認定NPO法人じゃんけんぽん　カフェ通信

地域支え合いセンター「近隣大家族」

No one is alone here!!　～ここに孤独な人はなし～

第31号　2017年12月1日

発行／ 認定 NPO 法人じゃんけんぽん　カフェ通信編集室

TEL：027-343-3111

〒370-0882　高崎市金井淵町 137-5

e-mail： sasaeai@jankenpon.jp

ー 今月のカフェ定休日：土・日ー

～地域支え合いセンター（近隣大家族）は、だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所です～

～この街で自分らしく生き抜くために　地域で支え合う街づくり　皆で声掛け合い元気に過ごせる～

～ご挨拶～　今年も残りわずかとなりました。2017年は皆さんにとってどんな一年でしたか？近隣大家族で温かい栄養満点ランチを食べて、楽しくおしゃべりをして、寒さに負けず良い年末をすごしましょう。

フリーマーケット

手作りバック、食器、洋服など楽しくおしゃべりしながらの買物！

秋のお茶会

初めての方も簡単な作法を教えて頂きながら、お抹茶を飲み、肩のこらない楽しいお茶会でした。

三味線で歌おう

日替わりランチ

月～金　11:30～13:00

ワンコインランチ

500 円

※5名以上の場合はご予約をお願い致します。

コーヒー　…　200円

プチデザート　…　100円

※お茶はセルフサービス（無料）

D's カフェ（ディーズカフェ）

※D'sカフェとは認知症カフェのことです。

毎週月曜日　10:00～12:00

12月4日、11日、18日、25日

「認知症のあるご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加ＯＫ！お茶を飲みながら、気軽に交流できる場です！コーヒー半額となります。

お得！なチケット販売しています！！

ランチチケット４枚+コーヒー券１枚⇒2,000円

コーヒーチケット５枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

介護職員初任者研修（旧2級ヘルパー）

29年度 **受講生募集中!!**

≪講習期間≫

1月コース

（1/12 ～ 3/28 ）

平成30年度

日程調整中！

■週に2･3日程度（働きながら受講可!）

■受講料　59,800円(税込)

〈対象者には補助金･割引制度あり!〉

介護初心者の方も安心して受講できる内容です。詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で！

認定 NPO 法人じゃんけんぽん企画研修部

電話：027-350-3191（担当：青木・小松）

≪愛情こもってます≫

日替わりランチ

12月のメニュー

月	火	水	木	金
中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まる日＝この日を境に再び力が甦ってくることから冬至を境に運が向いてくるとしています。今年は22日。にんじん、だいこん…など「ん」のつくものを”運盛り”といい、冬至にそれらを食べることで縁起をかついでいました。22日のメニュー「かぼちゃ＝南瓜（なんきん）」も縁起物！お楽しみに♪				1 豚肉の生姜焼き 豆腐きんちゃくの煮物 春雨サラダ・なめたけ和え
4 ぶりの照り焼き 野菜炒め・酢の物 ごぼうサラダ	5 筑前煮 ピーマンの肉フライ ごま酢和え・浅漬け	6 白身魚のきのこあん さつまいものレモン煮 ナムル・たくあん和え	7 豚肉と玉ねぎの卵とじ いんげんのソテー 煮豆・みぞれ和え	8 うどん 天ぷら みそ田楽・お浸し
11 かに玉 がんもの煮物・浅漬け しらすと青菜の和え物	12 肉豆腐 ブロッコリーのソテー 酢味噌和え・サラダ	13 手作りしゅうまい 青菜と油揚げの煮びたし カニカマサラダ・梅和え	14 さばの味噌煮 野菜炒め・お浸し なめたけおろし	15 ゆかりご飯・豆腐ハンバーグ 大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ・きのこのごま和え
18 ひれかつのトマトソース ふろふき大根・サラダ ピーナッツ和え	19 焼き鮭 炒り豆腐 梅マヨ和え・酢の物	20 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ もやしサラダ・お浸し	21 肉じゃが 厚焼き卵 なます・ごま和え	22 鶏の照り煮 かぼちゃのいとこ煮 マカロニサラダ・浅漬け
25 ★クリスマスメニュー 煮込みハンバーグ・辛子和え 人参サラダ・マッシュポテト クリームスープ・デザート	26 チンジャオロース ひじきの煮物 ポテトサラダ・ごま味噌和え	27 さんまの蒲焼風 芋煮・甘酢漬け 三色和え	28 うどん 天ぷら・お浸し つみれとじゃがいも煮	年末年始のお休み 12/29(金)～1/3(水)

