

# 近隣大家族

No one is alone here!! ~ここは孤独な人はなし~

~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~ 一日の寒暖の差が大きくなり、木々は紅葉の時期を迎えます。北風が冷たくなってきたと感じる今日この頃ですが、移り変わる山の色を眺めながら秋の味覚を楽しむのも良いですね!

## 10月の近隣大家族の様子



10月2日 楽しい漢方のお話  
今回は「冷えと胃腸障害」のお話でした。毎回身近なテーマで楽しくお話が聞けます。  
次回は11月6日 13:30~  
テーマは「狭心症」です。

10月20日 プランツアート  
草花に触れて過ごす時間を皆さん楽しんでいらっしゃいました。思い思いの素敵な作品に仕上がりました。



## 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

## ありがとうございました

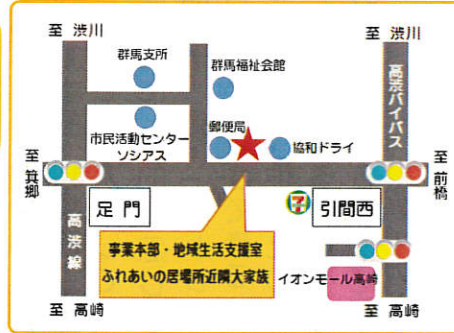
居場所の皆さんが協力してグリーンカーテンを外し、空いたプランターに菊を植えて下さいました。

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 高崎市榎高町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  
ホットケーキ ... 200円  
スイートポテト ... 100円  
バニラアイス ... 50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

New

●こどもの食支援ランチ... 700円

↓ 食べて応援!

●子どもランチ ... 250円

## 《愛情こもってます》

# 日替わりランチ



11月のメニュー

月	火	水	木	金
2 さばの味噌煮 炒り豆腐・白菜サラダ なめたけ和え	3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこの煮物・辛子和え	4 揚げ鶏のおろしかけ 南瓜煮・梅和え ツナサラダ	5 焼き鮭 ひじき煮・ゆかり和え カニカマサラダ	6 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 春雨サラダ・辛子和え
9 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	10 チンジャオロース さつまいもの甘煮 きのこソテー・ゆかり和え	11 魚のムニエル ブロッコリーと卵の炒め物 南瓜サラダ・お浸し	12 鶏ももねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 昆布和え・酢の物	13 かに玉 チャプチェ風 煮豆・浅漬け
16 魚のフライ ふるふき大根 コールスロー・お浸し	17 肉じゃが 春巻・酢の物 コンソメ炒め	18 白身魚の香り蒸し 里芋煮・梅和え ごぼうサラダ	19 焼きそば・いなり寿司 オムレツ ごま豆腐・浅漬け	20 ヒレカツのトマトソース 切干大根の煮物・昆布和え スパゲティサラダ
23 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐・大根おろし ブロッコリーサラダ・甘酢和え	24 ほっけの塩焼き がんもの煮物 おかか和え・浅漬け	25 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子・ナムル ピーナッツ和え	26 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	27 豚肉きのこのしょうゆ煮 竹輪の煮物・浅漬け さつま芋とりんごのサラダ
30 酢鶏 ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	秋本番で寒くなってきました。身体を温める代表的な食材として、生姜・ねぎ・にんにく・ごぼうなどがあります。調理の際、とろみをつけると冷めにくく、熱々のまま食べられるのでおすすめです。			

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日は月~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 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...そんな方は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??

「お互いに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

## 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。

~ 2020年10月度 賛助金寄付 2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。

## 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》

11月コース (11/10~2/4)

1月コース (1/14~3/26)

■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!

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: 吉川)

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!

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: 吉川)

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)



キッチン調理



見守り弁当配達



お互い様助け合い活動

\*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。



《 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

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
2 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	3 お祝い 13:00~14:00	4 《大正琴練習会》 13:30~	5 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 楽しい漢方のお話 テーマ「狭心症」 13:30~
9 おとなのぬりえ 13:30~	10 お祝い 13:00~14:00	11 アコーディオンで歌おう 14:00~	12 《囲碁将棋の日》 10:00~	13 三味線で歌おう 14:00~
16 コーヒー・紅茶 半額の日	17 お祝い 13:00~14:00 *市民講座	18 大正琴で歌おう 14:00~	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 コーヒー・紅茶 半額の日
23 ハーバリウム体験 10:00~12:00	24 もっていきん祭 10:00~ お祝い 13:00~14:00	25 コーヒー・紅茶 半額の日	26 《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	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。			

【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 (ディーズカフェ)

11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15回 シリーズ市民講座

「冬にこわい病気のはなしとスボラ体操」

日時: 令和2年11月17日(火)

