

特定非営利活動法人CES
第6回 通常総会

日 時：2010年5月14日（金）13:30～14:45

※15:00～16:00 利用会員による事業報告

開催場所：クリエイトホール 10階 第2学習室



例年は、メンバー（利用会員）による発表を中心におこなっていましたが、今回は、もう少しきちんと議論ができるように、総会は総会としてきっちりやろうということで、正会員による総会と利用会員による事業報告会を分けておこないました。

やはり時間不足の感は否めませんでしたが、例年よりは、総会もメンバーの発表もそれぞれまとまりが感じられました。

写真は、事業報告の様子です。去年はゆいまーるが10周年でした。フェアの新作パン、パーティー、そして秋に行ったライブの様子を写真で振り返りました。また、生活館の織物や紙すきなどの発表では、たくさんのすばらしい作品が登場して、会場からは大きな拍手が



ステップでは、楽しそうなイベントの写真がたくさん流されました。



メンバーの中には、初めてのスタイルに戸惑う人もあったようですが、概ね好評ではなかったかと思います。



ハ王子生活館
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
グループホームきりり館

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。

6/11・7/16(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ています。一緒に楽しんでくださる方を募集しています。

6/25・7/23(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参加してくださる方を募集しています。

5/30(日) 多文化・環境共生型イベント「みんなちがってみんないい」
生活館に 9:30 集合・16:30 解散 八王子市役所河川敷広場

恒例となっている多文化・環境共生型イベントの「みんなちがってみんないい」。今年も自転車発電や羊の毛刈りなど、楽しい企画がいっぱいです。ぜひお出かけください。ちなみに、食器の持参をお忘れなく（会場でレンタルすることもできます）！今年のゆいまーるは、はじめてトルティーヤに挑戦！知る人ぞ知るく湘南ぴゅあ>の焼きたて無添加ソーセージをくるりと巻いて、トマトソースとカレーソースで召し上がっていただきます。ちなみに、トマトソースは赤レンジャー、カレーソースは黄レンジャーと呼んでください。地球の平和を守ります。

寄付・寄贈 どうもありがとうございました

- 中島 菖子 ●(有)TSハウジングサービス ●みやしん(株) ●和田ときわ
- 八王子市社会福祉協議会より歳末たすけあい募金の配分金をいただき、生活館はギャラリーの使用料に、ゆいまーるはお店のオープンボード購入費にステップはふとん乾燥と畳の張替を、きりん館は入浴時に使うシャワーチェア購入費に、きらり館はデジタルカメラの購入と手すりの設置に、それぞれ使わせていただきました。
- 東京都共同募金会より共同募金配分金を受け、生活館とゆいまーるはバス旅行の貸切バス代に、ステップは宿泊場所の浄水器購入費に、きりん館は河口湖日帰り旅行の貸切バス代に、きらり館はWii（運動不足を解消するためのゲーム機）と防災グッズの購入費に、それぞれ使わせていただきました。
- 福祉まつりに際しましては、たくさんの方から不用品の寄贈をいただきました。お名前は割愛させていただきますが、どうもありがとうございました。

<今後の予定>

6月の予定				7月の予定			
1	火	自由		1	木	自由	
2	水	自由	午後 風姫(天神会館)	2	金	自由	午後 全体ミーティング
3	木	自由	ぼうさいくんれん 防災訓練	3	土		ゆいまーる営業
4	金	自由	午後 結婚を祝う会	4	日		
5	土		ゆいまーる営業	5	月	自由	
6	日			6	火	自由	ギャラリー—悠玄(銀座)展示会▲
7	月	自由		7	水	自由	
8	火	自由		8	木	自由	
9	水	自由		9	金	自由	*きゅうりょうび *給料日
10	木	自由	*きゅうりょうび *給料日 *運営会	10	土		ゆいまーる営業
11	金	自由	午後 選択カルチャー	11	日		
12	土		ゆいまーる営業	12	月	自由	
13	日			13	火	自由	
14	月	自由		14	水	自由	午後 風姫(天神会館)
15	火	自由		15	木	自由	
16	水	自由		16	金	自由	午後 選択カルチャー
17	木	自由	ゆいまーる11周年フェア▲	17	土	自由	ゆいまーる営業
18	金	自由		18	日		
19	土	自由	ゆいまーる営業▼	19	月		うみひ 海の日
20	日			20	火	自由	
21	月	自由		21	水	自由	
22	火	自由		22	木	自由	
23	水	自由		23	金	がいしょく 外食	午後 自由レク
24	木	自由		24	土		ゆいまーる営業
25	金	がいしょく 外食	午後 自由レク	25	日		
26	土		ゆいまーる営業	26	月	自由	けんこうしんだん せいかつかん 健康診断(生活館)
27	日			27	火	自由	
28	月	自由		28	水	自由	
29	火	自由		29	木	自由	
30	水	自由		30	金	自由	
				31	土	自由	ゆいまーる営業

