

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~



←「晴子さんと一緒に
歌いましょう」

今年初めての
企画でしたが、
みなさんで
懐かしの歌を
思い切り
歌いました。



「おっちょ塾の様子」↑

水・金曜日に行っているおっちょ塾
の様子。自分で課題を持参し、熱心
に勉強に励んでいます。



←「大正琴練習会」

誰でもできる大正琴をみなさんで
一緒に楽しんでいます。



←「お豆腐寄付」

岸豆腐店の社長さんが、豆腐、油
揚げ・おからを寄付して下さいま
した。ありがとうございました



日ごとに寒さが増してまいりました。乾燥している日が
続きますが、風邪をひかぬよう、家の湿度には十分お気
を付け下さい。(湿度 50~60%を保ちましょう!)

ホームヘルパー2級 資格取得講座 受講生募集

(研修期間: H25年2月18日~3月28日まで)

申込締切2月14日(木)定員(25名)になり次第締め切りになります。
あなたも自分のために、家族のために、そして人のためにヘルパー2級を取得して
みませんか? 受講料、カリキュラム、会場、お申込方法等詳しいお問合せは、じ
ゃんけんぽん事務局までお願いいたします。電話:027-350-3191(担当:青木)

~近隣大家族~
今月の
おすすめ

大人用:250円
子供用:200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

インフルエンザが大流行!
予防のためにもマスクを
しましょう!



おしゃれ
マスク

ぐんま暮らし応援会 活動報告

ぐんま暮らし応援会事務局
☎:027-333-1635(事務局)
☎:080-6779-9211(携帯)

避難者の皆さんから頂いたメッセージカードやハガキを基に訪問支援活動を行っています。メッセ
ージやハガキを頂くと嬉しくて、支援員の活動の励みになっています。お元気でいらつしゃるかだけでも
お知らせください。お顔を見せて頂くだけでも結構ですので、ぜひご連絡ください。

急募 群馬県 緊急雇用創出基金事業 ぐんま暮らし応援会 事務局職員募集

ぐんま暮らし応援会では、事務局及び訪問支援活動をして頂ける方を募集して
おります。支援活動をして頂ける方は群馬暮らし応援会事務局までご連絡下さい。
【勤務時間】8:30~17:30 【勤務日】月~金曜日(土日祝祭日休み)
【給与】時給900円 【雇用期間】2~3月(継続雇用の可能性あり)

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

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>「管理栄養士の今月のひとこと」 節分にイワシの頭をヒイラギの小枝に刺して戸口に刺す風習は魔除けのためです。 また、節分に巻き寿司を食べる風習は福を巻き込むという意味と縁を切らないと いう意味が込められ、恵方に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになりました。</p>				<p>1 さんまの梅煮 人参と卵の炒め物 ごま和え・けんちん汁</p>
<p>4 鶏肉の甘酢あんかけ さつま芋のオレンジ煮 梅和え・しらすおろし</p>	<p>5 うどん 油揚げ甘辛煮・ゆで卵 きのこソテー・お浸し</p>	<p>6 ゆかりご飯 天ぷら・卵の花 大根おろし・のり和え</p>	<p>7 魚のトマトソース 切干大根の煮物 もやしサラダ・辛子和え</p>	<p>8 肉豆腐 みそ田楽・なます お浸し</p>
<p>11 ぶりの照り焼き 信田巻の煮物 かぼちゃサラダ・なめたけ和え</p>	<p>12 八宝菜 厚焼き卵・梅マヨ和え お浸し</p>	<p>13 筑前煮 煮豆・春雨サラダ お浸し</p>	<p>14 手作りゆず・白菜サラダ 大根とツナの煮物 青菜のみぞれ和え</p>	<p>15 うどん 天ぷら・かぼちゃ煮 お浸し</p>
<p>18 カニ玉 ロールキャベツ煮 マカロニサラダ・ゆかり 和え</p>	<p>19 煮魚 ひじきの煮物 コーン和え・なます</p>	<p>20 肉じゃが ほうれん草ソテー 大根サラダ・トマト</p>	<p>21 マーボ豆腐 ふるふき大根 ポテトサラダ・お浸し</p>	<p>22 カレーコロッケと揚げ シウマイ・ちくわの煮 辛子和え・トマト</p>
<p>25 うどん 天ぷら・こんにゃく煮 ごま和え</p>	<p>26 豆腐ステーキ 人参のグラッセ 芋煮・お浸し</p>	<p>27 焼き魚 がんもの煮物 ナムル・浅漬け</p>	<p>28 ロール白菜 五目豆 人参サラダ・梅和え</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

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??

私も何かしてあげられる!!

何か人の役に立ちたい!!
困ったときはおたがいさまで!!

