

# 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~



＜緩和ケアネットワーク講演会＞  
いざとなっても大丈夫!いつまでも自分らしく暮らす方法の講演会を行いました。たくさんの地域の方が参加して下さいました。

緩和ケア診療所いっば院長 小笠原先生(右)  
日高病院病診連携室 SW 兵藤先生(左)



＜懐かしの映画上映会＞  
昔懐かしい映像がスクリーンに!

＜新日本舞踊＞  
歌謡曲に合わせて踊って下さいました。

秋の陽気が深まって参りました。皆さんいかがお過ごしですか?  
朝晩かなり冷える日が続いております。体調管理には十分お気を付けてください。今年もあと2か月です。

~先月の近隣大家族の様子~

緩和ケアネットワークの講演会では、たくさんの方が参加して下さい、地域で暮らし続けたい気持ちを大切にいざというときどうすればいいかということについてみんなで勉強しました。地域で懐かしの映画上映会では、「美空ひばり」や「時代劇」が上映され、地域の方が昔を思い出し、楽しい時間となりました。

## じゃんけんぽんの活動報告

### ~避難者支援活動「ぐんま暮らし応援会」

ぐんま暮らし応援会事務局  
027-350-3191(目崎まで)

ぐんま暮らし応援会では、月に一度避難者の集いの会を開催しています。ぐんまで暮らす避難者を支える団体の皆さんも各々の活動で被災者支援を行っていると思いますが、そういった方々がひとつになり、県全体で手と手をつなぎ、支援を行っていただければと思っております。ぜひ「ぐんま暮らし応援会」にご入会頂き、県全体に支援の輪を広げましょう。入会申込みはぐんま暮らし応援会まで。(問合せ上記)

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: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~

## 幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月**11日**は **AEON 高崎**で!  
レシートを箱に入れるだけで社会貢献!  
《手順は簡単!!》

- 11日にイオン(高崎サティ)で買い物し、イエローレシートをもらう。
- 店内の投票箱で「じゃんけんぽん」の箱にイエローレシートを投票する。
- レシートの売り上げの1パーセントがお店から当方人に寄付される。

ご協力をお願いします。

あなたの気持ち  
が地域を日本  
をやさしくする。



## いっば〜い まねきねこ



見ると  
癒される  
癒される  
癒される

~近隣大家族~  
今月の  
おすすめ

1個 600円

### 《近隣大家族メニュー》

- 飲み物(珈琲・紅茶等) ... 200円
- とっておきランチ ... 400円
- チーズケーキ ... 150円

## 《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/旧箕郷町エリア

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。

## 今月のメニュー

今年度より、月~金の祭日は配達を行います。  
年末年始はお休みです。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
<p>《ノロウイルスの予防》 ・手洗いを入念にする。 ・冬に美味しい蠕は十分に加熱して食べる。 ・調理をする人は下痢・嘔吐等の症状がある時は、食品の取扱いを控える。</p> <p>まずは手洗いを!</p>				
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23 配食・汁OK!
26	27	28	29	30

## 【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

## じゃんけんぽんの助け合い活動 ③ステップ! 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。

### ステップ① 相談

近隣大家族では、地域の皆様のお困りごとを解消するために、相談業務を行っております。「電球交換をしてほしい」「介護について相談したい」「地域で困っている人がいる」等小さなことでも構いません。お気軽にご相談下さい。

【受付:月~金/10~16時】

### ステップ② コーディネート

「自分ができること」「して欲しいこと」を登録しておき、じゃんけんぽんが会員登録をしているサポーターを紹介。

### ステップ② コーディネート

専門家の手続きが必要な場合は、専門家の方を責任を持って紹介。

### ステップ③ 活動

サポーターが伺いお手伝いをします。お互いに「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えます。

活動を支えるサポーターを  
随時募集中!ぜひ助け合い活動  
に参加してみなさん  
で地域の助けあいの  
輪を広げましょう!

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・説明は事務局迄お問合せ下さい。

## 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~  
昨年たくさんの皆様からご寄附頂き感謝申し上げます。8月17日に群馬県より認定NPO法人の認定証を頂きました。皆様本当にありがとうございます。これからもじゃんけんぽんの活動にご理解を頂き1年に1度3000円の御寄附をいただけます様、宜しくお願い致します。あなたの寄付が皆さんの元気の力となります。

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。

~ 10月度 賛助金寄付者 20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。

今月の予定

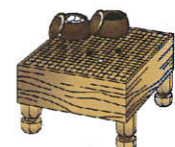
まだまだ余白があります。皆さんが自主的にここに集まり、「したいこと」をご提案下さい。

月	火	水	木	金
			1 《囲碁将棋の日》 10:00~	2 
5 《花市・朝市》 9:30~	6 《元気サロン》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~	7 《消しゴムハンコ作り》 10:00~12:00	8 《囲碁将棋の日》 10:00~	9 《編み物教室》 10:00~
12 《花市・朝市》 9:30~	13 《マンナパン販売》 11:30~ 《ボランティア勉強会》 13:30~14:30	14 《懐かし映画上映会》 13:30~14:30	15 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《ラフターヨガ》 14:00~ 《お出かけツアー》 9:30~16:00	16  飲み会 じゃんけんぽん 会費:1,000円 ※要申込み 飲み物持参 おかず付き
19 《花市・朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~	20 《晴子さんと一緒に》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~	21 手作り品バザー 10:00~16:00	22 《囲碁将棋の日》 10:00~	23 ※ランチ・配食 あります。
26 《花市・朝市》 9:30~	27 《響かおる&キャツスルリバー》 10:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	28 《苔玉教室》 11:00~ 《オカリナ演奏会》 13:30~	29 《囲碁将棋の日》 10:00~	30 《ラフターヨガ》 16:30~

