

年明けから仮店舗営業になります

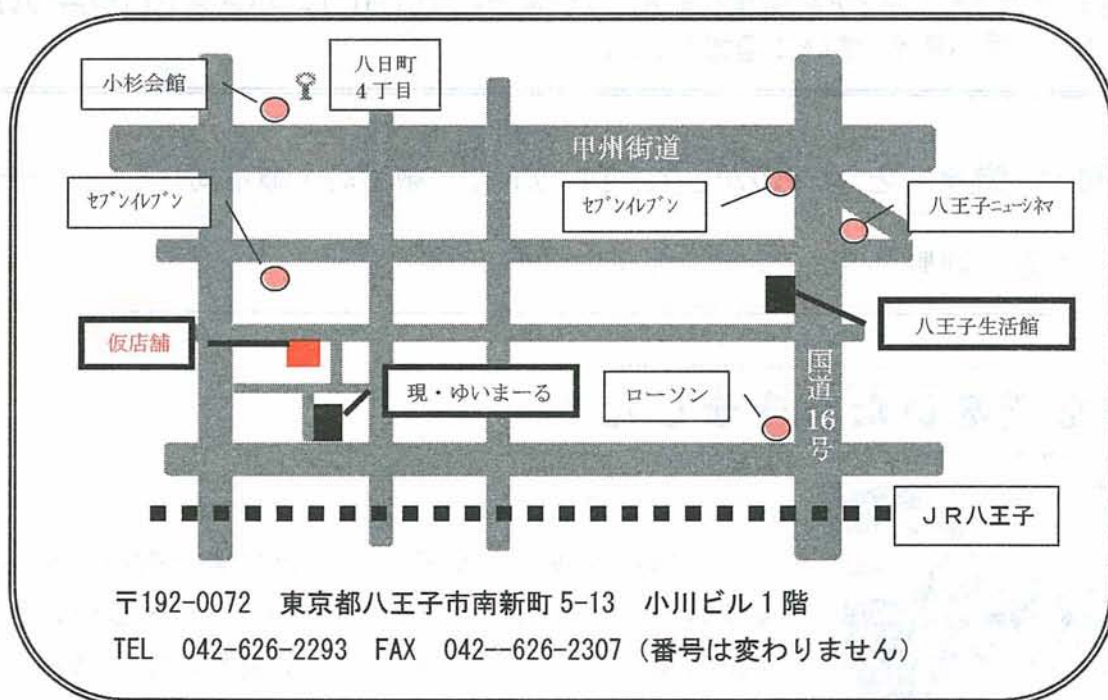
年内は 12月13日(火)が最終営業日です(事務所は27日まで)
 年明けは 1月24日(火)から営業予定です(事務所は5日から)

1999年5月にゆいまーる生活館が開店してから、早や12年が過ぎました。

八王子生活館に引き続き、ゆいまーる生活館も、財政基盤を東京都や八王子市の補助金制度から障害者自立支援法に基づく生活介護事業に移行するため、自立支援基盤整備事業の補助金を申請して、改修工事をおこなうことになりました。補助の可否は、11月の中旬にわかります。順調にすすめば、年末から3月中旬までが工事期間となります。

つきましては、工事期間中、すぐご近所にある南新町の民生委員さんで、いつも大変お世話になっております小川さんのビル1階をお借りして、パン・焼き菓子のみの製造・販売をおこないます(火曜・水曜・金曜の販売。雑貨や喫茶はありません。)

ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



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

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。

11/11・12/9(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、たいそうに分かれて活動しています。

11/25・12/16(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。

12/19(月)か 20(火) ゆいまーるのお引越し(表紙をご参照ください)

両日ともに、ゆいまーる生活館に集合 10 時、解散 16 時(数時間でも構いません)

1999 年から 12 年めにしてはじめての引越しです。引っ越し先はご近所ですが、机やキャビネット類といった大きなものをこの日に運びます。

力のある男性ボランティアを募集します。力があまりない方には、小さなものや片づけをお願いしたいと思います。ぜひご連絡ください。

* 寄付・寄贈 * どうもありがとうございました(敬称略・順不同)

紫芝已知男 岡野内正 宮川由美子

素敵な棚をいただきました！



織物教室の宮川由美子さんが、普段お仕事をしている「風の畑」の皆さんや元八王子養護学校教員である今井秀朗さんといっしょに国立のギャラリーでつい先日展示会を開かれました。宮川さんが織物教室で織った布やその布を使って作られた服は、まさに飛ぶように売れたそうです。そこで、その売上げから今井さんが制作された素敵な棚(写真右手)を生活館にプレゼントしてくださいました。早速今度のアトリエ展で使わせていただきます。どうもありがとうございました。

