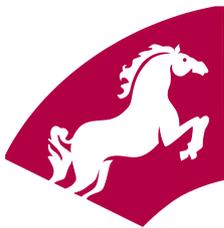


# あけまして おめでとうございます



昨年の春には、CESに新しい仲間が誕生しました。グループホームきらきらぼしです。今回は女性メンバーのみのグループホームで同じCESのグループホームきりん館のお向かいに開所いたしました。CESではここ数年、生活館の移転改修、ゆいまーるの改修、グループホームの改修開所と変化の年が続きますが、今は男性グループホームの物件を探しております。近くに良い物件が見つかり次第、新しいグループホーム開所を目指したいと思います。そして今年は、1984年にはじまった八王子生活文化学校から数えて30周年、2004年にCESが設立されてから10周年という節目の年にあたり、祝う会の開催、記念誌の発行、展示会の開催等さまざまな周年記念行事を予定しております。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## NPO法人CES

しんねん もち あんない  
新年のお餅つきのご案内



にちじ がつ にちど じ じ  
日時：1月11日(土) 10時～12時

ばしよ こうえん とな  
場所：ちびっこ公園（ゆいまーるのお隣りです）

とうじつ と い だいかんげい じぜん れんらく たす  
当日の飛び入りも大歓迎ですが、事前にご連絡いただくと助かります。

もう こ  
お申し込みは TEL 042-624-8417 または Eメール info@npcoces.net

もち かいひ むりよう きがる さんか  
お餅つきの会費は無料です。お気軽にご参加ください。



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  
グループホームきらきらぼし

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  
ラブ&ピース

# 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。

## 1/11(土) いっしょにおもちをついてたべましょう！

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。つき手・声かけ手・見守り手、何役でも構いません。お子様連れでもどうぞ。

