

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~ 風が冷たく寒い日が多い月です。部屋から廊下に出る際や入浴時など、急激な温度変化は身体に負担がかかります。対策をしっかりとって元気に冬を乗り越えましょう!

1月の近隣大家族の様子



1月4日 新春書道教室
冬休み中の子供たちが参加し
真剣な表情で筆を執っていました。
新年を新たな気持ちで
スタートできたの
ではないでしょうか。



1月15日
チャリティープランツアート
ワイヤーを使って素敵なモビール
ができました。壁に飾ってもお
しゃれですね(*~*)
来月のチャリティープランツア
ートは2月9日(火)です。



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



近隣大家族のプランター

「自分のできる事で
お手伝いするよ!」
とプランターのお花
の世話を下さる
Yさん。いつもありが
とうございます。

第123号 2021年2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

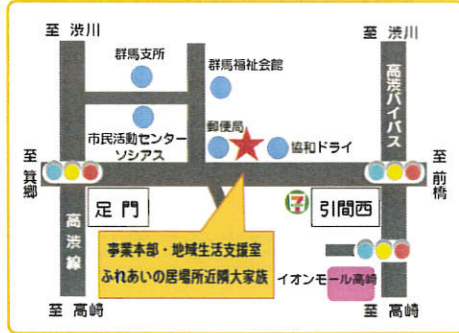
〒370-3521 高崎市棟高町954-8
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日: 土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook



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

ご協力よろしく申し上げます。

●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

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

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。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

問い合わせ随時受付中!

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!〉

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!

《愛情こもってます》

日替わりランチ



2月のメニュー

月	火	水	木	金
1 さばの味噌煮 水餃子・白菜サラダ なめたけ和え	2 かに玉 けんちん汁・ひじき煮 なます・ごま和え	3 チンジャオロース さつまいもの甘煮 きのこのソテー・お浸し	4 焼き鮭 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ・ゆかり和え	5 手作りしゅうまい じゃが芋と竹輪の煮物 春雨サラダ・辛子和え
8 うどん 天ぷら・お浸し きんぴらごぼう	9 鶏もものねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 昆布和え・酢の物	10 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	11 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	12 ヒレカツのトマトソース 切干大根の煮物 マカロニサラダ・ごま和え
15 魚のフライ ふるふき大根 コールスロー・お浸し	16 肉じゃが 春巻・甘酢漬け コンソメ炒め	17 焼きそば・いなり寿司 ごま豆腐・浅漬け ごぼうサラダ	18 蒸したらのネギソース 里芋煮・ごま和え 和風サラダ	19 揚げ鶏のおろしかけ 南瓜煮・梅和え ツナサラダ
22 ほっけの塩焼き がんもの煮物 おかか和え・酢の物	23 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐・甘酢和え ブロッコリーサラダ	24 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	25 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	26 豚肉きのこのしょうゆ煮 ほうれん草のソテー・浅漬け さつま芋りんごサラダ

2021年の立春は2月3日。

節分が2月2日になるのは1897年以来、124年ぶりだそうです。

今年の恵方は「南南東」です。節分には豆まきで無病息災を祈念して元気に過ごしましょう。



《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
助ける人」も
「助けて欲しい人」も
まずは、会員登録

日時・サポーター決定

活動依頼

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。
今は誰かのために!
時には自分のために!

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。

~ 2021年1月度 賛助金寄付 5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！

楳高

2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 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	2 おりがみ 13:00~14:00	3 《大正琴練習会》 13:30~	4 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 コーヒー・紅茶 半額の日
8 おとなのぬりえ 13:30~	9 チャリティー プランツアート ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	10 アコーディオンで歌おう 14:00~	11 《囲碁将棋の日》 10:00~	12 コーヒー・紅茶 半額の日
15 コーヒー・紅茶 半額の日	16 おりがみ 13:00~14:00	17 大正琴で歌おう 14:00~	18 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 楽しい漢方のお話 テーマ「両性更年期」 13:30~
22 リフレッシュ体操 14:00~	23 手作り品バザー 9:30~14:00	24 避難訓練 13:00~	25 《囲碁将棋の日》 10:00~	26 みえこさんの保健室 11:00~14:00

ラジオ体操しましょう！
毎朝9:30~

居場所は、体温測定、手指消毒、マスク着用、換気などの感染症予防に努めて開いていますが、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございます。日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。

