

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~



《居酒屋じゃんけんぽん》↑
語り、歌い楽しい時間を過ごしました。
みんな和気あいあいニコニコ笑顔。



《歌声喫茶カズン》↑
みんなで一緒に懐かしい歌を歌いました。



《手作り品バザー》↑
子どもからお年寄りまで、
大勢の方で
にぎわいました。



《ラフターヨガ》↑
日に日に参加者が増えているラフターヨガです。



手作お雛様

世界でたったひとつのお雛様



近隣大家族に見本
注文予約受付中
近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

梅のつぼみもまだ堅いようですが、長い冬もいよいよ終りに近づいてきました。皆さん体調管理に気を付けて下さいね。

— 先月のイベント —

毎月大人気のラフターヨガ、日に日に人数が増えている状況です。仲間が仲間を呼びみんな大声で笑い楽しいひと時を過ごしています。寒さが厳しい日でもみんなが集まりにぎやかな日は暖かい一日となっています。皆さんも暖まりにきてみませんか？

お知らせ コーナー



趣味の日とは…
皆さんの持っている力を発揮できる日です。編み物・パッチワーク・洋裁・和裁等みんなで一緒にやってみませんか？先生になって教えて頂ける方募集中です。編み物は、ボランティアの先生がちょっとアドバイスをしてくれます。自分の編物道具を持って集まりましょう。



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
- ◇缶茶 (HOT or ICE) ... 200円
- ◇キャラメルクッキー1枚 ... 80円
- ◇チーズケーキ ... 150円
- ◇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さいませ。

⇒ チケット5枚1,000円

(おまけ1枚付き)



近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

近隣大家族~
今月の
おすすめ
¥3,500

近隣大家族に見本
注文予約受付中

《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

※市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。

※ランチも同じメニューとなります。



おいしいヨ!!



月	火	水	木	金
		1 ロール白菜 かぼちゃ煮 なます、胡麻和え	2 肉豆腐 人参サラダ お浸し、茹で卵	3 けんちん汁、魚生姜煮 マカロニ、トマト 青菜みぞれ和え
6 焼き魚 ひじきの煮物、トマト キャベツサラダ	7 シューマイ 野菜炒め お浸し、芋煮	8 ゆかりご飯 鯖竜田揚げ、梅和え しらすおろし かぼちゃ煮	9 うどん 天ぷら 煮物、胡麻和え	10 豆腐ステーキ 切干大根煮物 お浸し、南瓜サラダ
13 うどん、 ちくわ天ぷら 野菜入卵焼、お浸し	14 魚の柚子香味焼 南瓜の素揚げ きのこおろし、梅和え	15 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ お浸し、人参グラッセ	16 ぶりの照り焼き ふるふき大根 トマト、ポテトサラダ	17 豚肉キャベツ炒め 蒟蒻煮、茹で卵 カニカマ梅マヨ和え
20 カニ玉 大根とツナの煮物 お浸し、トマト	21 煮込みハンバーグ 人参グラッセ 煮物、浅漬け	22 うどん 天ぷら、茹で卵 青菜みぞれ和え	23 肉じゃが 野菜炒め 胡麻和え、茹で卵	24 魚のムニエル ミニがんも煮物 お浸し、トマト
27 コロッケ、唐揚げ 厚焼き卵 酢の物	28 さつま芋ご飯 野菜と鶏団子煮物 マカロニサラダ、 梅おほか和え	29 焼き魚 ポテトサラダ 煮物、お浸し	~ 節分 ~ 「イワシ」 ○ 邪気を払うためにイワシの頭を門口にさした風習に由来している。 ○ イワシは、タウリン・EPA・DHA・亜鉛 VB2・VD・カルシウム・鉄分等が豊富。	

【お申込・お問合せ】

NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当:目崎) ☎:027-350-3191

H24年度 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~

認定 NPO 法人になる活動を昨年 6 月から始めさせて頂き、多くの皆様にご寄附をいただきました。本年 4 月の認定 NPO の申請の条件 (3,000 円の寄付者、2 年間で延べ 200 名) を満たすことができました。誠にありがとうございます。認定 NPO 法人を取得致しますと、税的優遇措置により節税が見込まれます。これからもじゃんけんぽんの活動にご理解いただき、一年に一度 3,000 円の御寄付を引き続き頂きますよう宜しくお願い致します。

年会費:3000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

~ 1 月度 賛助金寄付者 5 名 ~

ご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。

引続き皆様の賛助会へのご入会よろしくお願致します。

新! 相談業務開始

相談料
無料

地域の皆さん。生活の中で困っていることはありませんか？

「電球の交換をしてほしい」「介護について相談したい」「移動手段がなく外出ができない」等
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。
小さなことでも何でもお気軽にご相談下さい。

【相談受付日:月~金/10~16時】

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、じゃんけんぽんが責任を持って紹介し、対応させて頂きます。

~ 認知症相談希望の方へ ~

皆さん御存知ですか? 【グループホーム共用型
認知症デイサービス】

《特徴》

- 朝早く、夕方遅くの対応もできます。朝食・夕食対応可
- 少人数でゆっくりとお過ごし頂けます。
- デイサービス利用をお考えの方は是非一度ご連絡下さい。

《地域の皆さまにお願い》 本年度 2月11日(土) 最終日です。ご協力お願いします。

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ます。じゃんけんぽんは地域の皆さんと共に頑張ります。ご協力お願い致します。



