

ゆいまーるを半額で楽しむ本？！



地域の中で小さなパン屋やカフェを営む日々を過ごしていると当然ですが、お客様だけではなく、様々な営業活動をしている方もいらっしゃいます。思えば多いのは「お店を宣伝しませんか？」という人かもしれません（ほとんどは有料です！）

ゆいまーるの存在を、まずはおいしいパンやお菓子を通じて知ってもらうことは何よりも嬉しいことです。何か良い企画やご注文があれば勿論すぐに乗る気満々なのですが、そんなにうまい話はそうはありませんし、そこには必ず「製造する」という本当に地道な作業がしっかりある訳ですから実現するには、それなりの道筋が必要です。

そんな中で飛び込みの営業の方から無料で掲載するので商品を半額で提供してくれないかというお話が来ました。都内でも話題になっ

ている、本を購入することで掲載されているお店の提供商品を半額で買えるという仕組みの本です。しかも3か月という期間限定とのこと。とにかく今時の本であることは間違いありません。因みに980円です。

今回、大きいために、おいしいけれど値段が高くて手が出にくいパンを提供することにしました。カンパーニュ(550円)、セーグル・ノア、セーグル・ひまわり(各660円)といった武骨で味わい深いパン達です。

「大きいからこそじっくり発酵し焼成されたパンの美味しさに出会うことが出来るはず！」そんな工房長の思いが凝縮されたパンです。多くの方に知ってもらいたい、という一念で、「こんなお得なチャンスはないです！」と自信をもって断言します。そして他のパンの美味しさにも出会ってもらえれば、ゆいまーるにとってもおトクが広がるという素敵な企画となることは間違いありません。パスポートを持って春になったら心も軽くお買い物に出かけませんか！？(3月末までの第2号に引き続き発売される第3号にも掲載されます)



東京都八王子南町 5-13 〒192-0072

八王子ローヤルマンション1階 TEL 042-624-8417 FAX 042-634-8472 Email info@npoces.net

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
グループホームライトハウス

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
イージーゴーイング

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。

3/11・4/15(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。

3/25・4/22(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、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。

認定 NPO になるために必要な年 3 千円以上の寄付者が **あと 30 名** あまりとなりました。引き続きのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

*** 寄付・寄贈 *** どうもありがとうございました (敬称略・順不同)

【 対象期間：2016 年 1 月 1 日～2 月 19 日 】

前田輝子 齊藤大地 野坂忠晴 秋山義勝 平岡直生 石倉陽子 中島菖子
湘南亀組 川口顕 田中羊子 株式会社サン・インテリア 富田隆 富田和子
株式会社ウィッシュ西東京支店 上西慶子 大須賀裕子 水口克彦 楠橋照明
蒲原朋美 平原宏子 亀田初枝 高柳サユリ 今井守夫 鈴木浩夫 うつわ屋蔵
有限会社高橋設備工業所 平原耕治 株式会社櫛澤電機製作所 小松崎智子
松木みのり 藤川京子 綿引静枝 中納慶子 加守田久美 松淵弘子 加瀬明彦
金子桂子 佐々木愛弓 染谷篤郎 齊藤忠征 大田臣子 大沢捷彦 沖田公成
小俣治子 秋山保子 木原幸一郎 金指あさみ 木場玲子 武田康男 伊奈繁男
田中正貴 土橋博史 廣田浩一 松井英子 山辺佐織 和田ヨシコ 土居幸仁
株式会社穂坂住宅サービス 春日晃 春日ユキ 白石敦 宮崎幸司 岡田稔
橘 彰 橘恵子 渡邊忠夫 渡邊くに子 小澤敦子 佐々木さきこ 志村鈴代
小川光子 原功 河野光男 河野裕子 平山秀樹 株式会社小川内外装工事
秋元美弥子 秋元千百合 秋元一希 矢野達也 土居幸子 雑賀明子 福田秀毅
亀山美代 鹿島田宏之 鹿島田誠 鹿島田恭江 三輪純子 三輪さよ 三輪卓也
八木昭夫 八木房江 出構熙 堀切千絵 堀切良浩 木村悦子 木村良成
吉川良子 吉川知哉 大槻啓 小山由紀子 尾崎一貴 尾崎安行 匿名 14 名