バーベキュー大会 / ンタやけ小やけふれあいの里(10/8)



熱いかまどは主にボランティアさんが担当



パンのことなら
まかせなさい!!
(ゆいまーるM氏)



今回も食材の下準備はみんなでした

さて、いつもはただまったりしてしまう食後ですが、今回はビーチボールを使って軽い運動もできました。

ちょっぴりですが「スポーツの秋」も取り入れることができたかな？



バーベキューテーブルはメンバーも担当。ソーセージ、焼きおにぎり、ハッシュドポテト・・・etc

まるごと全部みせちゃいます！

ぬくぬく展 11月16日(水)~11月19日(土)

2010年11月1日、八幡町からここ南町へ移転して、早1年。ここで、3.11の地震を経験し、その後の計画停電など落ち着かない日々を過ごし、いろいろあった1年でしたが、生活館のメンバーのみなさんは、この新しい工房にもすっかり慣れ、着実にその腕前を上げ、その安定した仕事ぶりは、頼もしい限りです。

そこで、毎年恒例の「手紡ぎ・フェルト展」を「ぬくぬく展」と銘打って、ここ「ばた」の工房で開催することにしました。今までも、実演という形でその仕事ぶりの一部を見ていただくことはありましたが、今回は、全部を見ていただけます！とにかく、ひとりひとりがすごいので、それぞれの仕事ぶりをじっくり見ていただきたいです。個性あふれる作品がどのように生まれているか、織るだけでない、めったに見ていただく機会のない織りの準備工程、フェルトの製作風景、手紡ぎなどなど…工房まるごと全部ご覧いただけます。

もちろん秋の新作もふくめ、作品もところ狭しと並びます。ギャラリーとは違い、工房展ならではの、のんびりとした雰囲気の中で、見て、さわって、まもって…ぬくぬく、じっくりと楽しんでいただければと思います。私たち自慢の工房で、お待ちしております!!

●詳しくは、同封の『ぬくぬく展』のDMをご覧ください。



超極細ウール糸の大判ストール
この軽さをぜひ体感していただきたい!



フェルトふしぎポーチ
不思議なフォルム
そのかわいさに心もあったか!



きりん館



ハッピーバースデー!
お茶楽々さん(きりん館下)で外食です

ハッピーバースデー
♪
お寿司と



ラッキーセブンの
7!!

★ お誕生日会がつづきます

8月、9月メンバーさんのお誕生日で、夕食時にささやかなお祝いをしました。

10月はきりん館のお誕生日。開所から7年たちました。はやいですね。

そして11月にもメンバーのお誕生日があります。毎月お祝い事があってしあわせです。

★ ありがとう! またきてね

昨年の4月からきりん館スタッフだった木原さんが、10月で退職されました。若くてかわいい木原ちゃんですが、がんばり屋さんのしっかりもので、たくさん助けてもらいました。若い人のこれから先のしあわせな未来をみんなも楽しみにしています。

応援してますよ!



おつかれさま
でした。
かんば〜い!

きりん館

★ 千恵さんお誕生日会♪

9月は千恵さんのお誕生日パーティーをおこないました。千恵さんは最近、きりん館でも余暇の時間に歌を歌うようになりました。そのすてきな声でハッピーバースデーの歌を歌ってくれ、華やかな雰囲気にみんな笑顔になりました。

★ はじめてのきりん館 & きらり館合同 Wii 大会♪

今年の4月からきらり館では、毎週火曜日にゲーム『Wii sports』をおこなっています。楽しみながらバランス感覚の強化やカロリー消費ができるということですが、気分転換やリラクゼーションにも、とてもよいみたいです。

初めて見たというきりん館のメンバーも、見よう見まねでリズムカンフーやスキーにチャレンジ。だんだん慣れてきて“次回はきっと!”という感じでおわりました。ぜひまたやりましょう。



ハッピー
バースデー
ちえさん♪



Wii 大会 きらり館のリビングに集合〜

そごう八王子フェスティバル 10/4(火)~10(月)に出展しました。

3回目となる『かてかてショップ』。今回は8階の大催事場で、「多摩うまいもの大会」「ファッション総合展」と同時開催でした。



美味しいものを求めて来店された大勢のお客様が立ち寄られ、「色がきれいな」「元気がでますね。」と楽しげに作品をみていただきました。中には、「プロの作家さんの作品だと思いました」と驚かれたり、「ひとつひとつの作品にオリジナリティーを感じます」と感心して下さったりと、うれしい言葉をいただくこともありました。