ご存知の方も多いかと思いますが、NPO 法人には、必ず理事と監事という人がいて、理事会という会議が開催されます。CES にも10名の理事と1名の監事がおります。

構成については、現場のスタッフが兼任されている場合もありますが、CES は敢えて現場には入っていない皆さんで構成しております(1 名だけ法人の事務局長が現場代表ということが入っていますが)。というわけで、普段なかなかお会いする機会が少ない理事や監事の方を皆さんにもっと知っていただく貴重な機会としてこのリレー・エッセイをはじめます。第一弾は、もちろん理事長からです。

アリでもなくキリギリスでもなく

CES理事長 加藤 彰(顔写真は表紙に)

私は、昭和28年八王子に生まれ、育ち(大学時代は移住)現在も八王子に在住しています。約半世紀余高尾山の緑と杉花粉に対峙して生きてきたことになります。加齢とともに花粉に対しての反応が敏感になってきている気がします。年に1回、菩提寺の所有林の下草刈りの勤労奉仕で高尾のお山に行きます。数年前、中腹辺りで作業していたところ、私の目の前に二頭のイノシシが出現し、ものすごい勢いで駆け抜けて行ったときには、流石に吃驚^{びっくり}しました。まるで「もののけ姫」の大神様のように、何か崇高な感じさえし、山の背後に潜む「自然」への畏怖を強く感じた記憶があります。ここ八王子は、都心には無い豊かな自然と共生できる場所だと思います。

メタボ予防のため自転車に乗り彼方此方を徘徊していると、浅川や湯殿川などが綺麗になったことを実感します。最近では体力の衰えのせいか、登り傾向の路を敬遠しがちになっています。降り傾向の路を選択すると、帰路同負荷の登りが待ちかまえているという道理を^{わかま}弁えているのに、先ずは楽な方を選択してしまう。この行動様式は、いろいろな意味で非常に示唆に富んでいると言えます。

イソップ童話の「アリとキリギリス」を想起させます。アリにもキリギリスにもなりたくないのですが、何に「変身」するかというと、それは未だ像を結びません。日々生活の中、いろいろな邂逅をとおして、その貌の輪郭が^{はつきり}明瞭^{はつきり}してくるのを眺めていきたいと思っています。



きりん館と
きらり館から
こんにちは

きりん館

☆わかれとであい

そういう季節です。約1年半、生活館ボランティアときりん館スタッフをしていただいていた末木さんが3月末で退職されました。きりん館では、みんなのすてきな「お母さん」で、たくさん支えてもらいました。これきりのおわかれではないからと、ちゃんと「さよなら」はしませんでした。これからちょっと離れたところで、おたがい応援しあえるような関係で、つながってたいです。

元気なニュースもあります。新しい若いスタッフが来ました。若さあふれる木原さん。若いって、すごいですね。そのパワーをもらって今後のきりん館も元気にやっていきたいです。



いい笑顔ですね〜



かわいいね



誕生日のリクエストはお寿司でした☆

☆ごちそうだらけ

上にかいたように、ちょっと節目なことがあったり、3月は、ひなまつりや、メンバーの誕生日もあったりして、ケーキや乾杯やごちそうがたくさんでした。つつい食べすぎてしまいました♪