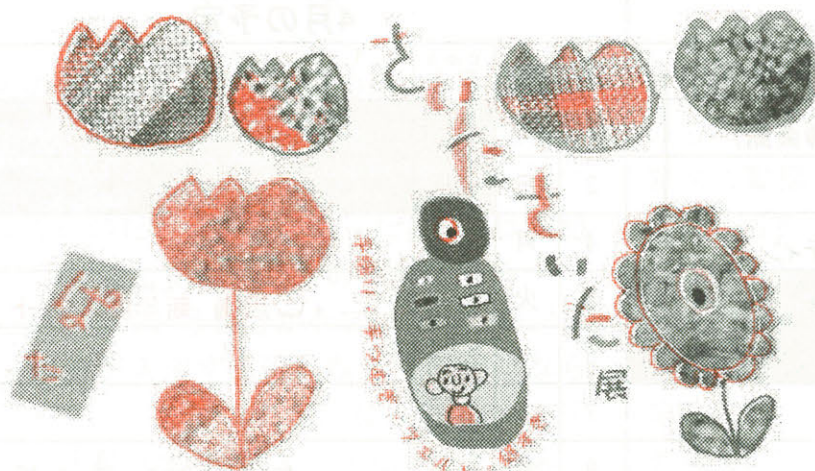
<今後の予定>

※ 3月11日(金)の午前は、消防署の方に来ていただいて避難訓練、初期消火、AED体験をおこないます

3月の予定				4月の予定			
1	火	じゅう 自由	ゆいまーる実習生(2/29~3/4)	1	金	じゅう 自由	
2	水	じゅう 自由	午後 風姫(天神会館)	2	土		
3	木	じゅう 自由		3	日		
4	金	じゅう 自由	午後 全体ミーティング	4	月	じゅう 自由	
5	土		カフェ営業	5	火	じゅう 自由	パン店舗 新年度スタート
6	日			6	水	じゅう 自由	
7	月	じゅう 自由		7	木	じゅう 自由	
8	火	じゅう 自由		8	金	じゅう 自由	午後 全体ミーティング
9	水	じゅう 自由		9	土		
10	木	じゅう 自由		10	日		
11	金	じゅう 自由	午前 防災訓練 午後 選択カル	11	月	じゅう 自由	
12	土		カフェ営業	12	火	じゅう 自由	
13	日			13	水	じゅう 自由	午後 風姫(天神会館)
14	月	じゅう 自由		14	木	じゅう 自由	
15	火	じゅう 自由		15	金	じゅう 自由	午後 選択カルチャー
16	水	じゅう 自由		16	土		
17	木	じゅう 自由		17	日		
18	金	じゅう 自由	マジエルカ展示会(吉祥寺)	18	月		
19	土		カフェ営業	19	火	じゅう 自由	
20	日		春分の日	20	水	じゅう 自由	
21	月		振替休日	21	木	じゅう 自由	
22	火	じゅう 自由	カフェ感謝ウィーク	22	金	がいしょく 外食	午後 自由レク
23	水	じゅう 自由		23	土		
24	木	じゅう 自由		24	日		
25	金	がいしょく 外食	カフェ閉店 午後 自由レク	25	月	じゅう 自由	
26	土		ばたフェルトWS in ゆいまーる	26	火	じゅう 自由	
27	日			27	水	じゅう 自由	
28	月	じゅう 自由	パン店舗年度末休業	28	木	じゅう 自由	
29	火	じゅう 自由	(~4/4)	29	金		昭和の日
30	水	じゅう 自由		30	土		
31	木	じゅう 自由					



☆☆吉祥寺マジェルカで「さいたさいた展」を開催！



たのしい雑貨店などが並ぶ吉祥寺中道通りにあるマジェルカは、全国の障がいのある人たちの手づくり品を集めたセレクトショップとして注目を集めています。今年もショップ地階のギャラリースペースに「ぱた」の花を咲かせます！

