

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、誰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～

謹賀新年

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。
みなさん去年はどんな1年でしたか?
今年もみなさんにとって素晴らしい1年になるようお祈りいたします。

「お正月用苔玉直売」

松に葉牡丹等お正月ならではの苔玉の直売会がありました。お正月を彩っています!



「包丁研ぎ 深澤さん(高崎市倉賀野町)」
配食サービスで使っている包丁をボランティアで、研いで下さっています。

福まねき猫「縁起物」 600円



今年の干支 500円

～近隣大家族～
今月のおすすめ

「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

「階段ペンキ塗り」

ユタカ工業さんがボランティアで、ペンキを塗って下さいました。本当にありがとうございました。



午後は、群馬大学ジャズ研究会の皆さんがジャズコンサートして下さいました。本当にありがとうございました。

～先月の近隣大家族の様子～

12月24日クリスマス…サプライズクリスマスコンサートが開催されました。午前中は、ピアノとフルートとトランペットのアンサンブル、午後は、群馬大学工学部のジャズ研究会の皆さんによるジャズライブ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すことができました。みなさんボランティアで参加して下さい、本当にありがとうございました。

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

☎:027-333-1635(事務局)

☎:080-6779-9211(携帯)

今年の夏に発足致しました、ぐんま暮らし応援会ですが、徐々に支援者の輪も広がっております。今年も自ら支援活動をしている方・団体・これから支援活動をしていこうとしている方・団体等ございましたら是非ぐんま暮らし応援会にご連絡ください。県域での支援活動を、手をつなぎ一緒にがんばりましょう。各団体の活動もニュースレターで紹介させていただきます。

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 高崎市棟高町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ます。本人負担 250円。

今月のメニュー

配達日:月曜～金曜(祭日も配達可)
年始は3日までお休み。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金	
	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4	
	春の七草「せり・ナズナ・ゴキョウ(ハコグサ)・ムコベラ(ハコ)・ホトケノザ・スズナ(カ)・スズシロ(ダイコン)」この七草をお粥にして、1月7日に食べる習慣があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そこで無病息災を祈って食べたと言われています。七草は日本のハーブ。それを胃腸にやさしいお粥に入れて食べるので、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。			ぶりの照り焼き がんもの煮物・豆きんとん ゆかり和え・すまし汁	
7	煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 人参サラダ・浅漬け	8 うどん 天ぷら・高野豆腐の煮物 お浸し	9 魚のムニエル 卵の花 辛子和え・梅和え	10 肉豆腐 野菜炒め お浸し・ポン酢和え	11 チンジャオロース ひじきの煮物・浅漬け かぼちゃのサラダ
14	かに玉・信田巻の煮物 ひじきのサラダ ゆかり和え	15 生姜焼き 切り干し大根の煮物 酢の物・お浸し	16 けんちんうどん えびの包み揚げ 野菜の煮物・ごま和え	17 魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 春雨サラダ・お浸し	18 親子煮・ゆかり和え 大根とツナの煮物 ポテトサラダ
21	さつまいものご飯 焼き魚・こんにゃく煮 白菜サラダ・梅和え	22 肉じゃが きのこソテー ゆで卵・辛子和え	23 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 大根のきんぴら お浸し・煮豆	24 豆腐ハンバーグ 芋煮 もやしサラダ・浅漬け	25 ゆかりご飯 コロッケとから揚げ ちくわの煮物・お浸し・なます
28	うどん てんぷら・みそ田楽 お浸し	29 煮魚 さつまいものレモン煮 青菜のみぞれ和え・胡麻和え	30 豆腐のひき肉包み揚げ 煮浸し ナムル・トマト	31 ロール白菜 五目豆 マカロニサラダ・甘酢漬	

【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

じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!

誰か助けてくれないかしら!!

どうしたらいいのかしら??

何か人の役に立ちたい!!

そんな時、お電話もしくは近隣大家族までお越しください。

助けたり助けられたりみんなで元気な毎日を送りましょう

助けてほしい!!

まずは会員登録

⇒頼みごと依頼⇒日時決定

⇒活動開始⇒お困りごとの解決

私も何かしてあげられる!!

困ったときはおたがいさまで!!

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為の助け合い活動です。

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!