「お互いに
助ける人」も
「助けて欲しい人」も
まずは、会員登録

活動依頼

日時サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

住み慣れた地域で自分
らしく生き抜く為のお互い
様の助け合い活動。

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。

~ H25年1月度 賛助金寄付者 6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
花市 ↓ マンナパン販売 ↓	マンナパン販売	ぜび、足を運んでくださいね!	囲碁将棋の日 ↓	1 おじいちゃん
4 《花市・朝市》 9:30~	5 《元気サロン》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~	6 《大正琴練習会》 13:00~ 《おっちょ塾》 19:00~	7 《囲碁将棋の日》 10:00~	8 《編み物教室》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~
11 すこやかシニアのための食育講座 (下記案内参照)	12 《なんでも相談日》 10:00~15:00 《マンナパン販売》 11:30~	13 《怪し映画上映会》 13:30~14:30	14 《囲碁将棋の日》 10:00~	15 《ラフターヨガ》 14:00~
18 《花市・朝市》 9:30~ 《マー جان教室》 10:00~	19 《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~	20 《大正琴練習会》 13:00~	21 《囲碁将棋の日》 10:00~	22 《マー جانの日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~
25 《花市・朝市》 9:30~	26 《マンナパン販売》 11:30~	27 《苔玉教室》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~	28 《囲碁将棋の日》 10:00~	22日は集まった人でマー جانをしましょう!

《今月のイベント紹介コーナー》



↑《編み物教室》
今年も、昨年に引き続き、先生のご好意で、毎月第2金曜日 10:00~編み物教室を行います。

《苔玉教室》
春の花を入れた苔玉で一足早い春を感じてみませんか?



何でも相談日とは...

家族が認知症になったかも...

介護保険を利用したいのだけど...

ちょっとした見守りをして欲しい...

これはどこに頼めば良いのかしら...



どんな悩み事にも対応させて頂き、必要であれば、地域の専門家におつなぎします。とにかく、お話しに出かけて下さい。一緒に考えましょう。何か解決の糸口が見つかるかもしれません。

【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)

地域の皆さんぜひ参加して下さい。

農林水産省「平成24年食育実践活動推進事業」シニア食育講座

すこやかシニアのための食育講座

食生活の改善による健康維持について、活動を続けられている講師をお招きして、これからの課題を一緒に考えましょう。地域の皆さんぜひ足を運んで下さい!

演題:「健康寿命を延ばす食事」

講師:本多京子氏
医学博士・管理栄養士

「早寝早起き朝ごはん」のサイエンス

講師:柴田重信氏
早稲田大学 先進理工学部教授

参加費無料

【日時】平成25年2月11日(月・祝)

13:30~17:00(13:00開場)

【会場】高崎市市民活動センターソシアス 活動室

場所:高崎市足門町1669-2

【定員】60名 ※参加費無料 要申込

《申し込み》

☎:027-350-3191

じゃんけんぽんのちょっとボランティア紹介

あなたのできるちょっとしたボランティア始めてみませんか?

イベントボランティア
会場作り



地域のお祭り等で展示も行う際の荷物の搬入や搬出、準備。

手づくり品バザーの
ボランティア

バザー会場作り
商品陳列・会計
片づけ・掃除等



手作り品バザーは幅広い年齢層に大人気!たくさんの人でにぎわいます。人手がたくさん必要です。

傾聴ボランティア



居場所に来るお年寄りの話し相手

ふれあいの居場所
ボランティア

歌の披露・音楽演奏会
体操・趣味等を近隣大家族でして頂ける方

近隣大家族のお掃除
ボランティア

ふれあいの居場所はみんなの居場所
お掃除してくれるボランティアさんも募集しています。



イベントを行う
ボランティア



キッチンボランティア

在宅高齢者の方にお届けするお弁当作りのボランティアです。とっておきランチも一緒に作ります。



配食サービス
ボランティア

ほっとけんサポーター

地域の見守り隊
活動開始!!



独り暮らしや高齢者のお宅の見守り支援始めます。活動に参加して頂ける方募集中。

まちの企業 紹介コーナー

地域の皆様のおかげで、今年で10周年を迎えることができました。



ポーチャイ 輸入雑貨&美容室

POH CAY MARKET マーケット

《営業時間》

美容室: 10:00 ~ 20:00

雑貨: 11:00 ~ 20:00

《定休日》

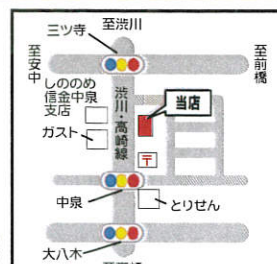
美容室: 毎週火曜、第2・3月曜

雑貨: 毎週火曜日、出張時

〒370-3524 高崎市中泉町 601-35

TEL:027-372-4485 FAX:027-372-4486

http://www.dan-b.com/pohcay/



まちの接骨院さん紹介コーナー

これからも皆さんの健康を願っております。

堤ヶ岡接骨院

《診療時間》

午前 8:00~11:30

午後 3:30~6:30

(土曜日:午前中のみ診療)

《休診日》

日曜日・祝祭日

〒370-3525

高崎市三ツ寺町 1125-4

TEL (027) 373-4499