★詳細は別添のフライヤーをご覧ください。

2016 3/18 (金) ~ 24 (木) (22日定休)

11:00~19:00 (最終日~17:00)

- 期間中 11:00~15:30 は、毎日メンバーたちが**手織り、手つむぎの実演**をしてお待ちしております。
- 3/19 (土) 12:00~16:00 **フェルトのワークショップ**をおこないます。
★特にご予約は要りませんが、ご希望の方は人数把握のため生活館 tel 042-624-8417 までご一報いただけるとありがたいです。



おかえりなさい！ 亀田初枝さん

昨年 11 月から体調不良で入院されていた亀田さんが、1 月 9 日めでたく退院されました。待ちに待ったその日まだ体調十分ではないのに、病院から直接生活館に来てくれて、みんなから「おめでとう！」の拍手で迎えられました。亀田さんはとてもシャイなのですが、それでもうれしさを隠し切れず、素敵な笑顔を見せてくれました。それからは、日に日に顔色もよくなり、元気をとりもどしています。毎日しっかり織物に励んでいます。ほんとうによかった！こうしてみんなと一緒に織物ができること。そして、作品展などで観ていただくことが、亀田さんにとって大切な原動力になっているんですね。



とっても、シャイな亀田さんなんです

ゆいまーる でも **フェルトのワークショップ**をします！

3/26(土)13:00~15:00

ふわふわの羊の毛の上に、やわらかいフェルトを使って好きな模様や形をおき、石鹼水をかけ、ごしごし…と摩擦と圧力をかけてつくるフェルトです。自分だけのオリジナルフェルトプレートをつくりませんか？

参加費 800円 (お茶とお菓子付です)

★ご希望の方は、ゆいまーる tel 042-626-2296(井上)まで (定員が 6 名様までなのでご予約をお願いします)



全体ミーティング報告！

気持ちを表現して、言葉にすることは、メンバーにとってたやすいことではありません
全体ミーティングをとおして、何かを感じて、何かに気づいて、思いがかたちになるといい…

1月9日(金) おもちつきの午後

午前中は少し曇っていましたが、外にいても凍えることがなく、ロウバイの花が香る、ちびっこ公園での御餅つきでした。お昼になって、自らついたお餅を食べながら、新年最初の全体ミーティングは開催されました。

新年の抱負

顔合わせということもあって、毎年恒例で「新年の抱負」を町会会館に集まった全員が順番に発表していきます。メンバーさんからは、仕事についての目標が多くて、なんてみんな感心なのかしら！ スタッフといえば、健康が目標の人が多かったのが…切実なのですよ…

上西慶子さんのお別れ会について

大学生のころからボランティアでかかわり、その後スタッフとなり 23 年の時を生活館と共に歩んできてくれた上西慶子さんが退職することになりました。

決まった時間に、自分たちの場所にいる人が来なくなるのは、さびしい…。当たり前のように見られた、あの笑顔に会えなくなるのは、さびしい…

だけど、上西さんの新たな門出を祝いたい！ので、メンバーみなでお別れ会を開くことにしました。上西さんに感謝の気持ちを伝えるために、楽しい会にするために、次々に意見が出されます。『みんなでアーチを作って上西さんを出迎えて、くぐってもらって見送りたい』『メッセージを書いて贈りたい』『お疲れさま。どうも、ありがとう。って言います』『踊りを披露したい』『リコーダーの演奏を贈りたい』『旅行には一緒に行こうよ。って誘いたい』『フラダンスを踊ります』『歌を歌います』

その中で N さんが手元にあったメモ用紙に『ひとり200円 はなたば』と書いて提案しました。みなでお金を出し合って、花束をプレゼントしたいということ。その提案に「プレゼントはしたいけど 200 円はちょっとキツイ」という意見。「お金を出せない」という意見から「では、100円ならどうだ？！」と決まり文句が出たところで、大多数は賛成でした。これまでの生活館・ゆいまーるでは、何かお祝い事があつたらお給料から先に天引きしてプレゼントを買って贈っていましたが、明細書に天引き金額が書かれているだけで、自分でお金を払ってプレゼントをしたという実感がない方がいたかも知れません。なので、せつかくの感謝の気持ち、自分のお財布から自分でお金を出して、集めたお金で自分たちが選んだお花を上西さんに贈ることにしました。