9:30~11:30 参加費無料・要予約

会場: ソシアス 2階 第2学習室

楽しい漢方のお話

11月6日(金) 13:30~

今回のテーマ「狭心症」

〜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

障害者がある等、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)

密の状況避けるため、居場所の人数が20人を超える場合は  
入場制限をさせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

おとなのぬりえ

11月9日(月)  
13:30~15:00

ハーバリウム体験

11月23日(月) 10:00~12:00

ドライフラワーなどを小ビンに

入れてオイルを注いで作ります。

参加費 小500円 中800円

(材料費込み)

定員 5名 要予約

「歌おう」イベントは30分~40分  
\*距離を取って \*マスクはしたまま

アコーディオンで歌おう

11月11日(水) 14:00~

大正琴で歌おう

11月18日(水) 14:00~

三味線で歌おう

11月13日(金) 14:00~

みえこさんの保健室

11月27日(金)

11:00~14:00

健康に関して気がかりな事は

ありませんか?

看護師で助産師の高津三枝子

さんが相談に応じてくれます。

もっていきん祭

体操着の有効循環 day

11月24日(火) 10:00~

《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。

ときどきコラム「自分の為のボランティア」

ボランティア活動と聞いて  
皆さんはどんなイメージを  
持ちますか?



文部科学省の調べでは、ボ  
ランティア活動に対して、  
「自発的な意思で参加する  
ことが重要」、「これからの良  
い社会を創るためにぜひ必  
要」といったイメージを持っ  
ている人が多いようです。  
一方で、「誰でも気軽に参  
加できる」、「活動が楽しそ  
う」と考えている人は比較的  
少ないという結果になって  
います。全体的に、固いイメ  
ージを持っている人が多く  
ようで、「何かと苦勞が伴っ  
たもの」、「誰かの為に責任をも  
つてやらなければならぬ」  
などの意見が目につきます。  
たしかに、ある程度責任感  
をもってやらなければなら  
ない事もあります。基本的  
には気軽に参加できるもの  
も多いです。「誰かの為に」  
といった思いや使命感で、行  
動できるのは素晴らしい事  
ではあります。それらを目  
的として動ける人は少数で  
あり、また続けるのも難しい  
と思います。

当法人でも多くのボラン  
ティアスタッフに協力して  
頂いていますが参加の目的  
は、「退職後の社会参加のた  
め」、「心身の健康維持のため」  
「空いた時間で何かやりた  
い」と理由は様々です。「誰  
かの為に」やっているのは事  
実ですが、その半面「自分の  
為」にやっているとどうも  
た事実です。ボランティア活  
動自体の目的は社会の為で  
あっても、参加する人の理由  
は人それぞれで、どんな理由  
であつても良いと思います。  
自分自身が幸福でなけれ  
ば誰かを幸福にすることは  
できません。実際にユナイテ  
ッドヘルス・グループが米国  
3351人の成人に対して  
実施した調査によると、ボラ  
ンティアを行うことは健康  
にとっても良い影響をもたら  
すとの結果が出ています。  
主な効果としては「身体的、  
精神的、感情的にボランティ  
アをしていない人より健康  
的に感じる事ができる」  
「ストレスを和らげること  
ができる」、「コミュニケーション  
他者との繋がりを深く感じ  
ることが出来る」などが挙げ  
られ、当法人のボランティア  
スタッフは、高齢の方が多い

お気軽にお問合せ下さい。  
TEL 027-350-3191  
ボランティアを募集しています!



自分自身のために行つて  
いる活動が他の人を喜ばせ  
ることが出来るならこれほ  
ど素晴らしいものはないと  
思います。  
ぜひ、皆さんも自身のため  
に自分に合うボランティア  
を探してみたいかがか  
でしょうか。  
【通信編集担当 吉崎 稜】

まちのお医者さん 紹介コーナー

地域の皆さんの頼れるかかりつけ医として、  
丁寧な対応を心がけています。

ひぐち内科クリニック

診療科目 内科・往診  
院長 樋口慎太郎

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 3:00~6:00	○	○	○	休	休	休	休

〒370-0008 高崎市正観寺町 208  
TEL 027-370-1700  
FAX 027-370-1701



まちのいちごやさん 紹介コーナー

安心安全に食べられるイチゴ作りを心掛けております。  
お気軽にお立ち寄り下さい。

苺屋さとり

●シーズン期間  
11月下旬頃から5月上旬頃です。

●シーズン中は定休日なし  
年末年始も営業いたします。

●営業時間  
9時半頃より17時頃まで。

もしくは売り切れ次第閉店します。

☎: 080-6601-0015