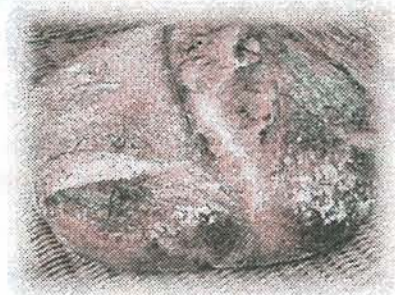
テパートは、街を歩き交う人々の集う場所。ショッピングはもちろん、時間つぶしやうまいもの目的などいろいろな方が来店され、今まで知り合えなかった新鮮な出会いがありました。

そごう八王子店は、来年1月に閉店ということで、今回が最後になります。とても残念ですが、沢山の出会いをありがとうございました。

ゆいまーるパン工房からこんにちは

秋も少しずつ深まって来ました。食欲の秋ですね！

今回は、パンが焼きあがるまでのお話をしたいと思います。
ひとつのパンが出来上がるまでには、長い時間が掛かります。
ゆいまーるにも沢山の種類のパンがありますが、
まずは代表的なパンが出来上がるまでの工程をお話しましょう。



ゆいまーるのカンパーニュが出来るまで

ゆいまーるのカンパーニュは、国産中力粉とライ麦粉と全粒粉(米で言えば玄米状態の麦を粉に挽いたもの)に天然酵母を入れてこねたものを一時間半ホイロと言う醗酵室でねかせ発酵させます。

その後冷蔵庫で一晩ねかせます。これは冷蔵発酵と言い、涼しいところでゆっくりと発酵させることで粉の旨みを引き出します。

冷蔵庫から出してすぐの冷蔵発酵された生地は、硬くてパンの形が作りづらいのでしばらく冷蔵庫から出しておき、常温に戻してからパンひとつ分に分量を量り小分けにしてゆきます。この作業は分割と言います。

分割された生地はベンチタイムと言われる生地を休ませる時間をとってからパンの形に成形します。

成形した生地を2時間から3時間発酵させます。ただ発酵させるのではなく、美味しいパンになるにはベストな発酵状態があります。

そのベストに近づけるために季節や天気で発酵時間が変わります。なぜなら、発酵食品のパンは生きているので、毎日、同じ生地を作っても気温・湿度などが違うことで状態が変わってしまうからです。

生地の匂いをかいだり、さわったりして、ベストな状態だと確認出来て、やっとパンは釜に入り焼かれるのです。

パンが釜に入ってから25分から40分、パンの大きさによって時間も変わります。

このように長い旅路を得てゆいまーるのカンパーニュはパンになるのです。

パンを主食とする国は朝食にパンが欠かせません。その国のパン屋さんは朝食に焼き立てのパンが間に合うように焼き上げると言います。

日本にはその習慣がありませんが、ゆいまーるは開店時間(11時)のパン棚には焼き立てのパンが並んでいます。

毎日、ベストな状態を目指していますが、みんなちがってみんないい・日によって、手を代え品を変えと面白いパンも登場してしまうことも、止むを得ません。

皆さんからご意見、ご感想をいただき、みんなで日々精進して行きたいと思っています。

心より、ご来店をお待ちしています。

ゆいまーるパン工房 光永

2011 ゆいまーる生活館 秋のフェア

11月16日(水)～19日(土)

期間中営業時間：11:00～19:00 (喫茶は18時まで)

自家製天然酵母パン・焼き菓子20%オフ
季節限定パンやお菓子の販売
いつもとちょっと違う限定ランチ
フェアトレード雑貨20～30%オフ



19日3時より
ミニライブを開催！
入場無料



～音楽活動を通して「音の原点」「音を楽しみ音とあそぶ」
「音で人と人とが自然につながってゆける」、
そんな場所を提供していきたいと思っています～と、
NPO法人ふれみゅうから、「memento」の楽しい仲間が来てくれます
キーボードにフルート、カホン、鍵盤ハーモニカや
リコーダーなどの楽器で奏でる音楽をお楽しみください

同時開催！「めくめく展」 南町・八王子生活館にて

同じ法人内の「八王子生活館」が南町に移転して1年が経ちました。

今年はそこで秋の作品展を開催します。

織りやフェルトの製作風景をごらんいただけます。

ぜひお立ち寄りください www.pata8.com

*別紙案内をごらんください



安全な食材からフェアトレード雑貨までいろいろ取り揃えております

オーガニックカフェ
& ベーカリー



八王子市南新町17-5 田村ビル1階
電話042-626-2296 FAX042-626-2307

ゆいまーる生活館

◆通常営業時間 11:00～17:00 日・月・祭日休業
URL www.yuimaru.net Email shop@yuimaru.net

ばす旅行

9月29日から
9月30日まで

旅行全日晴天に恵まりました！！

一日目 ゆいまーる→富士山→北原ミュージアム→山岸旅館(河口湖)