フォトジャーナリストの田野英樹さんが、ボランティアで撮影にかけつけてくれました
他にも素敵な写真が沢山ありますが、それはまたの機会に！ありがとうございました。

2月4日(金) 旅立ちの日

よく晴れた日でした。午前中の仕事を切り上げて、有志を募ってお花を買いに出かけました。近所のお花屋さん「花水木」で、一輪ずつ花を選んで、色とりどりの、春色の花束にしてもらいました。

ひとりひとりの前に立ち「仲良くしてくれて、ありがとうございました。」と挨拶する上西さんに、「お疲れさま、ありがとう」と言葉を贈るみんな。これからも、会えないわけじゃないけれど、やっぱり今日はホロリとしちゃいます…

花束は、渡す係りを決めてありましたが、やっぱり自分で渡したい！と、上西さんと花束の前に列をなして、何度も何度も手渡されました。会の終わりには全員でアーチを作り、上西さんの門出を見送りました。

歌と踊りと笑いと涙と…みんな流のお見送り 『また来てよね！いつでも待っているからね！』

パン工房からこんにちは



介護福祉士 筆記試験を受験して

去る 1月24日(日)に介護福祉士筆記試験を受験してきました。
会場はNTTの研修センターで建物の雰囲気は大学そのもの
試験問題もマークシート問題なので昔々に受験したセンター試験
を思い出しました。

介護福祉士の筆記試験を受験して正直難しい試験だったと
私は思いました。それだけ勉強不足だったということでしょうが、即答出来る
問題は少なく、自分の知識を総動員して最終的にはよくわからず、
推理も働かせて解答する問題がほとんどありました。

受験対策として過去問題をやりました。新しい話題や日常生活
において当り前に知っておかないといけないことも問題として出題
されていたことがとても印象的でした。

私が特に印象的だったのが洗濯表示に関する問題で



この2つの表示は同じ取り扱い方法を意味しているが
取り扱いの留意点として適切なものを選びなさいと
いうものでした。

ちなみに2016年(平成28年)12月から右の表示に改正されるそうです。
答えは日陰のつり干しにするのですが、試験の次の日女性職員に
この問題を質問するとさすがに全員陰干しと答えましたが、つり干し
とは誰も言えなかったです。私は独り暮らしが長かったのですが、
洗濯に関してはかなり無頓着な方でこの表示を見て日陰につり干し
したことはなかったように思います。結婚して私がよく怒られたことの1つ
が洗濯物の干し方ですが、私は結婚するまで衣類を干す時
裏返しにして干すという習慣はありませんでしたし、正直 乾けばいい
ぐらいのかなり適当な干し方をしていました。

私はこの問題はなぜか正解しましたが、知って正解したのではなく
右の新しい表示を見て斜めに入った線が軒干しの日陰を
縦の真ん中の線が衣類を表現していると推理して解答しました。
よくよく見てみれば現行の表示の方がわかりやすい気もしますが、脱水
に関する表示と知らない人は間違えそうです。

この文章を書いている時点で試験の合格はわかっていないのですが、
久しぶりの受験の緊張感を味わってちょっと新鮮な気持ちにな
りました。後は合格を祈るばかりですが、もういろいろな事を勉強
しないといけないのだなと改めて思いました。

ゆいまーる生治会館

光永 幹雄

新スタッフ紹介



さ さ き あ ゆ み
佐々木愛弓さん(きらり館)

