

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~

今年も1年お世話になりました。

皆さん今年も1年間元気に過ごせましたか？
近隣大家族はいつでも誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。
来る年も元気に自分らしく過ごせるようにみんなで頑張りましょう！



＜お出掛けツアー＞
今回は皆さんで「榛名湖旅館高原」にお出掛けツアーに行きました。

今月はクリスマス！
小さなミニツリーはいかが？



～近隣大家族～
今月のおすすめ 1個 150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



↑＜手作り品バザー＞
今回も沢山の人が賑わいました。

＜響かおる&キャッスルリバー＞
みんな懐かしの歌謡曲を演奏して下さいました。

寒い日が続くようになりました。インフルエンザ・ノロウイルスには十分気を付けましょう。外出から帰った時は必ず手洗いうがいをし、温かい飲み物をたっぷり摂りましょう。

～先月の近隣大家族の様子～

お出掛けツアーでは、居場所に集う皆さんで、「榛名湖旅館高原」に行ってきました。榛名湖畔の紅葉がとてもきれいでした。手作り品バザーも大盛況でした。子どもからお年寄りまで様々な人が集まり、異世代間交流の場にもなりました。「響かおる&キャッスルリバー」の企画では、懐かしの歌謡曲を生演奏で聞くことができ、みなさん楽しいひとときを過ごしました。

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」入会のお願い

ぐんま暮らし応援会事務局
☎:080-6779-9211

11月より認定NPO法人じゃんけんぽん近隣大家族の2階に「ぐんま暮らし応援会」の事務局が出来ました。事務局2名 支援員4名で毎日活動しております。今後県域での支援活動をしていくために支援の和を広げていきたいと思っております。今までに支援活動をしている団体やこれから支援活動を始める団体の皆さんに是非ぐんま暮らし応援会にご入会頂けます様お願い申し上げます。入会をご希望の方は上記の事務局の電話番号へご連絡をいただけます様宜しくお願い致します。

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～

＜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きます。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
3 うどん・天ぷら 高野豆腐の煮物 お浸し	4 豚肉とキャベツのピリ辛炒め さつま芋とりんごの重ね煮 ひじきの炒め・梅和え	5 魚のトマトソース 信田巻の煮物 きのこソテー・浅漬け	6 マーボ豆腐 ひじきの煮物 もやし炒め・ゆかり和え	7 煮込みハンバーグ こんにやく煮 人参サラダ・お浸し
10 カニ玉 ちくわの煮物 ポトフ炒め・お浸し	11 親子煮 大根とツナの煮物 白菜炒め・ごま和え	12 うどん 天ぷら・みそ田楽 お浸し・トマト	13 魚の野菜あんかけ 卵の花・辛子和え 浅漬け	14 鶏肉の甘酢あんかけ 芋煮・春雨サラダ 青菜のみぞれ和え
17 焼魚 がんもの煮物 ボン酢和え・お浸し	18 肉じゃが キャベツのカレー炒め お浸し・酢の物	19 コロッケと揚げシューマイ 切干大根の煮物 辛子和え・甘酢漬け	20 うどん 野菜入り卵焼き 厚揚げの煮物・お浸し・煮豆	21 ぶりの照り焼き 煮浸し・かぼちゃ炒め ゆかり和え
24 チキカツソース添え ブロッコリー・ポトフ炒め・コーン 白菜とキャベツのスープ・カレー杏仁	25 煮魚・野菜のソテー マカロニサラダ 梅和え	26 八宝菜 芋煮・ナムル 梅マヨネーズ和え	27 ゆかりご飯 ロール白菜・五目豆 トマト炒め・ごま和え	28 うどん 天ぷら・ゆで卵 野菜の煮物・お浸し
31 お正月休み 1月3日迄	<p>＜クリスマス用レシピ「おさしみのカルパッチョ」＞</p> <p>＜材料(2～3人分)＞ ○お刺身の盛り合わせ 2～3人分 ○野菜(トマト・水菜・パセリ・パプリカ(黄)刺身のつま等) ※ドレッシング:オリーブ油:大3/レモン汁:大2 塩・コショウ:お好みで/パセリ:適量</p> <p>＜作り方＞ ① 野菜は洗い食べやすく切り水気を切る。(刺身のつまは洗って使う) ② 刺身は厚みが1cmほどあるものは半分にスライスする。 ③ ①の野菜をさらに散らし刺身を盛り付ける。 ④ ドレッシングを合わせ ③にかける。</p>			

【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③ 活動

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④ 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合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(緑)×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。

～11月度 賛助金寄付者 29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
3 《花市・朝市》 9:30~	4 《元気サロン》 14:00~ 《マンナパン販売》 11:30~	5 《大正琴》 13:00~	6 《囲碁将棋の日》 10:00~	7
10 《花市・朝市》 9:30~	11 《マンナパン販売》 11:30~	12 《懐かし映画上映会》 13:30~14:30	13 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《ラフターヨガ》 14:00~	14 《編み物教室》 10:00~
17 《花市・朝市》 9:30~ 《マー جان教室》 13:00~	18 《晴子さんと一緒に歌いましょう》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~	19 《正月用苔玉直売会》 13:30~	20 《囲碁将棋の日》 10:00~	21 ラフターヨガ 16:00~
24 クリスマスランチ 皆でクリスマス を楽しみましょう。 ランチ予約受付中。 予約は、12/20(木)迄	25 《マンナパン販売》 11:30~	26 《年末大掃除》 13:30~	27 《囲碁将棋の日》 10:00~	28 ※ランチ・配食 あります。
31 お正月休み 1月3日迄	タオル帽子作りの会から 先月タオル帽子をお届けした西群馬病院の職員の皆様からご家庭にあるタオルをご寄附して頂きました。本当にありがとうございます。			