きらり館

☆きらり館 2周年パーティー



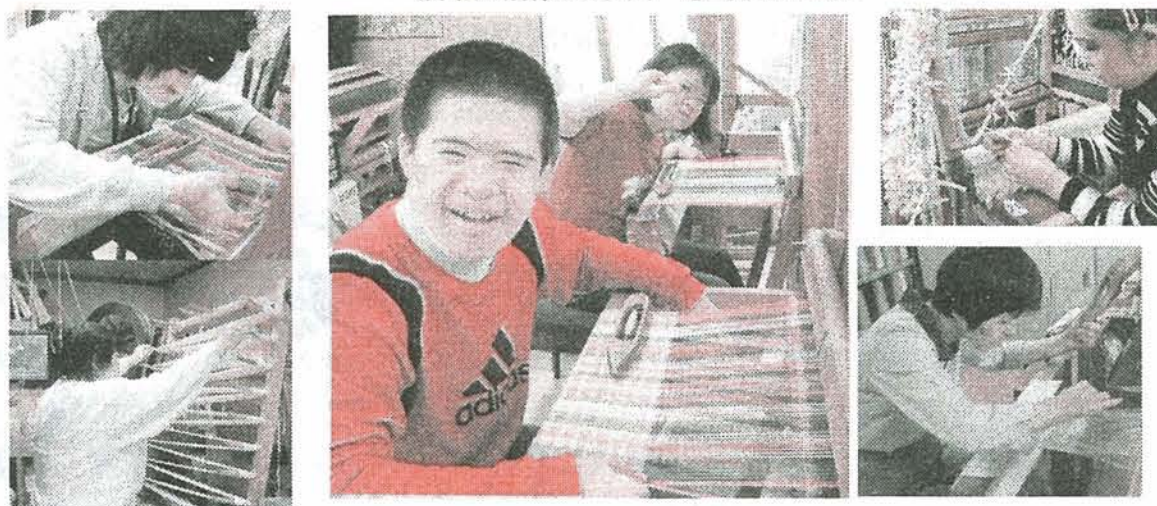
2008年4月に開所したきらり館は、おかげさまで丸2年が過ぎ、4月20日(火)にメンバーとスタッフで『2周年パーティー』を開きました。前もってメンバーとイラスト入りカードを作ったり、当日はきらり館のリビングや廊下を飾りつけたりして、オードブルやサンドウィッチ、いちごのケーキを用意して乾杯しました。きりん館のメンバーやCESスタッフが大勢集まってくださり、メンバーはみなさんに「おめでとう！」とお祝いのことばをかけられて、とっても嬉しそうでした。



お誕生パーティーの写真を見てこの2年をざっと振り返りました。メンバーは水野さんから「よくがんばっているね、これからもここでみんなで楽しく過ごしてね。」と言われると照れながらもにっこりして強くうんうんとうなづいていました。あらためてみなさんに支えられて続けられてきたことを感じる機会となりました。

『次の展覧会は、銀座に決定しました～！』 <7/6(火)～11(日)ギャラリー悠玄>
花の銀座？とあって、メンバーたちもいつも以上にパワーアップして毎日お仕事に励んでいます。
さてさて、どんな作品群が並びますことやら？！ どうぞお楽しみに！

(詳細は別添のフライヤーをご覧ください。)

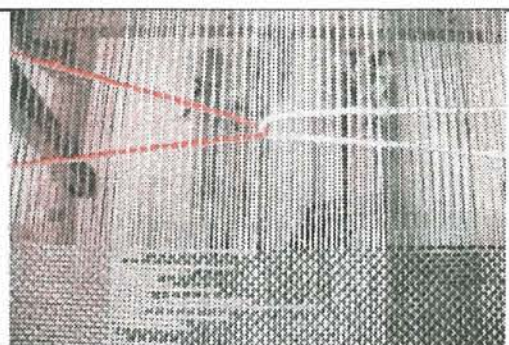


生活館「はた」のサイトが出来上がりました！ 素人の手づくり HP なので、まだまだ不備もありますが、ぜひご覧いただきご意見をお聞かせください。 <http://www.pata8.com>

ハウツー織物(応用編①)

こうさおり
交差織

横糸を入れるときに、もうひとつの糸を右の写真のように交差させて(右からと左からの糸をからめて)織ります。交差させる位置をずらすことで、ジグザグ模様ができてきます。一段一段、手間がかかりますが、ひとりひとりの個性の違いも出てきて面白い布ができあがります。