古いお付き合いの高尾にあるお花屋さん
「花織」の安田さんからご紹介していただきました。立川のグループホームでも週1回泊りをされています。

12月の末よりきらり館でお仕事をさせていただいています、佐々木愛弓です。
最初からいろいろな縁の不思議さを感じていたところ、最近も八幡神社の御札を見て アッ！
ここは息子が毎年御神輿を担いでいる八幡様の近くなんだな！と方向音痴の母は思いました。
高尾山の奥から八幡様御神輿の担ぎ手をやってもう何年になるかな？ 何か勝手にご縁を感じ
ています。寂しがりな一人っ子です。メンバーさんや皆さまと心通じ合えるよう楽しみにして
進みたいです。仲良くして下さいね♪ 宜しくお願いいたします。



おか まさひろ
岡 正浩さん(八王子生活館)

CES理事の風姫さんときりん館の元スタ
ッフ小松さんからご紹介していただきまし
た。生活館二人めの若い男性スタッフです。

こんにちは。

昨年末から生活館でお世話になっている岡 正浩です。

今はガイドヘルパーもさせていただき、これからステップの泊まりケアもする予定です。

まだ不慣れではありますが、がんばってまいりますのでよろしくお願いします。

テンパるとひとりごとを言っていますが害はありません(テンパってなくても言うけど・・・)。

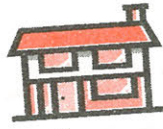
小さい頃から引っ越しが多くて、旅が好きで、城や仏像や日本文化が好きで、20代はいろんな
場所に住み、日本の風土を車で地球4周分めぐってきました。

八王子に来る前は相模原でちょっと農業をかじっていました。今は援農や里山保全のボランテ
ィアもやっています。

それから、風姫さんのところで踊っちゃったりもしています。

趣味は読書、活字中毒で休日はよく古本屋めぐりをしています。

この街と風土が気に入っています。これからどんな八王子ライフがつくられていくのだろうと
ワクワクソワソワハラハラドキドキしています。今後ともよろしくお願いします。



グループホームから
こんにちは！

きらい館

12月半ばに地震、出火の想定で防災訓練。ちびっこ公園へすばやく避難！それからその足でいつもより長い距離をお散歩して、デニーズで夕食を楽しみました☆

12月24日にはプチクリスマスパーティー☆新しいスタッフの佐々木さんが初の宿泊できてくださいました。メンバーさんはもちろん大歓迎！たくさんのサンタさんが来てくれてうれしい一日でした☆

年を越して1月最初の週に近所の「成田山」へはつもうで。大沢さん元気になりますように♪



全員ちがう
メニューをオーダー！



メリークリスマス☆
わいわい盛り上がっています！

はつもうで



きみこさんはリハビリを
がんばっています！



きりん館

きりん館では今年も節分が行われました。誰が鬼になったのかは～！？ナイショです。今年もたくさんの福が訪れることでしょう。

また最近健康のためにヨガを始めました。きりん館の目の前、TMネットワークさんの多目的ルームを無料で貸していただき、夕方週に1回行っています。



↑かわいい鬼さん☆
↓豆のポーズです。○丸い輪○

ゆっくりからだを動かして…リラックスして終わります☆



きらきらぼし

2月3日に節分をおこないました(*´▽`*)

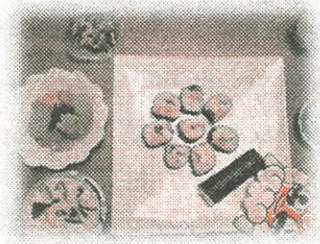
咲絵さんは、鬼のお面をつけたスタッフを見て、「ギャア——っ」と悲鳴を上げながらもニコニコと楽しそうに豆をまいてくれました(*´艸`)

李さんは、豆を鬼に投げず床に向かって投げていました。理由を聞くと、「豆が当たると鬼が痛いから」・・・と、優しさたっぷりの李さんでした(*^▽^*)



豆まきの後はメンバーさんお楽しみの恵方巻！皆で南南東を向き、それぞれ願いを込めてかぶりつきました(●^o^●)

メンバーさんそれぞれの魅力がたっぷりなきらきらぼしらしい素敵な節分の行事を過ごすことができました(´▽`*)



ライトハウス

ライトハウスでの初の節分をいたしました！！ご飯は豆ごはんです。豆まきの入り大豆をご飯と一緒に炊き込みました。大豆の香りとほのかな塩味が食欲をそそりました。硬めの食事が苦手なメンバーも美味しそうに召し上がって「おいしい」と話してくださいました。