## 1/24・2/14(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。いっしょに楽しんでくださる方を募集しています。

## 1/31・2/28(金) 自由シク

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くださる方を募集しています。

## 2/21(金)~23(日) 手作り作品展のお店番 in イトヨーカドー八王子店

現地集合・解散で 10:00~20:00 のうち、ご都合のつく時間帯で構いません

品物の紛失防止・補充・商品説明が主な仕事です（レジはありません）。ゆいまーるでは、パンの袋詰めなどの仕事もありますので、ぜひお問い合わせください。

### 新スタッフの紹介 わたなべみちこさん

はじめまして。11月からきりん館で働き始めました渡辺道子です。

福島県いわき市出身で、今は八王子の子安町に住んでいます。

料理が苦手ですいつも頭を悩ませています。簡単で美味しいメニューがありましたら、ぜひ教えてください！

お仕事がんばります。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（敬称略・順不同）

斉藤大地 山田真 中島菖子 うつわや蔵 松木みのり 金指あさみ

(株)ウイッシュ西東京支店 (株)サン・インテリア 楠橋照明 和田ヨシコ

小林建築(株) 湘南亀組 源内康夫 篠田教子 橋本純 秋山勝義 西山味江

(株)櫛澤電機製作所 秋山保子 わだときわ 加守田久美 佐々木さきこ

清水建設(株)八王子営業所 渡部悦子 渡辺厚子 宮崎幸司 中島みさ子

# <今後の予定>

年間予定では、おもちつきは1月18日(土)でしたが、1月11日(土)に変更されています。

**立高** ゆいまーるが立川高島屋地下1階で12~14時パンの販売をおこないます。

1月の予定				2月の予定			
1	水		年始休業	1	土		カフェ営業
2	木			2	日		
3	金			3	月	自由	
4	土			4	火	自由	
5	日			5	水	自由	午後 風姫(天神会館)
6	月			6	木	自由	
7	火	自由	仕事初め	7	金	自由	午後 全体ミーティング
8	水	自由	午後 風姫(天神会館)	8	土		カフェ営業
9	木	自由	ゆいまーる お出かけ研修(埼玉)	9	日		
10	金	非常食	午前 合同防災訓練	10	月	自由	
11	土	自由	午前 おもちつき	11	火	自由	
12	日			12	水	自由	
13	月		成人の日	13	木	自由	
14	火	自由	ゆいまーる店舗・カフェ初営業	14	金	自由	午後 選択カルチャー
15	水	自由	<b>立高</b>	15	土		カフェ営業
16	木	自由		16	日		
17	金	自由		17	月	自由	
18	土		カフェ営業	18	火	自由	
19	日		ふれ愛コンサート出店	19	水	自由	<b>立高</b>
20	月	自由		20	木	自由	
21	火	自由		21	金	自由	手作り作品展(イトーヨーカドー八王子店)
22	水	自由		22	土		カフェ営業
23	木	自由		23	日		
24	金	自由	午後 選択カルチャー	24	月	自由	
25	土		カフェ営業	25	火	自由	
26	日			26	水	自由	
27	月	自由		27	木	自由	
28	火	自由		28	金	外食	午後 自由レク
29	水	自由					
30	木	自由					
31	金	外食	午後 自由レク				

## ステップ 体験宿泊ケアミーティング (11/18) ケア2名、スタッフ1名

利用者の健康管理のことや調理、掃除などにどの程度関わってもらうか(もらっているか)という話しをしました。今回出席した方は他の事業所で介助の仕事をしている(または経験がある)方でしたので、より具体的な話が出来ました。ケアの方の考えはそれぞれ異なることもありますが、統一できることはしていきたいです。後半、そもそも「体験宿泊をする意味は?」「自立とは?」といった話になり、約1時間半では収まらず、また次の仕事を控えているお二人でしたのでミーティング終了後ゆっくりと話すことが出来なかったのが少し残念でした。泊まりケアの仕事は通常夕方～翌朝の勤務なのでケア同士は顔をあわせる機会がほとんどありません。引き継ぎはコーディネーターが日誌(記録)を基にしますが、直接話せる機会はやはり貴重でした。ミーティングでは、毎回ケアの方の発言から気づかされることも多く、自分自身を見つめ直すよい機会を与えられていることに感謝しています。(Y)

### 2回目(?)

## 映画を観に行こう (12/10) 参加者3名

今回はお知らせを出さず、みなさんには口頭で希望をうかがいました。というのも、1回目のあと、「もっと気楽に出かけたい」、さらに「映画を観ている間はヘルパーいらないのにヘルパー分のお金を払うのはもったいない」という意見があったためです。そこで極力当日までのやりとりを減らし、ガイドヘルパーの制度も使わない企画を提案しました。「映画「**□△□**」を見に行きたい人は**〇〇**時に**生活館集合**」。今回も生活館お向かいのニュー八王子シネマ(近くてとっても便利)へ。この週はちょうど仕事が終わってすぐの時間に上映していた「**ルパン VS コナン**」を観に行きました。いつもはガイドヘルパーが隣にいますが、上映中はそれぞれ好きな席で楽しんでいて、新鮮な気がしました。こんな企画をきっかけに出かけることに慣れ、必要な時はガイドヘルパーを依頼し、利用できるようになってほしいと思っています(実際に、この後に依頼も来たのでよかった)。今後は時々、ガイドヘルパーを依頼して出かけるもの以外にこんなお誘いがあったらよいかな?と今は考えています。次回は何を観に行きますか?これから春にかけてみんなが好きそうな映画が公開予定ですので、上映スケジュールを掲示しお誘いをしていきます。「次回はボランティアさんもお誘いしてみてもは?」という意見もありましたのでぜひ声をかけてみましょう。

### 第2回

## ステップ メンバーミーティングを開催しました

メンバー4名、スタッフ1名

(12/14)



横浜観光のガイドブックも参考にして

司会、進行を慣れた方が担当してくれたので、スタッフはインターネットで調べることに専念しました。今回出席の皆さんは比較的いろいろなところに出かけている方で横浜方面もよくご存知な様子。入場料や交通費、目的地までの所要時間など事前に調べる必要がある項目をどんどんあげてくれました。行き先は、迷っていたようですが、最終的に**昼食が横浜中華街**というのは前回から変わらず、「**アンパンマンミュージアム**」、「**カップヌードルミュージアム**」の二つに絞れたようです。日程を複数あげたので、これからお知らせを発行して実現できるとよいです。「参加者が多くなるとガイドヘルパーが足りなくて行けなくなるよね?」という不安の声もありましたので、横浜方面は複数回計画してみてもは?と考えています。