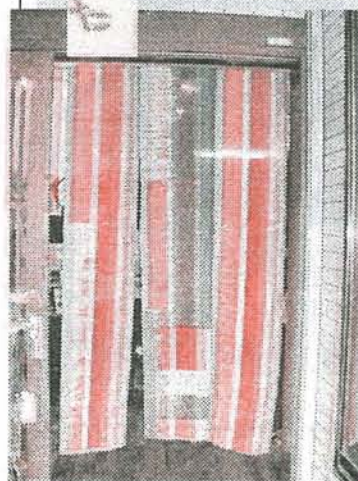
工房の窓から



土橋めぐみさん

めぐみさんの仕事ぶりは、とてもやさしくひとつひとついいです。そこから生まれる作品も明るくやさしい色合いで、風合いもやわらかです。でも、その中でもしっかりとした意思が表れ、見る人の心を惹きつけます。「嵐」の大ファンであるめぐみさん、パワーの源は、ARASHIにあるようです。ココロⅢで披露した嵐ナンバーの踊りも見事でした。

の製品**その10
『間仕切り』



張りのある糸を使って織った布を間仕切りに仕立てました。鮮やかな色がお部屋を明るく楽しく演出してくれます。交差織も入って高級感あふれる間仕切りです。(¥18000)

八王子生活館・織物教室

2010年5月



織物教室のご案内

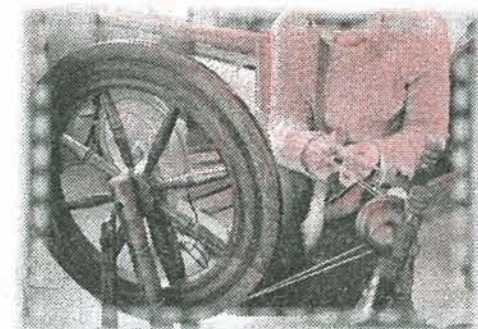
八王子生活館の仕事場である織物の部屋の一角で、織物教室を行っています。生活館が地域の方々にとって開かれた場であるようにと始めました。ベテランの域に達したメンバーの織る素敵な布に刺激されたり・・・またあるときは癒されたり・・・と、お互いに良い関係を築いています。

決まったカリキュラムは特にありません

全くの初心者の方から、経験者の方まで、ひとりひとりのペースに合わせて織りたいもの、好きなものを製作していただきます

・マフラー・コースター・ランチョンマット・テーブルセンター、などから始めて
・ショール・ひざ掛け・服地・のれん・間仕切り・マット・タビストリー などetc.

- 曜日…火曜日 ※月4回(祭日はお休み 夏休みと冬休みの時期は変則的)
- 時間 10:30～16:30 ※時間は応相談
- 定員 4名
- 設備 高機4台 紡毛機 カード機 糸染め
- 入会金 10,000 円
- 受講料 10,000 円 / 月 ※材料費(糸代等)は別です
織り、染色、手紡ぎの基本から、4枚綜絊を使っの組織織りも可能です
織機、紡毛機等の使用料は無料です



見学をご希望の方は
事前にご連絡をお願いします

八王子生活館 Tel:042-624-8417
192-0053八王子市八幡町5-11

お花見 4/3 富士森公園

この日は桜も見頃、会場はお花見客でにぎわい気持ちも盛り上がりました。ステップのお花見では恒例ですが、参加者がひとりひとり立ち上がりみんなの前で『今年度の抱負』を宣言します。今回いつもと違ったのはみんなが仕事以外の目標を楽しそうに発表していたこと。ダイエットや体力づくり、〇〇に行ってみよう！etc ステップの活動の中で実現できることはどんどんやっていきましょう。それから、前月にスタッフ同士の結婚があったためか「恋人募集中！」や結婚宣言もとびだしドッキリさせられました。ボランティアさんからは「ステップのイベントにたくさん参加したいです！」という力強いお言葉もいただき嬉しい限りです。ご家族みんなで参加してくれた方、ふらっと立ち寄ってくれたスタッフやボランティアさん、知り合いの方にも会えたり・・・障がいがあるとかないとか、こどもとかおとなとかそういう垣根がない自由な感じがとっても良かったです。

2010年度もみなさんよろしく(Y)