二日目 山岸旅館→まかい牧場→ゆいまーる

2日間とも驚くほどの晴天に恵まりました。富士山でもこの時期であの暖かさは珍しいとの事でした。すがすがしい風で夏の終わりを感じた旅行でした。



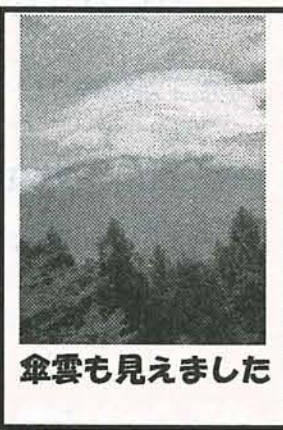
初日の楽しい宴会



北原ミュージアム



五合目で昼食



傘雲も見えました



アスレチック体験



五合目より山頂をバックにみんなで記念撮影



まかい牧場のレストランのテラスにて

第28回ふれあい運動会



リレー第二位



今年も元気いっぱいの日曜日がやってきました。前日と当日早朝の雨では、メンバー、スタッフともに開催を心配した事と思います。朝はまだ曇っていた天気。しかし、開会式のを聴くと、そのあとはグングンと好転、気温も上昇して夏のような青空の眩しい天気になりました。ボランティアの方も多数来ていただき、メンバーと一緒に汗を流し、すがすがしい笑顔を見せてくださいました。各競技みんな一生懸命走って大きな声援をいただきました。中でもリレーは大逆転の末、二位になるなど、観客を巻き込んで大いに盛り上がりました。 福田

私が今していること

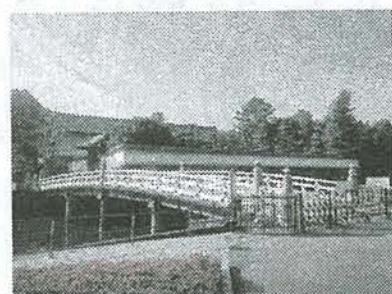
鹿毛 千津子

東京転勤になった頃は何かと気忙しく、家と会社の往復だけで一日が終わっていました。

そんなある日、友人がダイエットの為、帰り道にWalkingををすると言うので、私もついていきました。

行き先は東京の名所めぐり。最初は皇居周辺、東京の守り神、平将門首塚。

その頃のNHK大河ドラマ「篤姫」がお興入れになった平川門。



日本橋は、平賀源内や吉田松陰が入っていた牢屋跡。

段々歩く事にも自信がついてきて、思いつくままに出かけて行きました。

あそこに見える東京タワーへ、、、氏神様は神田明神、、、やっぱり東京観光は浅草寺。。。

行き先も食べ物目当てになってきて、月島にもんじゃを食べに行ったり、六本木まで行ってアイスクリームを食べたりと。

距離もいつの間にか伸び、原宿まで9km程度の道程は歩くようになりました。

友人とおしゃべりしながら、美味しいものを食べ、鈍った体を動かしてストレス解消。

今、私にはちょうど良い趣味になっています。



SPECIAL EXHIBITION 2011

Message 100 おしゃべりなアート展

11/14(月) - 11/25(金)
11:00 - 19:00 (最終日16:00まで)
15日(水) 17:00よりミニパーティー

◆11/20(日)

椿座「言葉を置くものがたり」12:30より(無料)

齋藤 徹 コントラバスライブ 19:30開演 ¥2,500
ゲスト さとうじゅんこ/喜多直毅

ギャラリー悠玄

東京都中央区銀座6-3-17悠玄ビル 〒104-0061
TEL 03-3572-2526 E-Mail g-yougen@s7.dion.ne.jp

昨年に引き続き、八王子生活館も出品させていただいています。100の作品が一堂に会するのは、圧巻です。ぜひご覧ください。



手に氷を持ち、歩き続ける

<木・石・土・写真による展示>

大川真実子・下田万里子・前川育美・山本親美

2011年11月23日(水・祝)~12月25日(日)

12時~19時(土は20時まで)