# パン工房からこんにちは

## ◎ お・す・そ・わ・け

ゆいまーるのメンバーにいろいろな物を配ってくれる人がいます。彼は、ビニール袋・テッシュ・おみやげのおかしなどを配ってくれますが、ビニール袋やテッシュをもらうのと おみやげのおかしをもらうのではもらう時の気持ちが違うなとも思います。

ビニール袋やテッシュは、しょうがないから受けとるようなことが多く、けれど、おみやげのおかしはとも素直に嬉しく受けとれる。もちろんビニール袋やテッシュは、その時必要なものではないし、おかしのような食べ物はすぐに食べれるという違いがありますが、食べ物は基本分かちあう、おすそわけするものなんだと思います。

最近 渡辺格さんという人が書いた「腐る経済」という本を読みました。この著者はゆいまーるのように天然酵母を使ったパン屋を岡山で営んでいらっしゃるのですが、この本の中で腐るものの代表として自分達が作っているパンを、腐らないものの代表としてお金を挙げています。

腐るというとマイナスのイメージが強いですが、パンのような食べ物は腐るからこそ人と分かちあって人と人とながっていきける。

腐らないお金はいつまでも興奮めこんでおけるから人と分かちあうことはないし、人と人とのつながりが生まれません。

田舎からりんごがたくさん送ってくれば、自然とご近所や職場の人達に配ろうと思います。食べきれないりんごをたくさん持っていたら腐らせて悪くしてしまうだけだから……

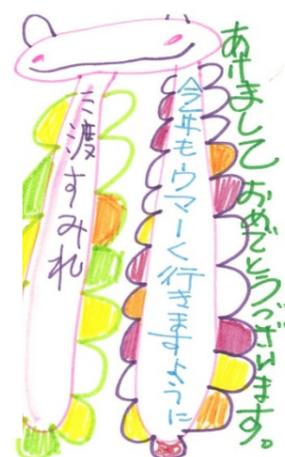
お金というのは何らかの理由がないと人とは分かちあえない。あげる方ももらう方も気持ちよく嬉しくなれない。

今年も気持ちよくみんなでパンを作って、私達の作ったパンをたくさんの人と分かちあって（売るということですが……）

気持ちよく人とつながっていきたいと思います。

ゆいまーる 生活館 光永 幹雄

# 2014年 午年 年賀状



今年も、CES メンバーの年賀状がそろいました。個性豊かに素晴らしいものが出来たので、通信でご紹介させていただきます(年賀状は希望の方のみ書いています)。





## ぬくぬく展

**無事終了しました。  
たくさんのご来場  
ありがとうございました。**



『ぬくぬく展』も早や3回目。メンバーのみんなにも、すっかり浸透して準備段階から「ぬくぬく展に作品をだす」ことを意識して取り組んでくれるようになりました。やはり、工房での作品展は、いろんな意味で身近に感じてくれているようです。

本番中も、いつもと変わらずお仕事に励みながらも、お客様が来てくださったうれしさを隠せないみんなです。

「わたしが織ったんですよ」「この色どうですか?」「見てください!」他のギャラリーでやる作品展とちがって、普段の仕事風景をつぶさに見ただけなのは、やはり、ホームならではの。

メンバーの方を小さい頃からご存知の方も多く、成長してこんなに素晴らしい作品をつくっている姿をみていただけることは、うれしい限りです。



この秋は、八王子木馬、青梅友愛学園、立川エキュートと作品展が続きましたが、そこでまた新しいご縁も生まれ、本当にたくさんの方お運びいただきました。

お陰様で、売り上げも過去最高を記録することができました! 皆様、本当にありがとうございました! 来年もどうぞよろしく願いいたします。



## 羽鳥書店さんの本とぱたの織物の出会い

～メンバーの織った布が羽鳥書店さんの本の背景になって、ホームページで紹介されています。～

羽鳥書店さんは、通信7月号でご紹介した写真家の松本典子さんの写真集「野兎の眼」を刊行した出版社です。創業5年、一冊一冊とても丁寧な本作りをされています。

かねてより、ホームページ上で本の姿を十分に紹介するためにはどうしたらいいか?と考えていらしたそうですが、そんな時松本さんのご案内で、私たちの「夏ぱた展」に足を運んでくださり、メンバーの布と出会ったことで、この企画が生まれました。