岩本恭生さんのステージもありました



今年で5回目の出店。午前中に突然の雨や強風がありましたが、お昼からは天気も回復し「忙しくなるぞ」と話していたところ缶ビールは思うように売れず・・・。「どうして？」と会場を歩き回ると生ビールのサーバーを持参している団体が多いことが発覚しました。昨年より仕入れを増やしていたため、苦戦する中ボランティアさんが「待っていても売れない！」とクーラーボックスにビールを詰めて売り歩き・・・。最後は連合三多摩のボランティアの皆さんが購入してくれて無事完売！！です。メンバーみんながこのイベントの出店に慣れていて、呼び込みや接客も屋台での買い物もマイペースに楽しんでいました。他の福祉団体との交流もあり、楽しい1日が過ごせました。早朝からの搬入やお店の準備、前日までの買い出しに時間を割いてくれたボランティアさんの皆さんにはいつもながら感謝感謝です。「来年は食べ物のお店がいいんじゃない？」とすでに次回を考えているメンバーもいます！

メンバーNさん、Mさんからの誘い

「多摩動物公園にいきましょう」4/17



走るコアラ！（驚）



「動物園に行きたい。誰か一緒に行く人いないかな？(M)」。「誰かを誘って見たら？(Y)」。「でも、どうやって？(M)」そんな会話のあと、以前から「動物園に行きたい」と話していたメンバーNさんも一緒に、主に昼休みにスタッフYやKと何度も話し合いました。「いつ行く？」「お昼ごはんはどうする？」「お知らせを出す？」etc決めることがたくさんあります。普段はどちらかという受身な2人が少しずつ意見を出してくれるようになりました。見たい動物をそれぞれあげ、それをもとに回るコースも考え「提案コース」とともに(スタッフYがちょっとお手伝いをして)お知らせを掲示することが出来ました。当日は早朝の雪(びっくり！)でコースの変更がありましたが、それでも手ごたえを感じてくれたようです。週明けには絵(右上)とともに「やってよかった(M)」と報告をしてくれました。「ステップでなくメンバーが呼びかける」試みは始めたばかり・・・この先どんな展開があるのか？すでに他メンバーからも企画の呼びかけが始まっています。楽しみです。

絶好のお祭り日和。例年どおり、みなさんにご提供いただいた不用品バザーで出店しました。お隣の競技場で開催された健康フェスタのおかげもあり、お客さんがたくさん・・・ここ最近では一番の売り上げになりました。この日がステップのボランティアとして初参加という方が多く、慣れないなか早朝からの出店準備など大変だったと思います。それでも帰り際に「楽しかったです。また誘って下さい」といっていただけたのは嬉しかったです。「忙しい、忙しい」といいながらも、生活館メンバーOさんの太鼓演奏ときらり館スタッフNさんのバンド演奏の時はメンバーみんながステージ前で楽しむことが出来ました。昨年から始めたゆいまーるクッキーの移動販売もメンバーが積極的におこなってくれて完売！！そして今年も旧友と近況を語り合うみんなの姿があちらこちらでみる事ができて良かったです。



ぽんぽこ太鼓



看板も新調



ぷれみゆう

三多摩メーデー出店 4/29多摩川河川敷

福祉まつり 5/16 富士森公園

GWも終わり、やっとカラダも通常モードに。そんななか、あちこちからパンとお菓子の注文が舞い込み、嬉しい悲鳴を上げながら作業をこなす工房チーム。といっても、大量生産はできないのですけれどね。そこがまたハンドメイドのよさでもありますネ。それに加えて、5月30日の「みんなちがってみんないい」で販売する「正義の味方・赤レンジャー、黄レンジャー！の試作や準備でさらににぎやかなゆいまーるです。今年は自家製トルティーヤにカレーソース（黄レンジャー）やトマトソース（赤レンジャー）を塗り、知る人ぞ知る、湘南ピュアのソーセージを、エコや平和を願ってくれる人と巻きます♪ぜひ食べにきてくださいね！

HPはコチラ=><http://homepage3.nifty.com/minnatigau/index.html>
(みんなが2010でも検索できます)



臨時休業のお知らせ 6月4日(金)

* なんと！このたび工房長がめでたく結婚いたしました♪
まことに勝手ながらお祝いのため臨時休業させていただきます

11周年記念フェアのごあんない

毎年恒例、6月のゆいまーるのフェア。

今年も **6月17日(休)～19日(土)**まで開催します。

パンや焼き菓子が20%オフ！

限定ランチや限定パン。

(マフィンやウインナロール、ココアクロワッサンなど)