見守り支援活動からのみなさんの声 ~生きがいさがし~



《金古町》  
杉本八洲男 さん



身体能力は指令系、伝達系、動力系で構成され、各々を鍛えることによりその能力を維持できると考える。体を動かして汗をかくことが好きな私にとって、動力系を鍛えることは楽しみながら出来るが、指令系である脳を鍛えることは難しいと感じてきたが、囲碁や麻雀は色々頭を使うし、会話もあるので脳トレに良いと云うことは知っていた。私の囲碁との出会いは、小さい頃父親が戦友と打っているのを見ていたが、自分が打つようになったのは、会社勤めを始めてからである。会社の独身寮で先輩に教えてもらった。この頃は囲碁の本を買って勉強したが、何時まで経っても教えてくれた先輩には勝てなかった。退職後、脳トレと思いPC囲碁を時々やっていたが、「人と打つほうが脳トレには良い」と読んだことがあり、碁会所に行く事も考えたが、レベルが違いすぎるように思い躊躇していた。結果として長い間PC囲碁を時々する状態が続いていた。そんな折、友人からお誘いを受け、「近隣大家族」の囲碁グループに参加するようにになりました。ところが実際に「近隣大家族」で囲碁を始めると、ほとんどの参加者が初対面だったが、楽しい時を過ごすことができた。四角い碁盤の上で攻めたり攻められたり、石をとったり取られたりしながらの迷子戦ですが、時間の経つのを忘れてしまうくらい

《書を楽しむ》  
いつの頃からか「自分の寿命は神様が決めている。自分を含め人間がその寿命を知らないだけだ。何時まで分からない寿命の尽きるまで、自分の人生を楽しみたい。そのためには自分のしたいことを楽しむ事が出来る様、身体能力を維持することが大切だ。」と思うようになった。

第6回(11月)お出掛けツアー

「近隣大家族」に集う仲間と一緒にゆったりと温泉に入りおいしいお食事を食べる企画!!  
ぜひお申込み下さい。  
【日時】11月15日(木)9:30~16:00  
【参加費】お一人様:3,600円(当日集金)  
【集合場所】近隣大家族9:30集合出発

**榛名湖 旅館高原**  
高崎市榛名湖町845-1  
TEL 027-374-9107  
申込みは、事務局まで TEL:027-350-3191

《じゃんけんぽんの歌》  
ジャンケンポンジャンケンポン  
お顔も知らぬ名も知らぬ  
他人同士の仲を取り  
友達にするジャンケンポン  
手作業なれど手工品  
出来た作品可愛いね  
お上手だねと褒められる  
ジャンケンポンジャンケンポン  
ピエロの人形つくります  
可愛い人形できました  
綿ではないけど工夫して  
タオルの切れ端入れました  
手足胴と首のまわりを飾り立て  
お顔も手造り見事にピエロ  
出来上がり

作:有路

地域の皆さんが作ったピエロです!

《今月のイベント紹介コーナー》

出品希望の方も募集中!

《手作り品バザー》  
地域の皆さんによる大人気のバザー!ぜひ足を運んで下さい。

《消しゴムハンコ作り》  
少し早いですが、クリスマスやお正月に向けてのはんこ作りませんか?

響かおる&キャツスルリバー  
皆様に元気と安らぎを!  
歌謡ショー!!  
【日時】11月27日(火)  
10:30~  
【会場】ふれあいの居場所「近隣大家族」

まずは、一歩踏み出そう!  
地域を支えるボランティア講座  
住み慣れた地域で住み続ける為に、  
皆の力で地域を支えよう!

「生きがいを見つけたい」「皆で交流したい」  
そんなみなさん!ボランティアについてみんな  
で考えてみましょう!!そして参加しましょう!

【日時】平成24年11月13日(火)  
13:30~14:30  
【会場】ふれあいの居場所「近隣大家族」  
【定員】30名 ※参加費無料 要申込

- ・気軽にできるの? ・どんな事をするの?
- ・じゃんけんぽんのボランティアって?
- ・何かできることはないかしら?

《申し込み》  
TEL:027-350-3191

まちの企業 紹介コーナー

地域の皆様に愛されておかげさまで  
31周年を迎えました。

Music Salon  
株式会社  
みなさまの音楽とのふれあいの場  
誠意と技術の専門店  
貸ホール/ピアノ・各種楽器/楽譜・調律・修理 他

大カダ楽器  
＜定休日＞ 日曜日  
＜営業時間＞ 10:00~19:30  
〒370-3524 TEL 027-373-2839  
高崎市中泉630-3 FAX 027-373-2869  
ホームページ: http://www.okadagakki.com/

まちのお医者さん紹介コーナー

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病をはじめとして内科全般の診療、健康診断やワクチン接種、通院がむずかしい患者さんのための往診も行ってあります。地域のかかりつけ医として患者さんに優しい、気軽に何でもご相談いただける医療機関でありたいと思います。

●内科●神経内科●消化器内科●循環器内科●呼吸器内科  
生活習慣病に関する健康相談 往診あり

いたがき内科クリニック  
診療時間 午前 9:00~12:30 午後 2:30~6:00 (土曜日の午後は5:00迄)  
休診日 日曜・祝日 木曜午後  
〒370-3524 高崎市中泉町602-2  
妙見茶屋入る  
北川眼科すぐ後ろ  
TEL (027) 372-8822

【お申込・お問合せ】  
認定NPO法人じゃんけんぽんカフェ通信編集室(担当:目崎)