

# 近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

発行/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: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~

~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~



《手作りバザー》↑すべて手作り! 今回も大盛況でした!



《まゆみちゃんと一緒》  
←音響効果ありの楽しい紙芝居。11月は3回行きます。どなたでも楽しめます。

毎日に寒気加わる時節となりました。皆様お元気にお過ごしですか? 寒い冬がまたきます。近隣大家族でみんなで笑って楽しい時間を過ごしましょう。

## 一先月のイベント

みなさんにご好評のバザーを開催しました。当日は大学生もランチに来て下さり大盛況でした。11月は年配向けのバザー品も出品予定です。第2弾のお出かけツアーでは、秘湯温泉川温泉に行ってきました。次回は是非あなたの参加をお待ちしております。

## お知らせ

### コーナー

#### 《なんでも相談受付ます》

地域のみなさん。日常生活でお困りのことはございませんか? じゃんけんぽんではなんでも相談を受理することになりました。詳しくは中頁へ。

#### 《マンナパン販売曜日変更》

マンナのパン販売は、今月から**火曜日・木曜日**に変更



《お出かけツアー》↑第2回は、温泉川温泉「白雲荘」に行ってきました。

~野菜朝市より~

### サラダセット

レタス・水菜・赤大根...  
群馬町で採れた旬な新鮮サラダ用野菜  
毎週月曜の朝市で販売中!



~近隣大家族~  
今月の  
おすすめ

今夜の一品料理に!  
《1~2人分》  
1袋: 100円

## くつろぎの居場所 近隣大家族カフェ

~メニュー~

- コーヒー (HOT or ICE) ... 200円
- 煎茶 (HOT or ICE) ... 200円
- キャラメルクッキー1枚 ... 80円
- とっておきチーズケーキ ... 150円
- とっておきランチ ... 400円
- 募金ランチ(100円募金) ... 500円

※ランチは配食実施日のみ数量限定販売

※お得なコーヒー券もございます。

⇒ チケット5枚 1,000円

(おまけ1枚付き)

## 11月配食メニュー

おいしいヨ!!



月	火	水	木	金
	1 焼き魚 青菜の炒め物 じゃが芋の煮物、トマト	2 野菜の肉巻 茹で卵、浅漬け さつま芋の甘煮	3 祝日	4 うどん 天ぷら、大根おろし きのこのポン酢和え
7	8 鯖の味噌煮 野菜炒め かぼちゃ煮、梅和え	9 豆腐ハンバーグ 人参サラダ お浸し、芋煮	10 うどん 野菜入り卵焼き お浸し、田楽	11 豚肉と野菜の炒め カボチャサラダ トマト、酢の物
14	15 コロッケ 厚焼き卵 酢の物、浅漬け	16 シューマイ 切干大根 浅漬け、トマト	17 肉豆腐 ポテトサラダ、トマト 酢の物	18 魚のムニエル ひじきの煮物 ナムル、粉拭き芋
21	22 天ぷら、大根おろし 野菜の煮物 甘酢和え	23 混ぜご飯 焼き魚 お浸し、トマト	24 野菜ロールカツ トマト、マカロニサラダ 浅漬け	25 肉じゃが 春雨サラダ、茹で卵 お浸し
28	29 カニ玉 五目豆、お浸し 浅漬け	30 煮込みハンバーグ 人参グラッセ 粉拭き芋、お浸し	《風邪予防・回復に役立つ食品紹介》 野菜類: ブロッコリー・サツマイモ・かぼちゃ 切干大根人参・春菊・マイタケ・ねぎ 魚肉類: レバー・うなぎ・豚肉 その他: 抹茶・緑茶・たまご・牛乳・のり...	

## ~賛助金の寄付募集~

《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》

この度、当法人は認定 NPO 法人になる活動を始めていただきました。認定 NPO 法人 (NPO 法人の中でも一定の条件を満たすものとして国税庁長官が認定したもの) として認定を受けることにより社会的信用度拡大と税的優遇措置により、法人として今まで以上に活動しやすくなり、より一層の地域の皆様へのサービス向上を満たすことができるようになります。

※税的優遇措置 (税額控除) とは...  
認定 NPO 法人に寄付すると法人に対してしていただく寄付額の 40% を所得税から、10% を住民税から減額されます。(個人及び企業)  
(すなわち、50% の節税になります。)

## 《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 「こころまち弁当」のご案内

料金: 1食 700円  
配達エリア: 旧群馬町エリアです。

(市の補助弁当も始まりました。本人負担 250円)  
お申込は高崎市在宅支援センターもしくは事務局: 目崎までお電話ください。【TEL: 027-350-3191】



《会費について》

年会費一口: 3,000円

※ 申込書は近隣大家族にあります。ご記入頂き、郵便為替にて年会費を納入して下さい。詳しい資料は事務局にございます。

《賛助していただいた方へ特典》

○毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送

## ~10月度 賛助金寄付者~ 1名

ご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。  
引き続き皆様の賛助会へのご入会  
よろしくお願い致します。

## 《地域の皆さまにお願い》

毎月 11 日はイオン高崎で社会貢献!!  
11日にイオンで買い物をして、イエローレシートを店内の投票箱のくじゃんけんぽん>の箱に投票する。レシート売上の1%がイオンから当法人に寄付される。じゃんけんぽんは地域のみなさんと共に頑張ります。





まちのお医者さん紹介コーナー

当医院は、地域に密着した温かい医療を提供する事を第一の目標にしています。地域のニーズに応じた安全で良質な医療の提供をめざし、地域の皆さまの疾病予防と健康維持に努め、社会に貢献いたします。