この時期限定、「和製グレープフルーツ」といわれている「晩柑」の販売も行う予定です
どうぞお楽しみに♪♪



ゆいまーるのパンのおはなしその①

みなさまご存じのとおり、ゆいまーるのパンは「自家製天然酵母」です。

最近「天然酵母」という言葉をよく見聞きしますね。

天然酵母はジャガイモやにんじん、りんごや柿などのくだもの、小麦や米などの穀物類、これらに付着している自然界の多種多様の天然原料(菌)だけを使用して作られた酵母のことです。

(市販で購入できるものには ホシノ酵母 あこ酵母 白神こだま酵母 などがあります)

さて、ゆいまーるの酵母は有機レーズンで作っています。

密閉ビンにレーズン・浄水を加え30度くらいに保ちます。2～3日するとレーズンは発酵してすっかりふやけてスカスカになります。このレーズンを絞って取り除いたものがエキスです。エキスに全粒粉・小麦粉を加えてさらに発酵させたものが酵母(元種)です。

この酵母でパンを作りますが、減ってきたらエキスと水・小麦粉を栄養分として足して、また発酵させて増やします(かけ糰子といいます)。ぬか床のようなものですね。

ゆいまーるのパンが酸味の少ないのは、毎週酵母を元から作っているからです。

温度や湿度で酵母のご機嫌具合も時にはかわってきますがほぼ安定しているゆいまーるの酵母です。

メンバーさんも酵母作りには活躍しています。白衣姿でエキスを真剣にみつめる姿は頼もしいです。

工房では 発酵したエキスの瓶を最初に開けるときの

ポンっていうちよっとびっくりだけど気持ちのいい音や

甘い香りだねぇ～、今日はエキス100%だよ～

なんて会話が聞こえてきますよ。

~~~~~その②につづく♪



<6月の予定>

1・8・15・22・29(火)⇒牛乳入荷 お豆腐入荷(4時すぎ)

5・12・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**

〒192-0075 八王子市南新町17-5 田村ビル1F

www.yuimaru.net shop@yuimaru.net



◆定休日 日・月・祭日  
◆営業時間 11:00～17:00

電話 042-626-2296

Fax 042-626-2307



## ゆいまーる生活館注文書 2010.5～6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 | 備考                                           |
|-------------|-----|------|----|----|----------------------------------------------|
| 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 |    |    | バタール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なパンです。                 |
|             | 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 表面にちょっ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！                               |
|             | 大   | ¥290 |    |    |                                              |
| 黒米パン        | 1/2 | ¥290 |    |    | 合鴨農法栽培の黒米を炊いて生地混ぜ込みました 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 |    |    |                                              |
| ライプレーン      | 小   | ¥80  |    |    | ライ麦のはいったプレーンなパンです                            |
|             | 大   | ¥190 |    |    |                                              |
| りんごデニッシュ    |     | ¥170 |    |    | 自家製ジャムをのせたデニッシュです                            |
| 白あんデニッシュ    |     | ¥170 |    |    | 北海道産銀手亡豆の自家製餡を使用                             |
| 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                               |
| マーマレードデニッシュ |     | ¥170 |    |    | 自家製ジャムのデニッシュです                               |
| 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                       |
| 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 黒あん |     | ¥180 |    |    | ブリオッシュ生地の中に小豆餡 平たく焼いたパン                      |
| おやきあんぱん 白あん |     | ¥180 |    |    | ブリオッシュ生地の中に銀手亡あん 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！！                             |
| 金額小計        |     |      |    |    |                                              |