それぞれの本の個性に合う布を選んで、松本さんが撮影。『本に触れてページをめくるとなるような質感が伝われば、という思いで八王子生活館のみなさんの熱のこもった織物に、力をおかりしました』と羽鳥書店の矢吹さん。

メンバーの布が本の個性を引き立て、響きあって新たな魅力を醸しだしています。写真のそばには、作り手の名前もご紹介いただいています。現在は、新刊の2巻のみですが、順次アップされる予定です。是非一度ご覧になってみてください。





きりん館と  
 きらり館と  
 きらきらぼし  
 からこんにちは

## きらり館

お顔と同じぐらい  
 大きな梨です。  
 「お・も・て・な・し」



### ☆くだものいろいろ

おかげさまで、いろいろな旬の味覚を差し入れていただく機会があります。秋は柿、りんご、さつまいも、冬になってからは、大根、白菜、ゆずなどなど。それぞれに楽しませていただいています。感謝です。



ゆず湯に入って  
 ゆずの絵を描き  
 ました。

## きりん館



今年もあと僅かになりましたが  
 メンバーさん達は、お変わりなく過ごされています。  
 11月にはお誕生日会が行われ、スペシャルな料理と歌で  
 お祝いをしました。



あとは、スタッフが増え～新しい風が入りました！  
 今まで以上に体制を整え、快適で心地よい場所にできるよう  
 みんなで力を合わせていきたい思います。

## きらきらぼし

クリスマスの飾りつけをみんなでしました。  
 きれいなツリーの前でハイチーズ☆

### お誕生日会



この日のために輪飾りを作ってきてくれたり、持参の  
 クラッカーを鳴らしてくれたメンバーもいました。  
 スタッフ、メンバー全員集合でお祝いしました。

## 合同クリスマス会

12月24日(火) きりん館  
 1階のお茶楽久さんにて、  
 初めて3つのケアホーム  
 合同でクリスマス会を開  
 きました。





# 青木さんのお別れ会



17年間一緒だった仲間の青木さんが、1月から滝乃川学園のケアホームと通所部を利用することになり、12月27日町会会館でお別れ会を行いました。

みんなで一言ずつお別れの言葉を贈った後は、物まねや歌や楽器の演奏など楽しいひと時を過ごしました。

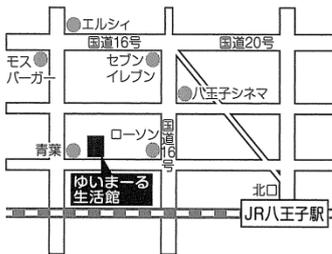
フィナーレでは、一人一人からお花をプレゼント。号泣する人もいましたが、最後には、笑顔で集合写真を撮ることができました。青木さんありがとう！お元気で！



## カフェカンパニー展示会のお知らせ

### 摩利悦子展

開催期間  
平成26年  
1月14日(火)~2月1日(土)  
場所  
ゆいまーる生活館  
開館時間/11:00~17:00  
定休日/日・月曜日  
東京都八王子市南新町17-5田村ビル内  
TEL 042-626-2296



CES 理事 木村悦子さんの作品展です

## きりん館スタッフ小松由佳さんからのお知らせ

2013年11月より不定期発行

### 『名のない星』発行のお知らせ

ひとりひとりの人間に、たったひとつの物語があります。それは、華やかな光を浴びることはなくとも、連綿と何かを積み重ね、長い時間を生きてきたかけがえない人生の物語です。『名のない星』では、そんな多様な環境に生きる人間の姿や心を、写真と文で表現していきます。

明るい星座の星の光だけでなく、名のない星の無数の光があつてこそ夜空が美しいように、私たちがまた皆が違う人生を生き、違う光をはなっているからこそかけがえないのだと思います。今、同じ時を生きている多くの人間の姿を通して、読み手の皆様に生きることの温かみをほんのり伝えていけたら幸いです。