【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)

2月1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

おとなのぬりえ

2月8日 (月)
13:30~15:00

楽しい漢方のお話

2月19日 (金) 13:30~

今回のテーマ「両性更年期」

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15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
2月9日 (火)

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口以上のご寄付でミニブーケ作りができます。

*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。

リフレッシュ体操

要予約 2月22日 (月)
14:00~

体を動かしてリフレッシュ
しましょう! 定員6名

みえこさんの保健室

2月26日 (金)
11:00~14:00

「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
2月10日 (水) 14:00~

大正琴で歌おう

2月17日 (水) 14:00~

手作り品バザー

2月23日 (火) 9:30~14:00



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! 入園入学グッズのご相談もどうぞ♡

体操着の有効循環 day

旧群馬町地域の小中学校の体操着が対象です。体操着を必要とされている方、提供できる体操着がある方、詳細はお気軽にお問合せ下さい。

自然の力を生活に取り入れて

じゃんけんぽんは、活動開始当初から地域の住民のつながりこそが、介護予防の大きなカギとなることを伝え続けています。厚生労働省においても健康寿命の延伸には地域のつながりの強さが大きく関係していると明言しております。しかしながら、コロナウイルスを前に人々は引き離され、人との関わりで得られていた心の安らぎは乏しくなり、多くの人が健康を害しています。

視線を上げてみましょう。視界を広く意識してみましょう。窓から差し込む日の光。庭の草花。遠くの山々。空の広さ。そこにある自然に目を向けることで、心穏やかに過ごせるかもしれません。



心だけじゃない! 身体的にも自然の力は必要?!

日光浴と運動で心も体も健康に!

コロナは防いでも別のリスクが...

外出自粛生活で家に閉じこもりがちな日々

体を動かさない



日光浴の効果

*食物だけでは補えないビタミンDの体内生成を促進。ビタミンDはカルシウムの吸収を手伝うので骨粗しょう症の予防になる。

*幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が増え、ストレスの軽減が期待できる。

*体温が上がる→血流が良くなる→筋肉の増大も期待できる。などなど

午前中に15分程度でOK

部屋の換気をする時、植物の水やりや洗濯物を干す時など、外気に触れる際には体を伸ばして太陽の光を感じてみましょう!

日光に当たらない

筋力、体力の低下

ビタミンD不足

転倒 骨折

骨がもろくなる

毎日40分の活動

ストレッチや体操だけでなく、掃除や洗濯などの家事で体を動かす事も含めての時間目安です。目標を立てて楽しみながら行いましょう! うつ病の予防や改善にも効果的ですよ。



作業療法士: 内田有香莉

まちの歯医者さん 紹介コーナー

元総社歯科クリニック

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

【診療時間】 ▲...14:00~17:00

8:15-13:00 ○ ○ / ○ ○ ○ /

14:30-18:00 ○ ○ / ○ ○ ▲ /

【休診日】 水・日・祝日

(祝日のある週は水曜診療致します。)

〒371-0853 前橋市総社町総社 3600-1

TEL 027-251-1118

当院は一人一人に適したより良い治療法を説明

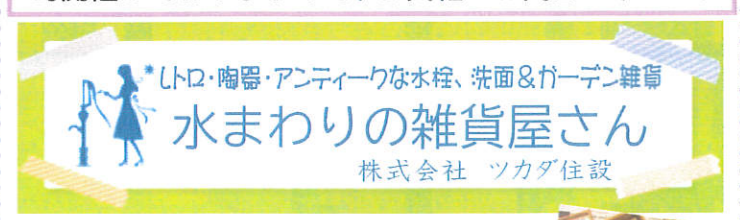
ご納得の上、皆さまと一緒に素敵な笑顔になれる様

お手伝いし信頼関係を築いていきたいと思ひます。

院長 浦野 英子(うらのてるこ)

まちの雑貨屋さん 紹介コーナー

当店は、水まわりをオリジナルにリメイクするオーダー家具や雑貨、DIYアイテムを取り扱うインテリアショップです。気軽に参加できるDIY体験教室も随時開催しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。



【営業時間】

月~金 10:00~17:00

土 13:00~17:00

【定休日】 不定休

〒370-3515 高崎市塚田町 224-1

TEL 027-350-3380 http://mizu-zakka.com/