火曜日休館・入場無料

大川真実子さんは生活館・きりん館のスタッフである前田さんのアーティストネームです。会場のビルには、エイブルアートも入っています。ぜひご覧ください。



アキバタマビ 21

〒101-0021

千代田区外神田 6-11-14

3331Arts Chiyoda201・202

Tel/Fax> 03-5812-4558

Web>akibatamabi21.com

Mail>office@akibatamabi21.com

多摩で障害のある人たちの地域での自立生活支援をずっとやってきた「たこの木クラブ」連続講座。超おススメです。日々の支援に悩んでいる方、ぜひご参加ください。

2011 年たこの木連続講座プログラム

1 回	テーマ：グループホームの暮らしとは？	講師：山野井 善弘さん (調布市在住・勤務/当事者の会他)
	障がいの故にグループホームなのか？自らの暮らしを作る上でのグループホームなのか？働くとは？グループホームを利用し、就労している当事者から実際の暮らしについて伺います。	
	開催予定	開催日 2011 年 11 月 20 日 (日) 開催時間 13 時 30 分～16 時 30 分 会場 ベルブ永山視聴覚室
2 回	テーマ：『送り出す親の想い・送り出した親の想い』	講師：前田弘子さん・矢作美恵子さん 亀山輝美さん(エンヤの会)
	親は、子どもをなぜ送り出せないのか？どのような想いで送り出したのか？そして、送り出してどうなのか？子どもの自立生活を願う親とすでに送り出した親たちとのトークセッションから皆さんで「自立生活」について考えましょう。	
	開催予定	開催日 2011 年 12 月 18 日 (日) 開催時間 13 時 30 分～16 時 30 分 会場 ベルブ永山視聴覚室
3 回	テーマ：『地域で育ち地域で過ごす』	講師：梅村 涼さん (西東京市在住の知的当事者)
	地域の普通学級に通い、点数が取れなくても都立高校を卒業し、地域の中で支援者を使い一人暮らし。その連続性の中での自立生活の今について、当事者自身の想いと現実を伺います。	
	開催予定	開催日 2012 年 1 月 15 日 (日) 開催時間 13 時 30 分～16 時 30 分 会場 ベルブ永山集会室
4 回	テーマ：『一人暮らしってどんな感じ？』	講師：岡部 亮祐さん (三鷹市在住の知的当事者)
	今年高校を卒業。一人暮らしを始めた自閉を伴う重度知的障がいの講師と支援者。そこに至る経過や自立生活を始めて間もない当事者の暮らしぶりを伺います。	
	開催予定	開催日 2012 年 2 月 19 日 (日) 開催時間 13 時 30 分～16 時 30 分 会場 ベルブ永山集会室
5 回	テーマ：知的障がい者の自立生活 ～様々な関わりの中で～	講師：無着 邦彦さん (目黒区在住の知的当事者・柿のたね)
	人の暮らしにおいて生まれる様々な関係。実際の暮らしの中で生まれる様々な関わりについて、長年の自立生活を営まれてきた歴史から当事者の暮らしと地域との関係を伺います。	
	開催予定	開催日 2012 年 3 月 18 日 (日) 開催時間 13 時 30 分～16 時 30 分 会場 ベルブ永山集会室

【共通事項】

◎講座は、毎月第 3 日曜日の 13:30～16:30 です。

◎講座は申込制(定員 50 名・申込順)になっています。単発での参加も歓迎ですが、

定員を超える申込が会った際には、全回参加される方を優先します。

◎会場の部屋は変更になる場合があります。ベルブ永山受付にてご確認ください。

◎講座終了後講師を囲んでの交流会(17 時～)を設けています。合わせてご参加ください。

◎講座終了後 4 月 15 日(日)に連続講座を振り返る会を設けています。そちらもご参加下さい。

◎申込は、たこの木クラブまで

多摩市永山 1-1-4 ルミエール 103 TEL&FAX 042-389-1378 takonoki@s7.dion.ne.jp

＜今後の予定＞

11 月の 予 定				12 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	
3	木		文化の日	3	土	自由	ゆいまーる営業
4	金	自由		4	日		
5	土	自由	ゆいまーる営業	5	月	自由	
6	日		* あったかホールまつり(ゆい出店)	6	火	自由	
7	月	自由		7	水	自由	午後 風姫(天神会館)
8	火	自由		8	木	自由	
9	水	自由		9	金	自由	午後 選択カルチャー
10	木	自由	防災訓練	10	土	自由	ゆいまーる営業
11	金	自由	午後 選択カルチャー	11	日		
12	土	自由	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	ゆいまーる店舗休業
15	火	自由		15	木	自由	
16	水	自由	ゆいまーる秋のフェア/生活館アトリエ展	16	金	自由	午後 自由レク
17	木	自由		17	土		
18	金	自由		18	日		
19	土	自由	ゆいまーる営業	19	月	自由	ゆいまーる引越
20	日			20	火	自由	
21	月	自由		21	水	自由	
22	火	自由		22	木	外食	午後 クリスマス会
23	水		勤労感謝の日	23	金		天皇誕生日
24	木	自由	* 午後 運営会	24	土		
25	金	外食	午後 自由レク	25	日		
26	土	自由	ゆいまーる営業	26	月	自由	
27	日			27	火	自由	大そうじ
28	月	自由		28	水		年末年始休業
29	火	自由		29	木		(1/4まで)
30	水	自由		30	金		
				31	土		