月	火	水	木	金
		1	2	3
			《マンナパン販売》 11:30~13:00	《絵手紙》 10:00~ 《趣味の日》 10:00~
6	7	8	9	10
《野菜朝市》 9:30~	《元気に暮らす 知恵講座》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《カラオケ》 15:00~	《囲碁・将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《ラフターヨガ》 14:00~
13	14	15	16	17
《野菜朝市》 9:30~	《囲碁・将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《ラフターヨガ》 14:00~	《囲碁・将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《飲み会 じゃんけんぽん》 18:00~
20	21	22	23	24
《野菜朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~	《歌声喫茶カズン》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《まゆみちゃんと 一緒》 15:00~	《元気サロン》 14:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《囲碁・将棋の日》 10:00~
27	28	29	《マーじゃん教室》 地域の人がたくさん 来ています。 みんなで一緒に 楽しみましょう。	
《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁・将棋の日》 10:00~	《緩和ケア講演会》 14:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	《苔玉つくり》 13:30~	飲み会 じゃんけんぽん 2月17日(金) 会費:1,000円 ※要申込み 飲み物持参 おかず付き	

《今日のイベント紹介コーナー》是非参加して下さいね!

認知症予防にも
良い運動です。
脳の活性化の為
のゲームあり。



《元気に暮らす知恵講座》
みんなで簡単体操をしましょう!



《ラフターヨガ》 大人気!!
みんなで笑いのひと時を!



《歌声喫茶カズン》
懐しの曲をみんなで歌い
ストレス解消!

大好評!
毎月第三
火曜日!

～講演会のお知らせ～

《緩和ケア講演会 ～在宅で看取る～》
テーマ

幸せな在宅死

～生まれてきてくれてありがとう。
なら、亡くなる時もありありがとう。～
【講師】緩和ケア診療所いっぽ 高田先生講演会
○日時：2月28日(火)午後2:00～午後3:30
○定員：50名(要申込み) ○参加費：無料
※詳しい内容は別紙チラシにて!!



《まゆみちゃんと一緒》
子ども達に人気の紙芝居



《野菜朝市》
地元産のとれたて野菜

【お申込・お問合せ】

NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当:目崎)

☎: 027-350-3191

居場所に集うみなさんの声 ～生きがいさがし～

人と人との出会い

若くして横浜の大農家に嫁ぎ、三十余年。理由あって地元の群馬町に帰郷し早十一年。ある日友と温泉に行き、足の裏にできた小さなほくろを発見、気になり病院に行く。皮膚がんと診断を受けた。手術、闘病生活を経て以前より好きだった苔玉作りを始めた。群馬町に戻ってきたからふとしたきっかけでじゃんけんぽんの理事長の井上さんと知り合った。何年か過ぎたある日現在の住んでる家を引越す事となり、郵便局で手続きを行っていた時偶然再会した。近隣大家族の話や聞き、自分も楽しんで、地域の皆さんとの交流が持てればと苔玉教室を行なうことになった。時間がある時に近隣大家族に足を運ぶようになり一人一人と仲間が増えていく。あの時井上さんと会ってなければ今日はなかった。人と人の出会いができる場所だと思つた。こんな場所があつて良かった。私の生きがいになる。苔玉は人の心を癒す力を持っている。地域の皆さんの心の癒しとなるよう苔玉を通して人と人との



金古町 福田君子さん



箕郷町 高木綾子さん

私も高齢者であり元気でいられる限り、無理なく少しでも暖かな気持ちで皆さんと接する事ができればと日々願っています。

母の介護をきつかけに私も機会があれば高齢者の為に何か役に立つボランティアができればと望んでいました。ある日、じゃんけんぽんで高齢者のお宅に届けるお弁当作りのボランティアを始める事となり、ボランティアの第一歩を踏み出すことができました。仲間にも恵まれ、みんながひとつの気持ちで目標に達した時、そしてその結果を見た時、私自身満足感で心が満たされています。



オリジナル苔玉

繋がりを持って行くと思うっています。ここから第二の人生のスタート。

何か人のために。そして自分のためにも。

「囲碁」の仲間になりませんか?

現在四人の仲間と囲碁を楽しんでいます。囲碁の仲間を増やして行きたいのは是非皆さんも参加して下さい。囲碁は知的なゲームです。どうしたら上達できるのか考えながら打っています。囲碁は人の打つ手を見るだけでも勉強になります。高齢者だけでなく若い方の参加も待っています。仲間の集まる場所があつて有難いと思っています。皆さんも一手打ちにいらつしやいませんか?



大家族
集う笑顔に
湧く元気

今月の一句は芳野フミさんの投稿です。居場所に集う人の笑顔とわく元気。地域の人がみんな元気になることを願っています。皆さんの一句、お待ちしております。

まちのお医者さん紹介コーナー

可能な限りその人が幸せになることを目指し、個人個人の考え方やその時の環境にあった治療法を患者様と一緒に考えながら提案し、生活の質を改善できるようにお手伝いさせていただきます。



Brother Clinic
ブラザークリニック
～心療内科・精神科・神経科～



診療時間 午前 9時～12時
午後 15時～18時半
休診日:水曜・日曜
祝日・土曜午後

※ 診察までのお時間をお待たせしないよう、予約制をとっております。お電話でお問合わせ下さい。

高崎市福島町718-2 ☎:027-372-2242

まちの企業 紹介コーナー

快適な暮らしを支える、
水と電気のプロフェッショナル



オール電化/太陽光発電/IHクッキングヒーター
キッチン・トイレ・浴室のリフォーム
冷暖房/照明器具/受変電/セキュリティ
下水切替/浄化槽/水廻りトラブル

まずはお気軽にお電話を!

☎027(373)7576



株式会社 コイケ

〒370-3531 高崎市足門町637番地37