました。

売り上げが上がるのは、もちろん嬉しいことですが、もうひとつ、生活館とゆいまーるの仕事を見てもらえて、認めて下さる方々に「ありがとうございます」と感謝の気持ちを直に伝えられる機会をいただけることは、本当に嬉しいことでした。