

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

~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 この街で自分らしく生き抜くために~

~ご挨拶~ 今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな一年だったでしょうか? 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、寒さに負けず元気に年末をすごしましょう。

ランチ価格改定のお知らせ

令和元年12月1日より **ランチ 550円** となりました。いつもランチをご利用いただきありがとうございます。消費税増税に伴い、材料費等の仕入れ値が上がったため、やむを得ずランチの価格を改定させていただく事になりました。今後もできるだけ低価格でおいしいランチの提供に努力して参りますので、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

11月の近隣大家族の様子

11月6日 秋のお出掛けツアー
今回は、富士見温泉へ出かけました。天気に恵まれ絶好のお出掛け日和となりました。



11月11日 おとなのぬりえ
曼荼羅の絵柄を好みの色で塗っていきます。参加者のみなさん、集中して取り組んでいらっしゃいました。

《ラジオ体操》ポイントがたまつたよ!
200回達成!!



イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

ぜひご協力お願い致します。
毎月11日はイオンでお買い物!
黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい! 毎月11日



櫻井さん

「近隣大家族」(棟高)で宅急便が送れるようになりました!



キッチン調理



お互い様 助け合い活動

見守り 弁当配達

*居場所でのイベント ボランティアも喜ばれています。



お気軽にお問合せください。 TEL:027-350-3191

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!

《講習期間》
1月コース (1/14~3/30)
2020年度 日程調整中!

■週に2・3日程度 (働किながら受講可!)
■受講料 **59,800円**(税込) 詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!
《対象者には補助金・割引制度あり!》
お問合せ 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・大佐古)

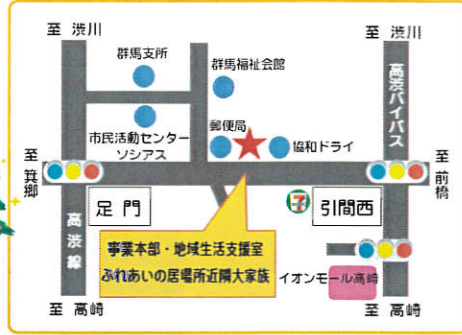
第109号 2019年12月1日

発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL:027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町954-8
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ終了)



550円

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)

※お得なチケット*

ランチチケット4枚+コーヒー券1枚⇒2,200円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

《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
2 さばの味噌煮 かに風味あんかけ 人参サラダ・浅漬け	3 手作りしゅうまい がんもと大根の煮物 春雨サラダ・ピーナツ和え	4 ちらし寿司・すまし汁 ピーマンの肉詰めフライ 辛子マヨ和え・漬物・煮物	5 さわらの煮つけ 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ・酢の物	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま豆腐 甘酢生姜和え
9 焼き餃子 ひじき煮 大学芋・浅漬け	10 豚肉と玉ねぎの玉子とし 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ごま和え	11 うどん 天ぷら・浅漬け 厚焼き玉子	12 カレーライス・福神漬け ロールキャベツ 野菜サラダ・お浸し	13 野菜あんかけシュウマイ 大根の煮物・昆布和え ごまドレサラダ
16 白身魚のムニエル にんにくの芽の炒め物 南瓜煮・浅漬け	17 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・お浸し ツナサラダ	18 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	19 焼き鮭・ごま和え 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ	20 タンドリーチキン がんもの煮物 カニカマサラダ・酢の物
23 さわらの味噌マヨ焼き 五目煮・浅漬け なめたけ和え	24 彩りご飯・あじの南蛮漬け さつま芋煮・ゆかり和え 粒マヨサラダ	25 クリスマスメニュー スコッチエッグ コンソメスープ・切干大根煮 花野菜サラダ・おかか和え	26 ひじきご飯・煮豆 さわらの柚庵焼き 里芋煮・おろし和え	27 うどん 天ぷら 巾着の煮物・浅漬け

年末年始のお休み

12/28(土)~1/5(日)

乾燥生姜はポカポカ効果がすごい!です。体を温めることで知られる「生姜」ですが、熱を通す食べ方が断然効果的です。更に、乾燥させるとそれ以上!スライスして、風通しの良い場所で1~2日天日干しするだけ。身近な冷え性の特効薬、ぜひお試しを☆

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達は月~金行きます。ランチと同じメニューです こころまち弁当のご案内 昼夕配食

料金:1食 700円 配達エリア:旧群馬町エリア/旧箕郷町エリア

※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

【お問合せ】認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎:027-350-3191



栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです!

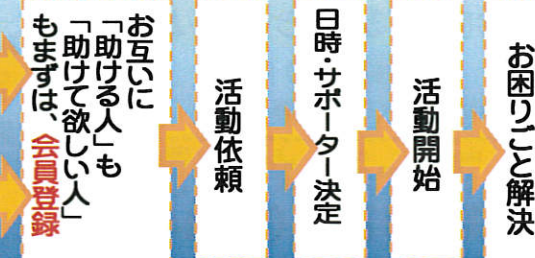
じゃんけんぽんの助け合い活動

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がいさまで!!