市内北野町のあつたかホールまつりに初出店します！ピタパンドッグや飲み物を販売します。ぜひ遊びに来て下さいね〜！その他にフリーマーケット・市内小中高生による音楽祭・リサイクル工房など楽しそうなメニューが盛りだくさんです！ 八王子市北野町 596-3 (北野清掃工場隣)

日時：11月6日(日) 午前10時〜15時

パンのお話⑤ (不定期掲載・パンのよもやま話)

今回はゆいまーるのパンで使用している粉のお話です

◆豊作 (ほうさく)

ゆいまーるの基本の粉。国産小麦です。パンの他、焼き菓子にも使用しています。長野産と北海道産の小麦のブレンドです。

◆全粒粉 (ぜんりゅうふん)

粒小麦の表皮、胚芽、胚乳をすべて粉にしたもの。埼玉の緑風庵さんの農林 61号を使用しています。電動石臼でその都度挽いています。ビタミン・繊維質が豊富です。酵母にも使用しています。

◆ライ麦 (らいむぎ)

カナダ産オーガニックを使用。こちら食物繊維が豊富です。ライ麦をいれて焼成したパンはやや酸味があります。スライスしてペーストを塗ったり、オープンサンドがオススメです。ライ麦パンは血糖値を上げにくいといわれているので糖尿病の方にも人気ですね。電動石臼でそのつど挽いています。

これらを配合して天然酵母と合わせて焼くゆいまーるのパン。お客さまが安心して毎日食べられるパンであり続けたいです。豊作は仕上がりがかためのパンになりますが、近頃は他の国産小麦と合わせて軟らかめのパンも試行錯誤中です。

最近のお店での人気商品は 全粒 50% 名前そのまま、全粒粉を 50% 配合した、お食事パン@280 円) かぼちゃぱん 季節限定、自家製かぼちゃペーストを練りこんで焼いたやわらかパン@200〜460 円)



★マルベリークッキー販売休止のお知らせ★

ファンの多かった、マルベリークッキーですが、原料の桑の葉パウダーの入手が困難となり、しばらくお休みさせていただきます

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 TEL 042-626-2296
◆営業時間 11:00〜17:00 FAX 042-626-2307



恒例・秋のフェア開催します♪

食欲の秋、パンの需要も増えてくるこの季節。

温かいスープやシチューにハード系のパン！最高ですよ(*^_^*)

さて、今年もゆいまーる秋のフェア開催いたします。

最終日にはミニコンサートも予定しています。

食欲の秋、芸術の秋、どうぞ足をお運びください

フェア開催期間：11月16日(水)〜19日(土)

期間中営業時間：11時〜19時 (喫茶ラストオーダー18時)

*通常よりも営業時間を2時間延長しています

♪パン・クッキー・パウンドケーキ20% オフ！

♪期間中、シュトーレンをご予約いただくと5%オフ！

♪期間限定ランチ@1000円 パンとスープのワンプレートランチ！

♪フェアトレード雑貨売りつくしセール！20〜30%オフ！

19日(土)15時〜15時45分 秋のミニコンサート開催 入場無料@ゆいまーるにて。音楽療法でおなじみの memento の4人が、キーボード・カホン・クラリネットなどで、たのしい曲を演奏してくれます

★八王子生活館・秋の「めくめく展」同時開催！詳細は別紙チラシをごらんください

そごうかてかてショップに出店しました

10月4日(火)〜10日(祝・月)までそごうにて、「八王子のうまいもの大会」とご一緒させていただきます、市内の福祉施設の製品販売会がありました。

8階の大催事場に急遽の進出！(笑)。はじつこの方ではありましたが、多くの方にお立ち寄りいただきました。ゆいまーるも天然酵母パン・クッキー・パウンドを出品。スタッフも2日間ほどお手伝いに行き、デパートの店員さんになって販売してきました。