福は内



食後の後に豆まき、「鬼は外、福は内」と声掛けするメンバーもいらっしゃいました。メンバーは小さめにカットした恵方巻ロールや味付きの炒り豆を頂きました。お面は皆さん好きなようです。メンバーの皆さんかぶりたいとのことで、交代にかぶって思い思いのポーズで写真に納まっていたいただきました。今年もたくさんの福を呼び込んだかと思います。

カフェは しばし充電期間に入ります！ 長い間ありがとうございました

前回にも少しお知らせしましたが、カフェカンパーニュは、3/25(金)をもちまして、一時休業とさせていただきますことになりました。南新町に開店して15年、4年前にはリニューアルして小さなギャラリーカフェとなりました。月替わりのギャラリーや、イベントなども行ない、地域交流の場としてもご利用いただきました。カフェスタッフのつくる体にも心にもやさしいスープやメンバーのおしゃべり。それらを「楽しみ♪」といってください常連のお客様も増えてきて、メンバーも日々、みなさんに会うのを楽しみにしていたのですが、諸事情でやむを得なく…。でも、またいつかパワーアップして再開したいと考えています。今回の一時休業は、充電期間ということで、またみなさまにランチやお茶をお出しできる日をめざします(*_*)
カフェは休業いたしますが、パン屋は今迄通り営業いたしますので、今後ともどうぞよろしく
お願いいたします。3/22(火)～3/25(金)は、カフェ感謝ウィークということでささやかな
サプライズを考えておりますので、どうぞおいでください。お待ちしております(^)



3/26(土)ワークショップのお知らせ 申し込みは下記ゆいまーるまで

「フェルトで作ろう！」羊の毛でお絵かきをするように、好きな模様や形を糸で、石鹸水をかけてごしごし縮めて作るフェルトです。自分だけのオリジナルフェルトプレートを作ませんか？

13:00～15:00 参加費：800円（お茶とお菓子付） 6名（定員になり次第締切となります）

3月の予定

火	水	木	金	土	日	月
1	2	3	4	5	6	7
シャドウボックス展初日			当日焼きはデニッシュ系のみ	カフェのみ営業	定休日	
8	9	10	11	12	13	14
	午後4時閉店		当日焼きはデニッシュ系のみ	カフェのみ営業	定休日	
15	16	17	18	19	20	21
	パン頒布会		当日焼きはデニッシュ系のみ	シャドウボックス展最終日	定休日	
22	23	24	25	26	27	28
カフェ感謝ウィーク～25まで			カフェ最終日	フェルトワークショップ	定休日	

3/29(火)～4/1(金) 年度末休業

4月の予定

火	水	木	金	土	日	月
				2	3	4
予定は都合で変更になることもあります ブログなどでも随時、お知らせいたします				定休日		
5	6	7	8	9	10	11
			当日焼きはデニッシュ系のみ	定休日		
12	13	14	15	16	17	18
	午後4時閉店		当日焼きはデニッシュ系のみ	定休日		
19	20	21	22	23	24	25
	パン頒布会		当日焼きはデニッシュ系のみ	定休日		
26	27	28	29	30	1	2
			昭和の日			

カフェカンパーニュ

ギャラリー展のご案内

「右田晴美 第2回シャドウボックス作品展」～額の中のワンダーランド～ 3/1(火)～3/19(土)

2013年9月に第1回シャドウボックス展を開催してくださった右田晴美さん。カフェ最後のギャラリー展にもふさわしく華やかでエレガントなシャドウボックスが並びます
絵をパーツごとにカットして重ねて貼り、平面的な絵を立体に仕上げるというハンドクラフトです。
春うらら、どうぞお楽しみください。



番外編 ギャラリー 3/22(火)～3/25(金)

カフェ最後の4日間は、カフェメンバーとスタッフのミニフォトギャラリーを予定しています。どうぞ期待♪

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（カフェは16時）定休日：日・月・祝日

（3月までは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://npoces.jp>