≪地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス≫　配達は月～金行います。ランチと同じメニューです。

こころまち弁当のご案内

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担350 円

料金：1食　700円　配達ｴﾘｱ：八幡中学ｴﾘｱ／豊岡中学ｴﾘｱ　周辺

【 お申込・お問合せ 】　地域支え合いセンター　☎：027-343-3111

昼夕配食

じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらうかも…でも今は出来ることを誰かのために…そんな方是非助け合い活動にご参加下さい！待っています。

ちょっとしたお困りごと・お願いごと・タダ（無料）では頼みにくいことを「お互いに助け合う」活動です。

困ったなあ！助けてほしい！！誰か助けてくれないかしら！！どうしたらいいのかしら？？

私も何かしてあげられる！！何か人の役に立ちたい！！困ったときはおたがいさまで！！

お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」も まずは、会員登録 → 活動依頼 → 日時・サポーター決定 → 活動開始 → お困りごと解決

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互い様の助け合い活動。

サポーター大募集！！

助け合い活動のサポーター。

今は誰かの為に！

時には自分の為に！

会員登録　1日1日何かのご縁で出会いがあり助け合いがあることにちなんで…

一般会員：5円（縁）×30日×12か月＝1,800円（1年間）　※詳しい資料・説明は事務局までお問合せ下さい。

≪ 賛 助 金 の お 願 い ≫

～じゃんけんぽんの活動賛同者として賛助金の寄付のお願い～

当法人は地域課題の解決に向けた活動を行うため、皆さまの貴重なご寄付を頂いております。地域に寄り添い変化していく法人であるよう頑張りますので今後も認定 NPO 法人じゃんけんぽんにご寄付頂けます様宜しくお願い致します。

1口：3,000円～（申込書は近隣大家族にて）

≪賛助して頂いた方へ特典≫

毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

～ H29年 11 月度 賛助金寄付　11 名 ～

賛助会員になって頂きましてありがとうございます。

引き続き当法人を宜しくお願い致します。

≪ 今月のイベント紹介コーナー ≫　是非参加して下さいね！

金井淵　12月の予定　入場無料です。お気軽にお越し下さい。

地域支え合いセンター
☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
地域の方の居場所（近隣大家族）です！お互い様のつながり作りに活用して下さい！				1 気軽に健康体操 10:00~11:00 篠原先生のお話「健康チェックの結果」 13:30~
4 D'sカフェ 10:00~12:00 わらじの会 13:30~14:30	5 何でも相談日 10:00~12:00 アコースティックライヴ“フォルティッシモ” 13:30~14:30	6 オカリナの会“土笛ながの” 13:30~14:30	7 コーヒー半額の日	8 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
11 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	12 ウクレレで一緒に歌おう 10:30~11:30	13 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	14 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:30~11:30	15 簡単イキイキ体操 10:30~11:30 おりがみの日 14:00~
18 D'sカフェ 10:00~12:00	19 コーヒー半額の日	20 コーヒー半額の日	21 西部ハーモニカの会 10:30~11:30 三味線で歌おう 13:30~14:30	22 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
25 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	26 フルートとピアノ 13:30~14:30	27 コーヒー半額の日	28 もらっていいん会 10:00~ 居場所大掃除 14:00~	29 年末年始お知らせ 12/29～1/3 お休み