《 今月のイベント紹介コーナー 》



18日

《晴子さんと一緒に》
カホンのリズムに合わせて懐かしい歌謡曲を皆で一緒に歌いませんか？



毎週木曜日

《囲碁将棋の日》
初心者OK!
ランチを挟んでPMもOKです。



19日

《苔玉即売会》
お正月用の苔玉をぜひお買い求めください。(※要予約14日迄)



17日

《マー جان教室》
初心者でもOK!!先生が丁寧に教えてくれます。



5日

《大正琴》
大正琴と一緒に引いてみませんか？大正琴を持っている方も持っていない方も皆さんで集まって演奏しましょう！



12日

《懐かしの映画上映会》
8mmビデオで時代劇他歌謡曲、懐かしい映画をご覧ください。

【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)

☎: 027-350-3191

見守り支援活動からのみなさんの声 ~生きがいさがし~

「囲碁」
私が「じゃんけんぽん囲碁の会」にお世話になったのは、サラリーマンを卒業してきて何をしようかと毎日ぶらぶらしていた頃、「近隣大家族」で囲碁将棋の日があることを知り、家内の勧めもあり(家でぶらぶらしているのがよほど邪魔だったらしい)顔を出し始めたのが半年前の夏ころでした。
囲碁(ゴ)と言いつつ強くて、怖い人の集団かと思いましたが、さにあらず、会の皆様はとても優しく、まったくザル碁の私にも丁寧にお相手して頂ける事に気がよく、毎回せせと通っております。心持ちは漫画でサザエさん家の波平お父さんが、隣の伊佐坂先生家や裏のおじいちゃん家に出向き碁を楽しんでいる気分です。私は、碁は若いときルールをどうにか覚えた程度で定石、布石、筋などはほとんど勉強しておらず皆様にご迷惑をおかけしたしております。会にお世話になってから本なども買ひ込み眺めることで、結構な時間潰しもできるようなりました。また今度はこの手を試してみようなどと生意気な決め込みもあり会の日を楽しみに参加させていたしておりますが、準備した手などはほとんど通用せず、「こんな碁ではなかった」と、反省しきりですが楽しい時間を過ごさせていたしております。
又、安くておいしい昼食をいただけることも楽しみの一つです。毎回色々なおかずを楽しませていただいております。もとも家内もその日はお昼を用意していただくのも喜ばせたいので、我が家にとつても貴重な日かもしれません。又、隣のテーブルでは他のグループの人々も楽しそうに編み物をしたり、何やら工作をしたり、だべっていたりいろいろと交流されており、「近隣大家族」とはこのような様々な方々との出会いの場なのだ



棟高町 伊藤 元好 さん



と温まる想いを致しております。貴重な場所を提供して頂いております「じゃんけんぽん」様と会を主宰して諸事万端ご面倒をお掛けしている伊藤様に心より感謝申し上げます。今後とも宜しくお願い申し上げます。

近隣大家族年末大掃除
12月26日(水) 13:30~

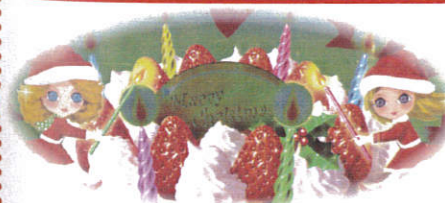
近隣大家族の大掃除を行います。みんなの居場所をみんなできれいにし、来年を気持ち良く迎えましょう。みなさんの参加お待ちしております。

クリスマスに社会貢献!今回は狩野屋さんのご協力のもと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。寄附付ケーキのご購入希望の方はこちらに電話を下さい。

☎: 027-350-3191 (じゃんけんぽん)

まちの企業 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!!」

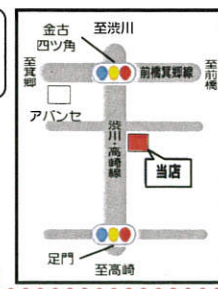


- 5号(直径15cm): 1890円
- 6号(直径18cm): 2415円
- 7号(直径21cm): 3150円
- 8号(直径24cm): 4200円

主に生クリーム・チョコになります。その他チーズケーキ・ティラミス・ショコラ・ラズベリー等のデコレーション各種ショートケーキも承ります。

《定休日》月曜日
《営業時間》午前9時~午後10時

創業明治42年 和洋菓子製造販売 狩野屋
高崎市金古町 282-5 ☎: 027-373-0026



みずほ教育福祉財団様より
配食用電気自動車寄贈

11月2日にみずほ教育福祉財団様より配食サービス用電気自動車を寄贈して頂きました。おかげさまで活動を円滑に行うことができるようになります。ありがとうございます。有効に活用させていただきます。



《贈呈式の様子》

まちのお医者さん紹介コーナー

当院は、犬・猫を中心とした動物の病院として診療させていただくのはもちろんのこと群馬県獣医師会の会員として小学校でのふれあい教室の支援や、動物ふれあいフェスティバルを開催し、人と動物との関わりを専門的な観点からお手伝いしております。また、平成24年4月から県内獣医師の有志とともに、群馬県夜間救急動物病院を設立し、ペットのホ・ト・ク・ターに変わり、夜間の救急に対応しております。

あべ動物病院
☎: 027-372-6030

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 4:00~7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

※臨時休診がある場合がございますので、お電話にてご確認ください。休日も診察しております。 高崎市中央町 604-4