ゆいまーる生活館注文書 2011.9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	大	¥160			粉と水と塩のみのシンプルなフランスパンタイプ
	小	¥60			のパンです。ゆいまーるの基本のパンです
ハード食パン	ホール	¥380			火曜日のみの販売。それ以外ご希望の場合は事前にご注文ください
	1/2	¥190			
カンパニュ	ジャンボ	¥1,200			田舎風、素朴なパンです。工房長オススメ
	丸型	¥350			のせたり、塗ったり、食べ方いろいろ
ラムレーズンパン	大	¥460			ソフト食パンの生地に自家製ラムレーズンをまぜて焼いた香り豊かなレーズンパン
	小	¥230			
レーズン	大	¥210			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
	小	¥80			
カシス	大	¥290			カシスとくるみ入り 甘酸っぱいパンです。
	小	¥110			
くるみ	大	¥290			くるみがたっぷりのハードタイプ
	小	¥110			クリームチーズが合います。
ライフルーツ	大	¥290			一番人気。レーズン・くるみ・自家製甘夏
	ロング	¥110			ピール入り。
ライいちじく	大	¥260			女性の味方ドライいちじく・カシューナッツ入り。いちじくのプチプチ感がgood
	ロング	¥130			
チーズパン	大	¥290			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つとして美味♪
	小	¥110			
ごまチーズ	大	¥290			チーズとごまの香ばしい香り！
	小	¥110			
ごま	大	¥210			国産黒ごま使用 軽くとろすとごまの香りが広がります
	小	¥80			
ライプレーン	大	¥190			ライ麦のはいったプレーンなパンです
	小	¥80			
ラムレーズンスコーン		¥120			ラム酒漬けレーズンとくるみをいれたスコーンです
りんごデニッシュ					自家製ジャムの在庫が終了しました。秋までお休みさせていただきます
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
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
ショコラデニッシュ					秋ごろまでお休みさせていただきます
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
豆カレーパン		¥180			リニューアル！自家製ひよこ豆のカレーパン
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
クロワッサン		¥120			食べ応えのある、人気商品です！！
ラムレーズンピタパン		¥150			ラム酒漬けレーズンがたっぷりのピタパンです
金額小計					

24時間ファックス受付中 042-626-2307

*宅急便での配達も承ります。関東近県は一律530円。1万円以上お買上げの場合は無料。

品名	サイズ	価格	数量	金額	備考
豆乳食パン	大	¥800			バター・黒糖・豆乳の入ったリッチなやわらかめ食パンです。
	小	¥400			
ノアブレッド (やわらかめ・くるみ)	大	¥900			豆乳食パンの生地に、クルミを練りこんで焼いた食パン。そのままだとトーストしても。水曜限定。それ以外はご予約を。
	小	¥450			
セサミブレッド (やわらかめ・ごま)	大	¥900			豆乳食パンの生地に、国産ごまをたっぷり配合。ごまの香り豊かなパンです。木曜限定。それ以外はご予約を。
	小	¥450			
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ルミが入っています 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 ココア・紅茶もあります
	小	¥1,260			
〃カット(1/8)	約60g	¥210			
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
ミントティバッグ	35pc	¥700			消化促進・鎮痛効果が高いハーブティ
ハイビスカスティ	35pc	¥700			ビタミンCたっぷり赤いティ。夏はアイスで！！
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！ピ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 シーフード	やや辛い	¥609			
カレーの壺 チキン	辛い	¥609			
ピーナツバターランチ	454g	¥1,136			トーストにもありますが、ドレッシングやソースにも
木苺いちごのジャム	210g	¥1,050			ぶちぶち食感の甘酸っぱい贅沢なジャムです
有機タヒニ	454g	¥1,470			黒ごまペースト そのままパンに塗ったり、和えたり
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

★ゆいまーるのハード系パンの消費期限は5日間・デニッシュ系・あんぱん・チーズパン・ソフトなパンは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 9月1日~10月31日

暦の上では秋と言われる9月はまだまだ夏の日差しをみせていて、一大イベントのバス旅行は、幸いお天気に恵まれ、寒さを期待していた富士山五合目では、準備をしていった上着がいらないくらいのあたたかさでした。10月に入っても衣替えを忘れるほどの陽気・・・でしたが、10月の終わりになっての突然の寒さ・・・生活館では暖房をつけることもありました。

