

新しい年を迎えて……

昨年も沢山のみなさまにゆいまーるをご利用いただきありがとうございました。

今年も、マイペースながらも、でも時にはねずみのようにちょこまかと頑張っ  
て行きたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



~~~~☆★~~~~★☆☆~~~~☆★~~~~★☆☆~~~~☆★~~~~★☆☆~~~~

10・11月号で、合成界面活性剤や経皮毒についてかきました。体内に蓄積された経皮毒（化学物質）を完全に排除するのは、今の時代では難しいですね。。。

私たちの免疫力は、よくコップにたとえられます。免疫力はある程度までの毒物が、体内にはいっても症状が出ないように押さえてくれるのですが、一定量を越え  
ると、コップから水があふれるように症状がでてきます。その量は人様々ですが小さい子どもなどはもちろん容量は少なく、つまり免疫力は低いです。

蓄積されている体内の毒は、すこしでも外にだしたいし、(はやりの“デトックス”  
ですね) 入る毒はすこしでも減らしたいものです。

- ★適度な睡眠や運動で免疫力を高める、維持する。ストレスをためない!
- ★ミネラルやビタミン豊富な物を食べるよう心がける(豆・海藻・きのこ類など)
- ★経皮毒のもとになっているものは石油です(合成活性界面剤・プラスチックビニールなど)なので生活の中ですこしでも減らすよう心がける
- ★ごみを減らす3R(リユース・リデュース・リサイクル)を心がける
- ★洗剤でなく石鹸をつかうようにしてみる

安心・安全をうたう商品は価格が高めであることが多く、家計には負担がかかります。と  
いて代替品を自分で作ったりすることも、時間と手間がかかります。あちら立てればこちらが立たぬ・自分のムリのない範囲でできればいいですね。

ゆいまーるでは排水溝のにおいやつまりはお酢と重曹を熱湯で流しています。もちろん洗剤はせっけん洗剤です。

とりあえずできることから♪ 安全に気を使う♪「カンタン!便利!」を少しでもやめてみる……いかがでしょうか?他にもオススメの工夫がありましたらぜひ教えてください!

年末年始のお休み == >

12月27日(金) ~ 1月7日(月) まで

## お知らせ =>

恒例! 第30回「手作り作品展」開催

イトーヨーカードー八王子店 1階センターコートにて開催いたします。市内の障害者団体の展示即売会です。生活館の手織物やゆいまーるの焼き菓子・パンなどを販売いたします。

2月22(金)・23(土)・24(日)

午前10時~午後7時(最終日24日は午後6時まで)

★ブログ⇒⇒ <http://tedukurisakuhinten.hp.infoseek.co.jp/>



## この冬おすすめ商品 さむう~い冬もあつたかく♪♪

チャイパック…… 45g(3g×15個入)472円

紅茶、シナモン、ナツメグ、レモングラスの入ったティバッグです。ミルクで煮てくださいいつでも飲みたいときに手軽に一人分から!

ココア…… 150g 525円

ココアパウダー100%の純ココア。お菓子作りなどにも!



## <1月の予定>

8・15・22・27日(火) ⇒牛乳入荷 お豆腐入荷・野菜入荷(4時すぎ)

12・19・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



◆定休日 日・月・祭日  
◆営業時間 11:00~17:00

www.yuimaru.net shop@yuimaru.net  
〒192-0075 八王子市南新町1-7-5 田村ビル1F