

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~ まだ寒い日もありますが、少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。春を見つけに出かけてみませんか?ぜひ近隣大家族にも遊びに来て下さい。

2月の近隣大家族の様子

2月3日 節分 豆まき
節分の日、近隣大家族でも豆まきをしました!
「鬼は~外! 福は~内!!」
元気に豆をまいて、今年の運気を高められたと思います。



2月11日 アロマの部屋
今回は「みつろうクリーム作り」でした。バレンタイン目前という事で、ラッピングにも挑戦!
可愛い出来栄えに参加者も喜んでいました。

要申込 第2弾
案ずるよりも やってみよう! 企画

みんなでゴミ拾い & ポイ捨てアートに挑戦!
3月20日 (金) 9:30~12:00 at 三ツ寺公園 (高崎市三ツ寺町221)

ゴミ問題。できることからコツコツと! 小さいことでも行動することに意味がある!!
みんなで楽しく三ツ寺公園のゴミを拾いましょう。ポイ捨てアートにも挑戦してみよう!
申し込み・問い合わせ 027-350-3191 (佐塚あきこ) *詳しい内容はお問合せ下さい!

ボランティア募集中! あなたの力が重要です お気軽にお問合せください。 TEL:027-350-3191

<p>キッチン調理</p>	<p>見守り弁当配達</p>	<p>お互い様助け合い活動</p> <p>*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。</p>
---------------	----------------	--

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 2020年度 受講生募集中!

《講習期間》
5月コース (5/12~8/3)
7月コース (7/17~10/8)
11月コース (11/10~2/4)
1月コース (1/14~3)

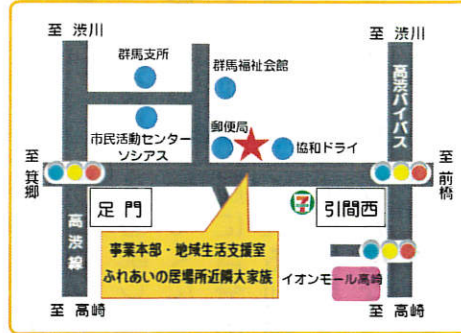
週に2-3日程度 (働しながら受講可!)
受講料 59,800円(税込)
*対象者には補助金・割引制度あり!
お問合せ 認定NPO法人じゃんけんぽん企画研修部
電話:027-350-3191 (担当:丸山)

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!

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 (売り切れ御免)



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)

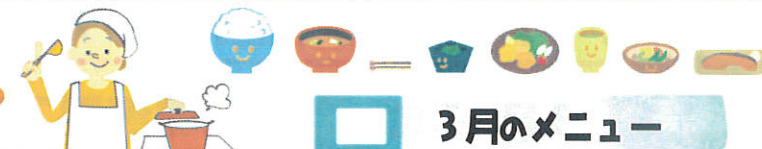
お得なチケット

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



3月のメニュー

月	火	水	木	金
2 焼き鮭 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ・ごま和え	3 ちらし寿司・煮物 ピーマンの肉詰めフライ 辛子和え・漬物	4 手作りしゅうまい がんもと大根の煮物 中華サラダ・ピーナッツ和え	5 カレーの煮つけ 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ・酢の物	6 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・お浸し 人参サラダ
9 さんまの蒲焼風 じゃが芋と竹輪の煮物 梅酢和え・お浸し	10 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ごま和え	11 うどん 天ぷら・浅漬け 厚焼玉子	12 カレーライス ロールキャベツ 野菜サラダ・ピーナッツ和え	13 野菜あんかけシュウマイ 大根の煮物 ごまだしサラダ・昆布和え
16 魚のムニエル にんにくの芽の炒め物 さつま芋サラダ・浅漬け	17 ミートボール酢豚 水餃子 白和え・お浸し	18 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	19 さばの味噌煮 かに風味あんかけ 人参サラダ・浅漬け	20 焼き鳥・南瓜煮 マカロニサラダ ピーナッツ和え
23 鱈のみそマヨネーズ焼き 五目煮・浅漬け なめたけ和え	24 タンドリーチキン がんもの煮物 カニカマサラダ・酢の物	25 焼き餃子 切干大根煮 大学芋・浅漬け	26 ほっけの塩焼き 厚揚げの甘辛炒め 南瓜煮・酢の物	27 うどん 天ぷら 巾着の煮物・浅漬け
30 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま豆腐 甘酢生姜和え	31 ひじきご飯 鱈の南部焼き・煮豆 酢の物・おろし和え	群馬の強い風に乗って、花粉やウイルスが飛び回りそうですね 普段から体に抵抗力をつけておきましょう。予防にはビタミンCが効果的! ビタミンは体にためておくことができないので、毎日補うことが大切です。野菜や果物はしっかり摂りましょう☆		

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日: 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



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おうかも...でも今は出来ることを誰かのために...
そんな方は是非助け合い活動にご参加下さい! 待っています。



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(緑) × 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。

~ 2020年2月度 賛助金寄付 32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！

棟高

3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 アロマスプレー作り 10:00~12:00 お楽しみ 13:00~14:00	4 パン 12:30~ コーヒー・紅茶 半額の日	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「舌について」13:30~
9 おとなのめりえ 13:30~	10 コーヒー・紅茶 半額の日 お楽しみ 13:00~14:00 *市民講座	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 三味線で歌おう 14:00~
16 カラオケ 13:30~	17 コーヒー・紅茶 半額の日 お楽しみ 13:00~14:00	18 パンお休み 《大正琴練習会》 13:30~	19 パンお休み 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 三ツ寺公園でゴミ拾い 9:30~12:00 *案内チラシ(別紙)あり
23 マーじゃん 13:00~	24 もっていきん祭 10:00~ お楽しみ 13:00~14:00	25 パン 12:30~ 大正琴で歌おう 13:30~	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 11:00~14:00
30 コーヒー・紅茶 半額の日 子どもたち 宿題しにおいて!	31 コーヒー・紅茶 半額の日 お楽しみ 13:00~14:00	<p>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。</p>		