おいクリニック

泌尿器科、皮膚科、内科 予防接種、前立腺がん検診



風邪や高血圧などの内科的疾患から、膀胱炎・イボの治療など幅広く診療しています。

診療時間：午前 9:00～12:00  
午後 15:00～19:00

※水曜・土曜は 9:00～13:00  
休診日：日曜・祝日、水・土曜午後

高崎市菅谷町 847-7 ☎:027-310-0101

まちの企業 紹介コーナー



TEL.027-360-6260 FAX.027-360-6261  
〒370-3517 群馬県高崎市5 町町123-1 HP: http://www.ad-balloon.co.jp/  
広告の事は、どんな事でもご相談ください。

今月のまちのイベント情報

第20回特別展 馬と共に生きる

～馬具から見た古墳時代～

八幡塚古墳の埴輪馬や薬師塚古墳からf字型鏡板をはじめ、杏葉等の出土品が発見されています。これらの出土品はいずれも素晴らしい資料ばかりです。ぜひ秋のお出かけ日和に歴史にふれてみませんか？

期間：11月20日(日)まで

展示品：高崎市内出土の馬具・県内出土の馬具  
(轡・鏡板・杏葉・雲珠・辻金具等)

拝観料：大人 300 円、学生 150 円 (120 円)  
中学生以下・満 65 歳以上の方は、無料。

休館日：毎週火曜日・祝日の翌日 (11 月 4 日 (金))

おまさる便利  
一赤城の山から



おっちょの友達のマーティーはT美術大学の学生。夏はお手伝いによくきてくれました。23日(日)マーティーが「刃物を使って食べる道具を作ろう」というワークショップをおさるで開催してくれました。親子で正しいナイフの使い方をマーティーから教えてもらった後、ナイフを使いスプーンやナイフを親子で作りました。子どもながらの自由な発想で、面白い形のナイフをみんな作っていました。マーティーによると、最終的に卒業制作でまとめるとのこと。がんばれマーティー！

BY おっちょ

今月のおまさるイベント

第1 日曜 1. ゆこうよ森へ(日帰りキャンプ)

親子の絆を深め、大人も一時童心に  
きこ探し・鍋物・クラフト

【対象】親子(幼児～生徒) 【参加費】1人:1,000円  
【時間】9時半～16時(解散後自由)

場所：おさる山乃家(前橋市林間研修施設) 申込：http://oosaru.com 又は FAX 027-289-0173

第1 土曜 11. 自然塾(1泊2日キャンプ)

子どもの世界(民族テント宿泊体験)  
自然の中で、自立心・友人・思い出作りの場。

【対象】児童・生徒(参加費)1人:5,000円  
【時間】10時～翌15時(解散後自由)

新! 相談業務開始

地域のみなさん。今生活の中で困っていることはありませんか？近隣大家族では、地域の皆様のお困りごとを解決するために、相談業務を始めました。

小さなことでもなんでもお気軽にご相談ください。

【相談受付日：月～金/10～16時】

相談料無料

相談内容により、専門家の手続きが必要な場合は町の専門家の方を、じゃんけんぼんが責任を持って紹介し、対応させていただきます。

認知症ケア功績紹介

群馬大学医学部保健学科、准教授・内田陽子先生が当法人の施設における認知症ケアの実践において、日本認知症ケア学会にて、平成23年度石崎賞を受賞しました。おめでとうございます。また、先生が今回の受賞の副賞でいただいた、3万円をじゃんけんぼんに寄付して下さいました。心より感謝申し上げます。当法人も認知症ケアにおいて前向きに取り組んでおります。認知症ケアに関するご相談も法人の職員が責任を持って行っておりますので、いつでもお気軽にどうぞ。

《 認知症について学ぼう 》

11月8日(火) 10:30～11:30

《 認知症相談日 》

11月18日(金)・25日(金) 10:30～11:30

※上記時間以外でも随時受け付けております。

11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
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

《まゆみちゃんと一緒》

ママとみんなと一緒に紙芝居で楽しみましょう。対象：未満児(それ以外でもOK!)とママやパパ おじいちゃん・おばあちゃんもぜひ!

《カラオケを楽しむ会》

ハンディカラオケ!!みんなで懐メロを歌って楽しみましょう! 夏の疲れを吹き飛ばそう!!

《チェロ独奏会》

チェロの独奏会。弦楽器の生の演奏をお楽しみ下さい。一緒に演奏してくれる、ピアノ伴奏者募集中。

《マー جان教室》

マー جان教室を開催します。どなたでも参加できます。参加希望の方は是非お越し下さい。初心者 OK!先生が教えてくれます。

《認知症を学ぼう》

85歳は4人に1人と言われている認知症。今からみんなで正しい知識を学びましょう。講師：介護福祉士 古郡

《元気に暮らす知恵講座》 ランチ付き!

午前中に軽く運動し、みんなでお話ランチ!! 毎月第1火曜日 10:00～募金リレーで500円 ランチは事前に申し込んでください。送迎可

《歌声喫茶:カズン》

昔懐かしい“中央銀座通り風のムード”を思い出してみませんか?従兄弟3人グループ。みなさんも歌って元気になりましょう!

《元気サロン》

毎日の元気は食事・運動・口の衛生から!運動をしながら勉強しましょう。

《ラフターヨガ》

笑い・ヨガの呼吸法を取り入れた健康体操。是非ご参加下さい。

《編物教室》

桑原孝枝先生を招き初心者の方でも2時間でできるマフラーを冬に向けて作ってみませんか。材料費込で1,000円

《野菜朝市》

地元で採れた新鮮野菜おすそ分けバザー! 1袋 100円～と格安です。旬のお野菜をたくさん食べて体力をつけましょう。

【申込・お問合せ】NPO法人じゃんけんぼん 事務局  
カフェ通信編集室 ☎:027-350-3191 (担当:目崎)

待ってます!!