24時間ファックス受付中 042-626-2307

\* 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、送料無料で 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                                                                                              |
|-------------|---------|--------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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       | ¥1,680 |    |    | 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 毎週月曜日に焼成 賞味期限10日間 冷凍保存可能 ココア・紅茶もあります                         |
| 〃           | 小       | ¥1,260 |    |    |                                                                                                 |
| 〃カット(1/8)   | 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                                                                            |
| ストロングブレンド   | 100g    | ¥420   |    |    |                                                                                                 |
| 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    | ¥500   |    |    | ふた付きバスケット入りでギフトにも最適                                                                             |
| ハイビスカスティバッグ | 35pc    | 700    |    |    | 鮮やかな赤、ビタミンC豊富なハーブティです                                                                           |
| カモミールティバッグ  | 35pc    | ¥700   |    |    | いやしのお茶、香り高いカモミールティ                                                                              |
| ミントティティバッグ  | 35pc    | ¥700   |    |    | 消化促進・鎮痛効果が高いハーブティ                                                                               |
| カレーの壺 やさい   | マイルド    | ¥609   |    |    | おうちで本格カレーが20分で！ビン入りペーストです 辛さは3種類 カレー以外にも利用できます。レシピつき                                            |
| カレーの壺 チキン   | 辛い      | ¥609   |    |    |                                                                                                 |
| 南高梅のジャム     | 210g    | ¥1,050 |    |    | カロリーがお砂糖の30%という野菜から採った果糖・国産蜂蜜を原料に作られました。                                                        |
| あんずジャム      | 210g    | ¥1,050 |    |    |                                                                                                 |
| 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し上がり下さい

| お名前 | 〒住所・電話番号 |
|-----|----------|
|     |          |
| TEL | FAX      |



# あれもこれも 4月1日~5月31日

新年度に入り、早くも二ヶ月が経ちました。前会号の事項の挨拶が「春の息吹」でしたが、ゴールデンウィークも終わり、緑が燃える初夏となりました。  
今年度は、CESにとって、いろいろと変化の年となりそうです。

## 4/2 全体ミーティング

クリエイティブホールに移動しての全体ミーティング。今回も大きな会議室にて行われました。メンバー達は、職場である生活館とゆいまーから移動することで気持ちを「話し合う」ことに切り替えているようです。年度初めということもあり、話し合う議題は盛りだくさん。年間予定から始まり、選択カルチャー・自由レクのメンバーの変更。今回新しかったのは、ステップ発信のメンバーが先頭に立ち計画するイベントの発表があったことです。そして、やはりメインだったのは秋に行われるバス旅行の行き先です。根強い人気のディズニーランドや、昨年に行った箱根など色々提案されましたが、最終的には「三浦半島でマグロ解体ショー・お寿司堪能と八景島シーパラダイス」に決定となりました。最後にココロⅢの編集DVDをみんなで観て、今回の全体ミーティングは幕を閉じたのでした。