【お問合せ】
認定NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ティーズカフェ)
3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

第10回 シリーズ市民講座
『詐欺の被害から身を守るには』
日時: 令和2年3月10日(火)
9:30~11:30 参加費無料・要予約
会場: ソシアス 2階 第2学習

楽しい漢方のお話
3月6日(金) 13:30~
今回のテーマ 「舌について」

じゃんけんぽ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~
じゃんけんぽ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)

アロマの部屋
3月3日(火) 10:00~12:00
今回は「アロマスプレー作り」
参加費 600円(材料費込み)
*材料がなくなり次第終了です。

おとなのめりえ
3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めます。
手ぶらでOK! お気軽にご参加下さい。

アコーディオンで歌おう
3月11日(水) 14:00~

三味線で歌おう
3月13日(金) 14:00~
大正琴で歌おう
3月25日(水)
13:30~

みえこさんの保健室
3月27日(金)
11:00~14:00

自習スペース

春休みの間、近隣大家族の一角に自習
スペースを設けます。
イベントのない時間はルールを守り、
譲り合ってお使い下さい。
*小学生は16時まで
*中高生は17時まで
無料で利用できます。

もっていきん祭

3月24日(火) 10:00~11:00
捨てられない...譲りたい!
*マイバック持参にご協力下さい。

- 《参加ルール》
- ①物品提供に対し、お金を請求できません。
 - ②食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。
 - ③一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。
 - ④強引に引き渡してはいけません。
 - ⑤貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

無料でヘッドマッサージ
ハンドマッサージを受けながら
相談できます!!

若い世代につなぐ



竹内優奈さん

じゃんけんぽんでは地域の学
生さんの実習やインターンシッ
プ(職業体験)の受け入れを行
っています。
今回は現在高崎健康福祉大学
の2年生(4月より3年生)で昨
年の秋頃からインターンシッ
プとして、週に1日、主に配食サ
ービスをお手伝いしてくれてい
る竹内優奈さんの紹介です。

私はインターンシップとし
て、一人暮らしや低栄養の
高齢者の見守りを目的とし
た「配食サービス」や地域住
民の居場所となっている「近
隣大家族」のイベント参加、
シニア講座のお手伝い、事業
所内の事務作業などを行わ
せていただいています。
じゃんけんぽんの配食サ
ービスは、主に地域のボラン
ティアさんがサポーターと
してお弁当を配達してくれ
ています。最初は、ボランテ
ィアさんの配達に同行させ
ていただきました。そして、

少し慣れたころ、私が風邪
でお休みしてしまったこと
があります。次の週お宅に向
うと「竹内さん来なかつたか
ら心配したんだよ」と気にか
けてくださいました。そんな
風に自分の事を待っていて
くれる利用者さんの顔を見
てお話しすることが、私の楽
しみになっています。もし
て、お弁当を届けることは、

利用者さんの見守りだけで
ビスを行っている理由は、単
にお弁当を届けることでは
なく、サポーターさんとの会
話や関わりが、一人暮らしの
高齢者を社会から切り離さ
ない役割だと考えているか
らだと知りました。その後、
ボランティアの方や職員さ
んから丁寧に仕事を教わり、
お弁当の配達を始めました
が、最初は、お弁当を配達す
ることで精一杯になってし
まい、利用者さんとも決まっ
た会話しか出来ませんでした。
しかし、回数を重ねて経
験を積むことで、自然と利用
者さんと距離が縮まり、様々
なことをお話しできるよう
になりました。

楽しみと言えば、配達の後
にボランティアの方達と一
緒に昼食を食べるのもその
一つです。皆さん、とても優
しく、気さくで、お昼をこ
ろしながら悩みを相談した
りすることもあります。様々
な世代の方々で深く関わり、
大学では経験できない貴重
な体験ができることが、毎週
の楽しみになっています。

私は社会福祉士を目指し
ています。インターンシッ
プを通じて、将来、福祉の仕
事に就くからこそ、福祉に限ら
ない幅広い知識や多くの経
験の重要性を感じています。
地域と密接な現場で、貴重な
経験を積ませていただき、大
変感謝しています。
自分のできることは
何なのかを考えながら
頑張りたいと
思います。

まちのカフェ紹介コーナー

食について独自の基準を設ける生協「生活クラブ」
や群馬県産の食材を使用し、「お母さんたち、が愛
情こめて手作りした料理や飲み物を
居心地よい空間で楽しめます。

ちゃんにちゃんにの
Cafe なにも
【営業時間】
11:30~17:00
【定休日】
日曜日・月曜日
☎371-0825
前橋市大和根町 1-37-1 TEL: 090-7940-5923

なにもランチ 850円
コーヒーor紅茶つき 1,050円

まちの紅茶やさん紹介コーナー

ティーストアーは、紅茶ブランド「HOATEA」の茶葉販
売を主に、紅茶ドリンクを気軽に楽しめる「紅茶スタ
ンド」、ギャラリー兼イートスペースの「ヤネウラギ
ャラリー」を運営する、紅茶の専門店です。
紅茶を遊ぶように楽しみに足を運びくださいませ。

紅茶のティーストアー
【営業時間】
12:00~19:00
【定休日】
木曜日・金曜日
〒371-0825
前橋市本町2丁目8-9 TEL/FAX: 027-212-2466