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。

H25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。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附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。

～H24年12月度 賛助金寄付者 39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 お休み	2 お休み	3 お休み	4
7 《朝市》 9:30~	8 《元気サロン》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~	9 《大正琴練習会》 13:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	10 《囲碁将棋の日》 10:00~	11 《編み物教室》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
14 《朝市》 9:30~	15 《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~	16 《おっちょ塾》 19:00~21:00	17 《ラフターヨガ》 14:00~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	18 《おっちょ塾》 19:00~21:00
21 《花市・朝市》 9:30~ 《マー جان教室》 13:00~	22 《手作り品バザー》 9:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	23 《皆で一緒に大正琴をしましよ》 13:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	24 《囲碁将棋の日》 10:00~	25 《おっちょ塾》 19:00~21:00
28 《花市・朝市》 9:30~	29 《マンナパン販売》 11:30~	30 《おっちょ塾》 19:00~21:00	31 《囲碁将棋の日》 10:00~	

《今月のイベント紹介コーナー》



《花市・野菜朝市》
季節の花を格安で販売!
花苗をカゴ盛にアレンジ!
カゴごとでも苗のポット
でも買えます。

《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。



《囲碁将棋の日》↑
初心者OK!ランチを挟み、PMもできます。

《マー جان教室》↑
月に1回第3月曜日にマー جانを楽しんでいます。現在3~4卓です。どなたでも参加して頂けます。是非参加してみてください。お待ちしております。

《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?



出品希望の方も募集中!



《大正琴》
大正琴と一緒に引いてみませんか?持っていない方でもOK!皆さんで集まって演奏しましょう!



《編み物教室》
今年も継続して編み物の先生が毎月第2金曜日にボランティアで教えに来てくださいます。是非ご参加ください。

《おっちょ塾とは...》

実施日: 毎週水・金曜日
時間: 19:00~21:00
対象: 小・中学生
(もちろん高校生もOK!)
費用: 1日100円
「自分で学ぶ力をつける学習型の塾」です。自分で自分をコントロールできる力を身に付けることや、話し合いのスキルや、発想力等を身に付けることも目標にしています。

見守り支援活動に参加して下さっている皆さんの紹介

《配食ボランティア》
キッチンボランティア

関西のおかん



東京から来た
貴婦人



かわいいおかあさん



ぐんまの
かあちゃん先生



夜の食事を
作っています

心強いサポーター



《配達ボランティア》
ほっとけんサポーター

片づけ達人



やさしい会話で!



いつも笑顔で!



自分のできることを
少しだけ地域のため
頑張っています。



ベッカム???

買い物もこなす
スーパー助っ人!



木曜日は
居場所担当です

和食を中心とした家庭的な料理を作っています。
みなさんお味はいかがでしょう?

《じゃんけんぼんの助け合い活動・ボランティア募集》

地域の困りごとの解決に向けた、助け合い活動
にあなたも参加してみませんか?
あなたもなにか生きがいが見つかるかも!!

1人1人を大切にみなさんのもとへまごころとともに
お弁当を届けています。配食を利用して下さっている
皆さんから逆に元気を頂いて活動をしています。

《ほっとけんサポーター》とは、
「ほっと」 → 「あたたかいお弁当」
「ほっとけん」 → 「ほっとけない」
という意味を込めています。



まちの企業 紹介コーナー

地域の皆様 新年あけましておめでとうございます
新年会のご予約承ります! 新年ランチメニューが始まります!



《休診日》
不定休
営業時間 11:00~15:00 (LO:14:30)
17:00~23:00 (LO:22:30)
〒370-3519 高崎市冷水町 112-1
HP: <http://www.kinokura.net/about/index.html>

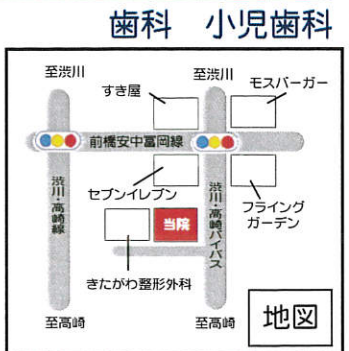


まちのお医者さん紹介コーナー

新年あけましておめでとうございます。
本年も患者様の納得がいく治療を心がけます。

デンタルオフィスコイケ

《診療時間》
【平日】
午前 9:00~13:00
午後 15:00~19:00
【土曜日】
午前 9:00~13:00
午後 15:00~17:00
《休診日》: 日曜/祝祭日
〒370-3522 高崎市菅谷町 1040-1
☎ (027) 373-7555



【お申込・お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぼんカフェ通信編集室 (担当: 目崎)

☎: 027-350-3191