何でも相談日

12月5日（火）10:00~12:00
★困っていること、心配なこと誰でもどんなことでもどうぞ!<担当：目崎>

アコースティックライヴ“フォルティッシモ”
12月5日（火）13:30~14:30
フォークソングやポップス、歌謡曲までいろいろ歌いましょう。

フルートとピアノ
12月26日（火）13:30~14:30

クリスマスバージョンでステキな音色をお楽しみください。

くつろぎタイム

このコーヒーマークの時間帯はのんびり過ごせる時間です。ご自由にどうぞ！

わらじの会
12月4日（月）13:30~14:30

芝崎流、股旅舞踊のわらじの会の皆さんと大いに盛り上がりましょう。

簡単イキイキ体操
12月15日（金）10:30~11:30
タオルや音楽を使って家でもできる簡単な体操を覚えましょう。

もらっていいん会
12月28日（木）10:00~

（品物がなくなり次第終了）
年内最後です。捨てられないけど、誰かに使ってほしい物ありませんか？

気軽に健康体操
12月1日、8日、22日（金）10:00~11:00
※水分補給の為の飲み物とタオルの持参をお願いします。

オカリナの会“土笛ながの”

12月6日（水）13:30~14:30

オカリナの素朴な音色にホッとできますよ。

☆お知らせ☆
都合により、好評の手作りパン販売はしばらくお休みさせて頂きます。

時間のある方はお店へ寄ってみてください。

地域で見守り、安心を届ける

認定 NPO 法人じゃんけんぽんでは、棟高町と金井淵町の２拠点で
在宅の高齢者を対象にお弁当を食卓までお届けする配食サービスをしています。

御礼申し上げます。

先月みずほ教育福祉財団様より、小型電気自動車を寄付して頂きました。
平成24年に続き、今回2台目となります。

今回は金井淵で活躍しています。

11月1日（水）上毛新聞

小型電気自動車 NPO法人に贈る
みずほ教育福祉財団

高崎 みずほ教育福祉財団（井上譲一理事長）は、食事の宅配サービスを提供するNPO法人じゃんけんぽん（森信博理事長）に小型電気自動車「みずほ号」1台を贈った。じゃんけんぽんは高崎市棟高町と金井淵町の2カ所を拠点に配食事業を展開。ボランティアとして地域住民が調理や宅配、利用者の安否確認をしている。調理場となっている「金井淵地域支え合いセンター」（同市）で贈呈式が開かれた。同財団の上田靖常務理事から目録を受け取った井上理事長は「期待に沿えるような活動をしたい」と感謝の言葉を述べた。同財団は、みずほフィナンシャルグループの役職員の寄付を基にして、福祉に尽力する団体を支援している。

上田常務理事（左）から目録を受け取る井上理事長

じゃんけんぽんの配食サービスを利用したい

６５歳以上の方

下記に該当する場合
① 生活機能の低下等で自ら調理をすることが困難な方
② 食事について援助が受けられず、低栄養の改善や見守りが必要な方

高崎市の補助により１食 350円 でご利用いただけます。

ご利用にあたっては、配食サービスをケアプランに位置づけることと、高崎市に申請し調査をして頂き、認定して頂く必要があります。

手伝いたい

お弁当作り・配達のボランティアさん大歓迎です！
当法人が配食をしている目的の一つは、誰かの役に立つ事で
生きがいを持って暮らせる人が増えることです。

＊配食サービス、ボランティアに関する
お問合せ・ご相談は下記まで気軽にご連絡下さい。

☎：027−343−3111

２０１７年も、多くの方々に温かく支えていただき、
感謝の気持ちでいっぱいです。
本当にありがとうございました。
来年も、どうぞ宜しくお願い致します。

まちのお医者さん紹介コーナー

「よく咬んで・よく食べること」が
健康の第一歩
定期的な検診を受けて自分の歯を守りましょ

小林歯科医院

※診療は予約制です　　院長：小林　弘明

〔休診日〕
木曜午後
日曜・祝日

高崎市剣崎町 929−1
TEL:027-344-4888　FAX:027-344-5001

まちの企業 紹介コーナー

お食事の方、お子様連れの御家族やグループの方も大歓迎です。
ご来店お待ちしています。

居酒屋 ぽん太

営業時間 16：00～24：00
定休日　月曜日

高崎市剣崎町 1147−5
TEL 027-343-9982