## 4/16・5/7 選択カルチャー

「ココロⅢ」の公演によって、あらためてこの時間の大切を感じた選択カルチャーですが、今回、体操とタイコの講師の方にお休みがあり、スタッフが講師という立場を経験いたしました。体操を担当しているスタッフはベテランなこともあり問題なくメンバーと共に楽しめたようですが、タイコ担当のスタッフといえば・・・普段はケアをしながら一緒にカルチャーを楽しむだけで、自らがファシリテーターになるのは思いもよらぬ事、どうすればメンバーに楽しんでもらえるだろうか？と緊張していました。蓋を開けてみたら・・・なんてことはない。経験をつんでいるメンバー達のこと、反対に音のリードをとってくれました。ですが、楽しむということは少し違ったかな・・・ファシリテーターの難しさを実感した次第です。

## 4/23・5/21 自由レク

月に一度の週末金曜日に行われる自由レク。この日はメンバーにとって、文字どおり「花の金曜日」。

自由レクのある週は、週初めから、なにやらウキウキ（浮き浮き?）。うっかりと、このことを忘れていたスタッフには「今週の金曜日は自由レクの日でしょ!」と一喝。本当に楽しみにされているのだな・・・と感じます。三ヶ月に一度、メンバーの希望により移動があります。4月の回はその初めてでした。今回はボウリングが人気のようです。毎回ボウリングに参加してくださる男性ボランティアの方が女性メンバーに人気と聞いています・・・そのおかげもあるのでしょうか？

メンバーさん、ぜひぜひお仕事のお励みにしてくださいませ。メンバーと一緒に楽しんでくださるボランティアさんも大募集中です!

## 藍のテーブルランナー200枚発注

八王子ワークセンターを介して特別養護老人ホーム「恩方ホーム」から、新築祝いのお返し用に、藍のテーブルランナーを200枚発注していただきました。サンプルを提出したときには大丈夫!と思っていたのですが、いざはじめてみると久しぶりに作る作品だったため、いろいろと予定通りにすすまず、ちょっと冷や冷やしました。が、メンバーのがんばりとボランティアさんのご協力によりなんとか無事納品できそうです。ありがとうございました。

普段、メンバーと同じものを織ることのないスタッフ達が、今回いろいろとあって、一緒に織ってみることにしましたところ、あらためてメンバー達の腕の確かさを実感できたことは、怪我の功名でしょうか。

◎CES 理事で選択カルチャー・体操の講師、小林隆さんの先生とお仲間の作品展です

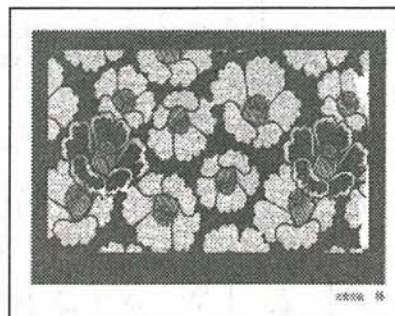
### 第23回 型紙作品展

### 江戸型彫 花の文様 矢田勇と弟子たち

平成22年6月3日(木)~6日(日)11:00~17:00

会場: KANZAN (寒山) 東京都港区赤坂 8-10-34

<http://www.geocities.jp/edokatabori/>





ご存知の方も多いかと思いますが、NPO 法人には、必ず理事と監事という人がいて、理事会という会議が開催されます。CES にも10名の理事と1名の監事があります。構成については、現場のスタッフが兼任されている場合もありますが、CES は敢えて現場には入っていない皆さんで構成しております（1名だけ法人の事務局長が現場代表ということで入っていますが）。というわけで、普段なかなかお会いする機会が少ない理事や監事の方を皆さんにもっと知っていただく貴重な機会としてこのリレートークをはじめます。第1弾は、もちろん理事長からです。

### アリでもなくキリギリスでもなく

CES理事長 加藤 彰

私は、昭和28年八王子に生まれ、育ち（大学時代は移住）現在も八王子に在住しています。約半世紀余高尾山の緑と杉花粉に対峙して生きてきたことになります。加齢とともに花粉に対しての反応が敏感になってきている気がします。年に1回、菩提寺の所有林の下草刈りの勤労奉仕で高尾のお山に行きます。数年前、中腹辺りで作業していたところ、私の目の前に二頭のイノシシが出現し、ものすごい勢いで駆け抜けて行ったときには、流石に吃驚しました。まるで「もののけ姫」の大神様のようで、何か崇高な感じさえし、山の背後に潜む「自然」への畏怖を強く感じた記憶があります。ここ八王子は、都心には無い豊かな自然と共生できる場所だと思います。

メタボ予防のため自転車に乗り彼方此方を徘徊していると、浅川や湯殿川などが綺麗になったことを実感します。最近では体力の衰えのせいか、登り傾向の路を敬遠しがちになっています。降り傾向の路を選択すると、帰路同負荷の登りが待ちかまえているという道理を弁えているのに、先ずは楽な方を選択してしまう。この行動様式は、いろいろな意味で非常に示唆に富んでいると言えます。

イソップ童話の「アリとキリギリス」を想起させます。アリにもキリギリスにもなりたくないのですが、何に「変身」するかというと、それは未だ像を結びません。日々生活の中、いろいろな邂逅をとおして、その貌の輪郭が明瞭りしてくるのを眺めていきたいと思っています。





# ナンバーワンの人生

木村悦子

1985年 CESの前身ともいうべき、生活文化学校が出来た時から  
ご縁をいただいている木村です。当初は、美術を担当して居り、  
皆さんの純粋で力強い作品に元気をもらう日々を過ごしました。

尚子さんの並ばずれた色彩感覚と集中力から生み出される色の世界！  
貴美子さんがマハト展出品作品を通じてパリまで遠征した時のこと等々  
懐かしに思い出されます。

見ず知らずのハエ子に嫁して40余年、文化学校で出会った仲間との  
三尺山の出会いにより自分が成長してきたことと実感しています。

皆さんが やさしくして下さったことが 現在までの生きる力となりました。その後、  
しばらくの間、皆さんと居る時間が とれなくなりましたが、

CESの誕生で少しでもお役に立てればと 理事をお受けしました。

自分が笑顔で接すれば 相手も笑顔になることも 覚えしました。

偶然の出会い、与えられた縁を大切に！

ナンバーワンではなく オンリーワンの人生と！

感謝という言葉と忘れず、三尺山の見えない宝物を下さり下さり  
思っている この頃です。



ふれ愛コンサートで  
盲導犬のウエンテ君と。