小松由佳

#### \*『名のない星』について\*

- 2013年11月より不定期発行(予定)。冊子は直接販売または郵送でお届けいたします。
- 冊子単価 1,000円(送料別)。送料込み 1,200円。
- 冊子サイズ 210×173mm / ページ数 16P

#### \*申込先\*

- メールにて [yuka8125komatsu@yahoo.co.jp](mailto:yuka8125komatsu@yahoo.co.jp)
- ホームページにて <http://yukakomatsu.jp/> (または「小松由佳 ウェブサイト」で検索ください)

※申し込みいただける方は、お名前、お電話番号、住所をお伝えいただけますようお願いいたします。個人情報は厳守いたします。料金振込先については、冊子の送付の際にご案内させていただきます。どうもありがとうございます。



小松由佳(こまつ ゆか)

1982年秋田県生まれ。高校時代より登山に没頭し、国内外の山に向かう。2006年K2(8611m/パキスタン)登頂など。次第に自然と人間との共生、多様な人間の暮らしに惹かれるようになり、アジアの草原や沙漠を中心に旅を続けている。現在は障害者福祉施設で働きながら写真を撮り続けている。神奈川県相模原市在住。

見本がカフェカンパニーにあります

新春に、高校生の演奏で元気をもらえば、きっとよい1年になることでしょう。チケット(一般)には今回初めて300円のお買物券がついています。また、生活館とゆいまーるも出店いたします。

New Year

2014年1月19日(日)

ふ  
れ  
愛  
コ  
ン  
サ  
ー  
ト

新しい風、  
広げよう命の輪



障がいのある人たちが作業を通じて社会参加の喜びを体験し、自己実現の手助けをする施設が市内には約70ヶ所あります。  
この「NEW YEARふれ愛コンサート」はそのような施設と皆様が出会えることを願い、障がいのある人たちを支援する為のイベントです。  
ご来場の皆様には施設で作られたオリジナルグッズをプレゼント致します。  
また、当日会場においても施設で作られたオリジナルグッズの販売も致しますのでチケット(一般)に付いているお買い物券(300円分)を是非ご利用下さい。  
当日はみなさんで楽しみましょう!



～出演団体～

都立片倉高等学校 吹奏楽部  
八王子学園八王子高等学校 吹奏楽部  
八王子実践高等学校 吹奏楽部  
八王子実践高等学校 ダンス部

NPO法人八王子ワークセンター  
東京八王子ローターアクトクラブ

オリンパスホール  
13時開演(予定)  
(午前11時30分開場)

全席自由 一般 1,000円  
(300円のお買物券付)

小学生以下無料 学生 500円

チケット販売・お問合わせ

オリンパスホール:042-655-0802 販売開始 11月5日 午前10:00～

公演のお問合わせ: 東京八王子北ロータークラブ事務局

TEL:042-627-6261 (10時～17時 土・日・祝除く)

ホームページ:<http://www.hachiojikita-rc.org/>

主催: 東京八王子北ロータークラブ  
共催: (公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団

後援: 八王子市・八王子市教育委員会・社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会・  
東京八王子ロータークラブ・東京八王子西ロータークラブ・  
東京八王子東ロータークラブ・東京八王子南ロータークラブ

# 2013年CESクリスマス会



昨年の12月20日(金)、恒例のセスクリスマス会は、今回少しグレードアップして、生活館お向かいのライブハウスシネマクラブを貸し切って盛大におこなわれました。少し暗めの照明で、ステージがあり、広々としていて、メンバーはじめ、ボランティア、スタッフ共にゆったりとクリスマス気分を楽しめました。マジックを見せてくださった小坂さんどうもありがとうございました。シネマクラブの方もありがとうございました。



いろいろなマジックを見せてくださいました

ゆいまーるはドリフの「いい湯だな」の替え歌「パン屋だよ」を披露してくれました



生活館のスタッフ・メンバーが昼休みに練習したフラダンスを披露してくれました  
ウクレレの生伴奏もありました



# 2013年CES忘年会



12月5日の夜、毎年恒例となった忘年会を、居酒屋甘太郎で行いました。仕事を終えてメンバー、ボランティア、スタッフともどもお店に直行。あたたかい鍋を囲みつつ、カラオケで楽しいひと時を過ごしました。やはり夜、アルコールが入った人もあり、いつもとはちがった楽しさ・雰囲気がありました。今年は、学生時代にボランティアをしてくださっていた方が横浜から駆けつけてくださったり、はじめての参加がこの忘年会という飛び入りの方があつたりして、多いに盛り上がりました。来年はもっとこういう機会を増やしたいねという声が聞かれました。



