

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに誰か一人はなし~

~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~ 2020年もいよいよ終わります。コロナに翻弄された一年となりましたが、私たちはこの経験を越えて次の一步を踏み出していかなければなりません。小さいことでも楽しみや目標を見つけて、新年を迎える準備をしましょう。

11月の近隣大家族の様子



11月17日 シニア講座

今回は「冬に怖い病気のお話とズボラ体操」でした。講師から具体的にわかりやすい話を聞くことができ満足いただけました。次回は12月17日(木)9:30~「楽しく動こう! ゆるりんぴっく」です。お申込みをお忘れなく!



11月23日 ハーバリウム体験
クリスマスの時期にピッタリな美しい作品ができました! 参加者の皆さんも満足なでき栄えに嬉しそうでした。

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

《ラジオ体操》ポイントがたまったよ!



市川さん



400回達成!!

ボランティア募集中! あなたの力が必要です

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)

2020年度 受講生募集中!

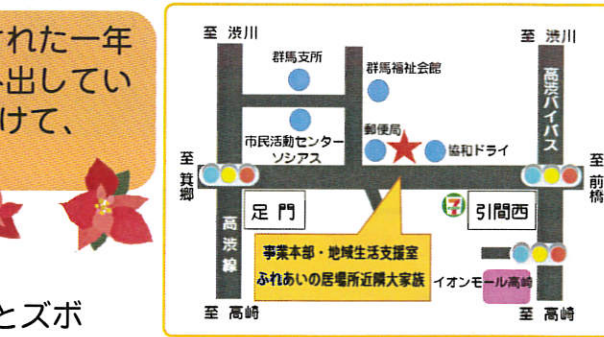
《講習期間》

1月コース (1/14~3/26)

2021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!
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)



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
- パニラアイス ... 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



12月のメニュー

月	火	水	木	金
7	1	2	3	4
14	15	16	17	18
21 冬至	22	23	24	25
28	冬至にかぼちゃを食べると言うのは、新鮮な野菜が少なくなる時期、寒い冬を乗り切るために、節目である冬至の日にかぼちゃを食べて栄養をつけようという先人の知恵から生まれた習慣です。			

年末年始のお休み

12/29(火)~1/3(日)

《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



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!

※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うかも...でも今は出来ることを誰かの為に...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??

「お互いに助けてくれる人も、助けたい人も、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!

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!!

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11月度 賛助金寄付1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!

標高

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
	1 お楽しみ 13:00~14:00	2 《大正琴練習会》 13:30~	3 《囲碁将棋の日》 10:00~	4 楽しい漢方のお話 テーマ「季節と病気」 13:30~
7 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	8 お楽しみ 13:00~14:00	9 アコーディオンで歌おう 14:00~	10 《囲碁将棋の日》 10:00~	11 チャリティー アートプランツ ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
14 おとなのめりえ 13:30~	15 お楽しみ 13:00~14:00	16 大正琴で歌おう 14:00~	17 《囲碁将棋の日》 10:00~ *市民講座	18 コーヒー・紅茶 半額の日
21 コーヒー・紅茶 半額の日	22 手作り品バザー 9:30~14:00	23 コーヒー・紅茶 半額の日	24 《囲碁将棋の日》 10:00~	25 みえこさんの保健室 11:00~14:00
28 《近隣大家族大掃除》 ①10:30~ ②13:00~	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 12/29(火)~1/3(日)	

【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)
12月7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16回 シリーズ市民講座
「楽しく動こう! ゆるりんびっく」
日時: 令和2年12月17日(木)
9:30~11:30 参加費無料・要予約
会場: ソシアス 1階 第2活動室

楽しい漢方のお話
12月4日(金) 13:30~
今回のテーマ「季節と病気」

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)

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。

チャリティー
プランツアート
12月11日(金)
①10:00~12:00 ②13:00~15:00
「子供の食支援」応援企画です。
こどもの食支援募金(1口150円)
1口以上のご寄付でリース作りができます。
*密にならないよう、時間をずらしての参加をお願いすることがあります。
*材料がなくなり次第終了。

みえこさんの保健室
12月25日(金)
11:00~14:00
健康に関して気がかりな事はありますか?
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。

「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
12月9日(水) 14:00~
大正琴で歌おう
12月16日(水) 14:00~

おとなのめりえ
12月14日(月)
13:30~15:00
手作り品バザー
12月22日(火) 9:30~14:00
体操着の有効循環 day

素敵な手作り品がいっぱい!
個人的なオーダーもご相談ください。
出品したいという方も募集中です!



できることを優しさと共に



じゃんけんぽんでは、ホームページなどで活動内容を発信しています。こちらの通信の表紙右上にあるQRコードをご利用いただくか、「じゃんけんぽん」でインターネット検索していただくと、どなたでもご覧になれます。
じゃんけんぽんの活動が、誰かの心を温かくし、前を向ける力になりますように。

今年を振り返ると、何につけてもコロナが付いて回る一年でした。
今まであたりまえと想っていたことができなくなったり、飛び交う情報に振り回され、身体的にも精神的にも疲弊している人は少なくないと思います。
それでも時は過ぎていきます。元通りと言うのはなかなか難しいかも知れませんが、みんなで優しさを持ち寄れば、それは沢山の可能性につながり、前を向く力になるのではないのでしょうか。

11月配信より(抜粋)
随時配信しています。ぜひホームページをチェックして下さい!
100歳まで走り続ける。死ぬまで走り続ける。 11/4

いつもより張り切って 11/3
リハビリをしているところを撮影してもらい職員がホームページに載せていいですか?と問うと「いいよ~」と言っていつもより張り切って足を上げて下さったという投稿。

2020年も、多くの方々に温かく支えていただき、活動を続ける事ができました。感謝の気持ちでいっぱいです。
来年も、皆さんと一緒に一歩ずつしっかり歩んで参りたいと思っていますのでどうぞ宜しくお願い致します。

元気にスタート
「明日も大丈夫」
「めっちゃ疲」
小沢 伸彦君

ぐんまウェブマラソン完走 11/9
ぐんまウェブマラソン10kmにチャレンジされたご利用者さんの舞台裏が垣間見れる投稿。

まちの喫茶・食堂 紹介コーナー
現役エステティシャンが考える「食事からの美容」をテーマに、「代謝効率を上げる」「シミ・シワの原因にもなる血糖値の振れ幅を緩やかにする」等を考えて選んだ食材・調味料を用いて、健康的でアンチエイジングなお食事やお菓子をご用意しています。
喫茶・食堂
oitette
オイテッテ
代表: 吉村 恒郎
【営業時間】
(月)~(金) 11:00~18:00
(土) 11:00~22:00
(日) 定休
群馬県高崎市中豊岡町 819
TEL: 027-388-9117

まちの和洋菓子屋さん 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)
高崎市金古町 282-5 午前9時~午後8時
☎ 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

皆様へ
昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野さんのクリスマスケーキをじゃんけんぽんで予約して頂くと 売上の5% がじゃんけんぽんに 寄付 されます。
申込みは「近隣大家族」で承ります。(12月18日迄) 申込み・問い合わせ 027-350-3191 佐塚(あ)