日を追うごとに寒さは募ってゆきます。大震災が起こった被災地にも、厳しい寒さがやってきたことでしょう。

今出来ることをするしかない私たちですが、被災地の方々には心よりお見舞い申し上げます。

あげて・さげて・ひらいて・とじる

今年度、生活館が新体系の生活介護事業になったことで、看護師の若野さんが週1日来てくださるようになりました。

毎週木曜日は、若野さんが来られる日です。

月に一度のバイタルチェックやメンタルチェック、体調での心配ごとがあったメンバーはもちろんスタッフもいろんな相談ができるようになりました。

若野さんが奥の席で資料をまとめていると、気が付いたら隣の席にはメンバーが座ってお話をしていることもあります。

医療に関して専門的な知識がある上に、ちゃんと向き合って話をきいてくれるからでしょうか、一緒に仕事をしているスタッフには話せないようなことも話が出来そうです。

たまには内緒ばなしもあるみたいです(笑)

生活館では毎日、朝のミーティングが終わると「ラジオ体操」で身体をほぐしてから仕事にはいります。ただ、毎日のことなので、少々マンネリ化してきた今日この頃、このまま、ただ続けていていいのか？というのは、スタッフみんなの心配事でした。

そこで若野さんに相談したところ、メンバーのみんなが楽しめて、室内でも出来るビーチボールを使ったレクリエーションと、座ったままで出来るストレッチを教えてくださいました。

「こっちこっち!」「うふふふふふふ」と、ポーンと投げられたビーチボールがメンバーの手に渡ってゆきます。とても活き活きと楽しんでいるメンバーのみんなを見て、スタッフは新鮮なオドロキ。実は、メンバーのみんなは、多分あんまり好きではないだろうなと思っていたのです(笑)

ストレッチの方は、「やりますよ～」と一声掛けたら、そこにいたみんなが集まり若野さんの動きにあわせて、身体を動かし始めました。肩をほぐしたら「あげて・さげて・ひらいて・とじる」というゴロのいい言葉に合わせて、つま先を上げて下ろして足を開いて閉じるを繰り返します。

それが面白いのか、みんなが合せます。若野マジックかと思いました。

携帯電話の操作にたけているNさんが、若野さんのお手本姿を動画に撮りました。

今では、若野さんがお休みの木曜日でも、その動画を観ながらみんなで「あげて・さげて・ひらいて・とじる」のストレッチを楽しんでいます。

スタッフは、メンバーは「変化が苦手」と思いこんでいましたが、新しい風を敏感に感じ取って吸収してゆくんだな・・・と、とても嬉しい思いです。

八王子生活館スタッフ 川中道子



三島にいらして下さい ぬくぬく展

☆織の現場は色とりどり...
糸から製品になるまですべてご覧になれます

11/16(木)~19(日)



ドラえもんすみえ

第7回

11月6日(日)
10:00~15:00

館内イベント

主演：清水、中野、片倉、田中、
清水中、創立面多摩中等教育学校

紙芝居・弦楽四重奏コンサート・お雛子
マシマシショー・救急救命案演

手すきはかき作り・タイルで子犬作り
おもちゃの病院・小物作り 他

環境 7-1-2

環境ブースは、
清掃工場前駐車場です。

☆木工細工を体験しよう！！

水通渠 東京水通商

(高度浄水処理 100%の水道水)
数に限りがある為、お早めに！

★「再生水調製(処理水)」での注水機

☆下水処理場排水を飛散させる＜11
①11時～②13時～
③14時～④16時～⑤18時～⑥19時～

監修 藤田 隆雄 (香)

[illegible]

しょうい〜(参加者全員にプレゼント)

※至て新機體に關するカゾウナ

①10:30~11:30 ②12:30~13:30 ③13:30~

各30名程度、先着順に体験時間の10分前までに「収養体験シート」前へに集合！

人カ発電—シンガポールの競争
地球温暖化防止地域推進計画の提示

工場見学(所要時間30分程度)

の余熱利用の仕組みって！-パネル展示

いっくんと学ぼうかんまよう学園

[illegible]

☆顕微鏡で見る微生物の紹介

●大集合11

間近で見た!!一緒に写真を撮った!!
乗ってみたい!!

10

123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100

手づくり雑貨の販売会
ちくちく展

多摩地域で働く
ハンディキャップのある方たちの
手づくりの作品をご紹介します。

<最終日は5時終了>

※ 11月30日(水) ~ 12月5日(月)

＜最終日は5時終了＞

伊勢丹立川店6階

ハートフルスケーション内

伊勢丹立川店6階

ハートフルステーション内

今年もお世話になったご近所さんへ。

生まれてきてくれた孫へ。

自今以後

大切な人をお祝いするから、
大切な人をお祝いするから、

立川市社会福祉協議会あいあいステーション
電話042-540-7484 (直通)

生活館の作品も例年出品されています。ぜひお出かけください。