## ことしもよろしくお願ひ申し上げます

昨年末は、秋のフェア、シュトーレン製造・販売と続きまさしく師走！という感じでありました。年末年始は長いお休みとさせていただきますが、その合間に大掃除、メンバーミーティング、衛生管理の強化、研修、クッキーの仕込みなどのんびりモードながらも結構盛りだくさんなメニューのゆいまーるです。ゆいまーるは、今年の干支で表現するとズバリ「癩ある馬に能あり」。メンバーもスタッフも共にひと癩もふた癩・・・(笑)

今年はどうな新しいことやワクワクをみなさまにお伝えできるか楽しみです。

### \*\*\*フェアトレードチョコレート好評販売中\*\*\*

冬季限定、フェアトレードオーガニックチョコレート好評販売中です  
 今年のニューフレーバー、オトナのおいしさ**ダークジンジャーオレンジ**@525円  
 塩キャラメルのような**トフィ&シーソルト**@525円  
 柔らかな口どけのペーストを包んだ**プラリネ**@577円  
 定番の一番人気**ミルク**@504円、  
 大きな粒が丸ごとごろごろ、**ヘーゼルナッツ**@504円  
 カカオ分71%。ビターで物足りない上級者のかたに！**エクストラ**@504円



今年の新作！  
 パッケージも高級感があり  
 そのままプレゼントにも！

2月5日(水)・3月5日(水)  
 パン・カフェともに  
 16時にて  
 閉店させていただきます



### フチフォトギャラリー



上：釜に入る前のおもちのようなお花がたフランスパンとクッパ  
 左上：みんなでせっせと丸めるクッキー  
 左：大人気だったクリスマスシュトーレン

### ◆立川高島屋販売予定日◆

1月15日(水) 2月19日(水)

地下1階食料品売り場、エスカレーター付近で販売いたします。12時～13時ごろまで。売切れ次第終了。

### 手作り作品展 in イトヨーカドー 2/21(金)～2/23(日) 9時～18時

毎年2月の恒例、京王線狭間駅前のイトヨーカドー八王子店にて第34回手作り作品展が開催されます。市内の福祉施設の手工芸品、食品の展示即売会です。  
 ゆいまーるはパンをセレクトして販売予定です。八王子生活館「ぱた」も手織物・フェルト・紙漉き製品を販売予定です。どうぞお立ち寄りください。



## カフェカンパーニュ

### ギャラリー展のご案内

…月替わりで開催しています…

「摩利悦子展」 1/14(火)～2/1(土)

テーマは「ありがとう」、自然とともに在ることへの感謝の気持ちを表した豊かで静かな悦子さんの世界を年の初めにごゆっくりとご覧ください。

「ふえ吹き野うさぎ個展」 2/3(火)～2/28(土)

好きなフルーツをずっと続けたいという思いで、作曲も行い、これまでに福祉施設やカフェなどで演奏している野うさぎさん。絵の展示と土曜日には演奏も予定しています。



### 天然酵母パン ゆいまーる・ベーカリーカフェ カンパーニュ

営業時間：11時～17時 定休日：日・月・祝日

(土曜日はカフェで金曜焼成のパンを販売いたします)