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ください。

《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。

~ 2019年11月度 賛助金寄付 4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！

捕高 12月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい。

月	火	水	木	金
2 D'sカフェ「認知症カフェ」 10:00~12:00	3 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	4 パン 12:30~ 羊毛フェルトリース作り 10:00~12:00 《大正琴練習会》 13:30~	5 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 楽しい漢方のお話 テーマ「高血圧」13:30~
9《朝市》9:00~ おとなのぬりえ 13:30~	10 アロマの部屋 「みつろうクリーム作り」 10:00~12:00 おりがみ 13:00~14:00	11 パン 12:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	12 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	13 子育てのあれこれ話 ませんか？ 10:00~ 三味線で歌おう 14:00~
16《朝市》9:00~ カラオケ 13:30~	17 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	18 パンお休み 大正琴で歌おう 13:30~ *市民講座	19 パンお休み 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 コーヒー・紅茶 半額の日
23《朝市》9:00~ マーじゃん 13:00~	24 手作り品バザー 9:30~14:00	25 パン 12:30~ ゴスペルコンサート 14:00~14:40	26 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 みえこさんの保健室 11:00~13:00 《近隣大家族大掃除》 13:30~

ラジオ体操しましょう！

毎朝9:30~

ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。

年末年始のお休み

12/28(土)~1/5(日)

皆さんぜひご協力ください！

掃除の後に芋煮会をします！

【お問合せ】
認定NPO法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室

☎:027-350-3191

D's カフェ (ディーズカフェ)
12月2日(月)
10:00~12:00
「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK

要予約 羊毛フェルトリース作り
12月4日(水) 10:00~12:00
羊毛フェルトで素敵な木のリースを作りませんか？
参加費:3,500円(材料費込み)

おとなのぬりえ
12月9日(月)
13:30~15:00
無心で色をぬる作業は心を落ち着かせてくれます。簡単なので誰でも楽しくできます。手ぶらでOK!お気軽にご参加下さい。

第7回 シリーズ市民講座
『ぶっちゃけ聞きたい介護とお金』
日時:令和元年12月18日(水)
9:30~11:30 参加費無料
会場:ソシアス 2階 第2学習室

アロマの部屋
12月10日(火) 10:00~12:00
今回は「みつろうクリーム作り」
参加費 750円
*材料がなくなり次第終了です。

子育てのあれこれ話ませんか？
みつけよう!笑顔で子育てするヒント 参加費無料
12月13日(金) 10:00~12:00
第4回 子どもに教えない3つの力③「人の役に立つ」

楽しい漢方のお話
12月6日(金) 13:30~
今回のテーマ 「高血圧」

アコーディオンで歌おう
12月11日(水) 14:00~

手作り品バザー
12月24日(火)
9:30~14:00
素敵な手作り品がいっぱい!入園入学グッズなど個人的なオーダーもご相談下さい。

じゃんけんぼんの介護支援専門員による個別相談受付
~随時個別相談に応じます~
じゃんけんぼんの介護支援専門員がご相談に応じます。家族が認知症で困っている。ご家族に障害者がいる等、高齢者・障害者のちょっとした困り事・相談がある方は、下記連絡先にお電話下さい。
☎:027-350-3193 (生活支援室)

三味線で歌おう
12月13日(金) 14:00~
大正琴で歌おう
12月18日(水)
13:30~15:00
みえこさんの保健室
12月27日(金)
11:00~13:00

ゴスペルコンサート
12月25日(水) 14:00~
小学生のゴスペルグループ「こんぺいとう」が歌いに来られます!クリスマス気分を楽しみましょう!

顔の見えるつながり

今年は、各地で大きな地震や台風による被害が相次ぎ、防災について改めて考える機会が多かったと思います。報道などを通して聞く「被災地の声」の中には、日ごろからの地域住民同士のつながりの重要性を訴えるものも多くありました。認知症予防においても日常的に人と関わることは大いに効果があると考えられています。顔の見えるつながりがもたらす可能性はもつと大きいと感じています。万が一の時、声を掛けてくれる誰かがいたら・・・それは、高齢者に限らず、子供の見守りにも有効でしょう。

安心して暮らせる社会の実現に向けて、今できる事を探し実行してみませんか？

じゃんけんぼんでは、一歩踏み出すお手伝いもしています。近隣大家族でお茶でも飲みながら、ぜひ、あなたの「やりたいこと」や、「こんなことあったらいいな」を聞かせて下さい。



つながりを
地域の力に!
生きる喜びに!

2019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。

可愛い干支かざりはいかがですか？
ご希望の方はスタッフまで!
令和二年
干支かざり
予約承ります
1,000円 (税込み)

まちのお医者さん紹介コーナー

当クリニックでは、日常の中で感じる健康の不安や体調の変化を相談していただけるかかりつけの内科医として地域に根差した診療を行っていきたくと考えております。どのような症状でも体に不調を感じられた場合、まずは遠慮無くご相談下さい。 院長 静 毅人

静内科
内科 / 心血管内科
診療時間
外来受付 月 火 水 木 金 土
7:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
17:00~19:30 ○ - ○ - ○ -
休診日:日曜日・祝日
〒370-0071 高崎市小八木町 799-1 TEL:027-370-0777

まちの企業さん紹介コーナー

和洋菓子屋さんのクリスマスケーキはいかが？
ご予約承ります!!

創業明治42年
和洋菓子製造販売
狩野屋
〈定休日〉月曜日
〈営業時間〉午前9時~午後8時
高崎市金古町 282-5
☎ 027-373-0026
生クリーム・チョコ・チーズケーキ・ラズベリー・ティラミス(*)からお選び頂けます。

サイズ	5号(直径15cm)	6号(直径18cm)	7号(直径21cm)	8号(直径24cm)
ティラミス以外	2,000円	2,600円	3,400円	4,500円
ティラミス(*)	2,600円	3,400円	4,500円	-

昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野屋さんのクリスマスケーキをじゃんけんぼんで予約して頂くと 売上の5% がじゃんけんぼんに寄付されます。申込みは「近隣大家族」で承ります。(12月20日迄) 申込み・問い合わせ 027-350-3191 佐塚(あ)