八王子市南新町 17-5  
 田村ビル 1階  
 電話 042-626-2296  
<http://www.yuimaru.net>

	商品名	価格	数	金額	
ライ麦酵母	セーグルノア 1/2	300			ノアはくるみのこと ライ麦酵母で作るライ麦配合のパン ホール600円
	セーグルひまわり 1/2	300			ひまわりの種が香ばしい！中にも表面にも。お試しサイズ ホール600円
	ベルリン風田舎パン	400			ライ麦酵母で作る、ライ麦70%配合のパン 酸味がおいしい！
ハード系のパン	バタール	160			ゆいまーる基本の生地 粉 水 塩のシンプルなパン フランスパン型
	ハード食パン	380			ハーフは190円 基本の生地を型に入れて焼きました
	くるみ	290			ハーフは150円
	カシス 大	290			ハーフは150円 カシス くるみ入り
	レーズン	210			ハーフは110円
	ごま	210			ハーフは110円 国産ごま
	チーズ 小	160			生地の中にチーズをいれています 表面のチーズが香ばしいです
	ライフルーツ 小	110			自家製甘夏ピール+レーズン+くるみ スティックタイプ
	ライフルーツ 大	290			自家製甘夏ピール+レーズン+くるみ 入りのライ麦パン
	ライナッツ	150			ヘーゼルナッツ、カシューナッツ、クルミ、アーモンドのはいったスティックタイプ
全粒粉とライ麦	カンパーニュ ホール	500			パーティや集まりにいかがですか？
	クリームチーズとドライフルー	200			手のひらサイズのカンパーニュ。A.プルーン・B.あんずC.いちじくからお選びください
	いちじくのカンパーニュ	250			いちじくとヘーゼルナッツのたっぷり入ったカンパーニュ。
フランスパン生地	フランスパン	250			バタールに比べると軽い仕上がりです オリーブオイルと塩で食べてみてください
	お花型フランスパン	250			フランスパンをお花型にしました。花びらをちぎってパクッ。
	黒こしょうとカシューナッツ	330			その名の通り、ちょっぴりスパイシーで香ばしいパンです
	黒こしょうとチョコアーモンド	250			こしょうとチョコの絶妙な味をお楽しみください やみつきになるかも？
	フルーツブール	230			いちじく・チェリー・クランベリー・プルーン・くるみ入りのブール型(丸型)パン
	パンオリーブ	200			2種類の塩漬けオリーブのはいった丸型フランスパン。
	セリアル	280			ごま アマランサス ひまわり 押し麦 4種のシード入り
ソフト系	黒米食パン 角型	400			黒米粉を混ぜた四角い食パン。もっちりやわらか。
	レーズン&甘夏ピール(パウンド型)	180			自家製甘夏ピール入り ハーフサイズ ホールは350円
	豆乳バンズ・チョコチップ	100			豆乳入りのやわらかめ生地にそれぞれ具材をまぜています。日によって焼成する種類がかわります
	豆乳バンズ・クランベリー	100			
	豆乳バンズ・アプリコット	100			
	豆乳バンズ・レーズン	100			
全粒粉配	全粒50(ぜんりゅうごじゅう)	280			全粒粉50%配合 酸味も少ないやや茶褐色のお食事パン
	全粒50 くるみ	220			” くるみ入り
	全粒100(ぜんりゅうひゃく)	300			全粒粉100% お惣菜のをせたりはさんだり。トーストしてはちみつバターで。
菓子パン	クロワッサン	120			天然酵母で作る自慢のクロワッサンです
	黒米あんぱん	180			豆乳黒米食パンの生地に自家製小豆あん
	豆カレーパン	180			ムング豆・ひよこ豆・黄スプリットピーで作ったスパイシーなカレー。火・木限定
焼き菓子	にんじんクッキー	370			低農薬人参のすりおろし使用
	紅茶クッキー	370			茶葉をすりつぶして混ぜています
	アーモンドクッキー	400			ローストアーモンドのカットがはいったクッキーです
	チョコチップクッキー	400			フランス産チョコチップ入り
	パウンドケーキ くるみ&レーズン	1260			ラム酒漬けレーズンとくるみの入った、ずっしり食べごたえあるケーキ。
		合計			

\*このほかに季節のフルーツやオーガニックチョコレートを使用したデニッシュ各230円もあります お問い合わせください

\*気候によっては、菓子パン、デニッシュ類は発送できかねるものもございます

お名前	ご連絡先(あればFAX番号も)
ご住所 〒	
備考:お届け希望日時時間帯など(ヤマト便)・お引き取り希望日・その他	

このままFAX送信できます 折り返しこちらからご連絡させていただきます FAX042-626-2307(24時間受付)  
送料:関東近県560円~