認定NPO法人じゃんけんぽん　カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!!　～ここに孤独な人はなし

第28号　2013年3月1日

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

ー 今月のカフェ定休日：土・日・祝日 ー

～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～

←≪すこやかシニアの食生活講座≫

シニアのための食生活講座にたくさんの方が集まり自分の食生活の改善になるお話しを聞きました。

≪本多先生≫　≪柴田先生≫

≪マージャン教室≫↓

大人気のマージャン教室
異世代交流の場になっています。

≪タオル帽子お届け≫↑

日本赤十字病院にタオル帽子を届けました。

←≪囲碁・将棋の日≫

参加者が増え大盛況の囲碁将棋の日です。是非遊びに来て下さい。

冬の名残のまだ去りやらぬ時候
インフルエンザや感染症もまだまだ流行っております。手洗いうがい、水分補給を十分にして、体調管理には気をつけましょう。

～今月の居場所の様子～

今月からマージャンができる日が増えました。まだまだ参加して下さる方が少ない日も有ります。是非皆さんご参加ください。

≪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

― 東日本大震災 復興支援 ―
コスモス手づくりの会

福島県中通り北部の伊達郡桑折町に避難している双葉郡浪江町の女性たちが中心となって立ち上げた会です。コスモスは浪江町の花。ふるさとを想いながら、作るものに心を込めています。

手仕事を通じて、新しい縁を結んだりすることを目指しています。

ぜひ、手作り品を買って頂き、浪江のみなさんにお手紙を書いて下さい！

～近隣大家族～ 今月の紹介

ぐんま暮らし応援会事務局に品物があります。

ぐんま暮らし応援会 活動報告

3・11東日本大震災からから2年 決して忘れない…風化させない。

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

今回の大震災で人々が受けた傷はあまりにも大きい。そしてそれを決して忘れない、風化させない、人々の力を信じてみんなで一緒に前を向いて進んでいきましょう。1月より訪問支援員による訪問支援活動が本格的に始まりました。相談したいことがある、困りごとがある、同郷の方とお話しがしたいという方は、ぜひぐんま暮らし応援会にご一報ください。訪問支援員は、福島県出身者です。

≪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
≪管理栄養士さんの今月のひとこと…≫ ひな祭りの行事食には「ちらし寿司」や「蛤のお吸い物」「白酒」「ひなあられ」「ひし餅」があります。その中でも「ひし餅」はひし形の3色のお餅ですが、上から赤（桃や紅花）白（クチナシの実）緑（よもぎ）で赤は魔除け、白は清浄、緑は健康の意味を表しています。「雪がとけ、草が芽生え、花が咲く」という意味も含んでいます。				1 ちらし寿司　すまし汁 えびの包み揚げ トマト 里芋煮　辛子和え
4 煮込みハンバーグ ひじきの煮物 お浸し　なます	5 親子煮　野菜炒め ひじきのサラダ なめたけおろし	6 魚の野菜あんかけ 卯の花　ゆかり和え かぼちゃサラダ	7 うどん 天ぷら　きんぴら ごま和え	8 厚揚と豚肉の炒め物 野菜の煮物 酢の物　お浸し
11 魚のフライ 高野豆腐の煮物 お浸し 青菜のみぞれ和え	12 チンジャオロース ふろふき大根　ゆで卵 梅マヨネーズ和え	13 肉汁うどん　お浸し 野菜入り卵焼き トマト こんにゃくの煮物	14 豆腐ハンバーグ 芋煮　人参サラダ 梅和え	15 煮魚 ちくわの煮物 白菜サラダ なめたけ和え
18 カニ玉 大根とツナの煮物 ポテトサラダ　辛子和え	19 豚肉とキャベツのピリ辛 さつま芋のレモン お浸し　ポン酢和え	20 ゆかりご飯　ごま和え コロッケとヒレカツ がんもの煮物 トマト	21 焼魚　みそ田楽 人参と卵の炒め物 お浸し	22 肉じゃが ほうれん草ソテー 梅和え　ゆで卵
25 豆腐のひき肉包み揚げ 切干大根の煮物 お浸し　酢の物	26 魚のムニエル かぼちゃ煮　ごま和え 春雨サラダ	27 生姜焼き　浅漬け 厚揚げの煮物 もやしサラダ	28 手作りしゅうまい 五目豆　ナムル マカロニサラダ	29 うどん　天ぷら 信田巻の煮物 お浸し

【 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！！

まずは、会員登録 → お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」も → 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付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2月度 賛助金寄付者 6名 ～
賛助会員になって頂き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
	<マンナパン販売> 	ぜひ、足を運んでくださいね！	<囲碁将棋の日> 	1
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≫ 19:00～21:00	7 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	8 ≪編み物教室≫ 10:00～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00
11 ≪花市・朝市≫ 9:30～ **≪個別相談日≫** **13:00～15:00**	12 ≪マンナパン販売≫ 11:30～	13 ≪懐かしの映画上映会≫ 13:30～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	14 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	15 ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00
18 ≪花市・朝市≫ 9:30～ ≪マージャン教室≫ 13:00～	19 ≪晴子さんと歌を歌いましょう≫ 10:20～ ≪マンナパン販売≫ 11:30～	20 ≪大正琴練習会≫ 13:00～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	21 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ ≪ラフターヨガ≫ 14:00～	22 ≪マージャン教室≫ 10:00～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00
25 ≪花市・朝市≫ 9:30～ **≪手作り品バザー≫** **9:30～**	26 ≪マンナパン販売≫ 11:30～	27 ≪苔玉教室≫ 13:30～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	28 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	29 ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00

≪ 今月のイベント紹介コーナー ≫

≪手作り品バザー≫

3月25日（月）　9:30～

どなたでも出品できます。
出品希望の方はまずはお電話下さい。

≪マージャン教室≫ ↓

18日（月）
22日（金）

大人気のマージャン教室
是非足を運んでください。

≪大正琴の練習会≫ ↓

6日（水）
20日（水）

大正琴を一緒に練習しましょう！大正琴をも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！

≪囲碁将棋の日≫ ↓

地域の方でにぎわっています。

毎週木曜

新企画！

個別相談会

3月11日（月）
13:00～15:00

私が相談に応じます。

じゃんけんぽんの
介護支援専門員（ケアマネージャー）・
社会福祉士による相談会です。

- 家族が認知症で困っている。
- 家族に障害者がいる。
- 高齢者・障害者のちょっとした困りごとの相談日です。

事前予約も受け付けます。当日でもOKです。相談がある方は下記の連絡先までお電話ください。

【 お申込・お問合せ 】
認定NPO法人じゃんけんぽんカフェ遺信編集室（担当：目崎）　☎：027-350-3191

東日本大震災　3・11から2年　今私たちができること

《災害に備えて準備をしていますか？》

3月11日の東日本大震災から早くも2年の歳月が経過しました。誰もが予想していなかった、自然災害の怖さを体験したこの記憶は終世忘れることができないと思います。

《防災士》狩野　博政

幸いにして、旧群馬町地区の皆さんは直接に被害に遭っていないので、本当の怖さを体験することは無かったと思います。私は色々な関係機関のボランティアをさせて頂いている関係で、現地に赴き被災された方々と、被災家屋の清掃や庭、道路に堆積している、土砂や瓦礫を整理させて頂きました。

東北、新潟地方の皆さんは、今までに何回か天災、震災は経験しているとのことですが、今回震災は桁外れに大きいので、皆さんは途方に暮れていました。この現実を1日でも早く忘れたいが、なかなかできないとのことでした。

この災害が何時、私たちの周辺で発生するかわかりません。天災、震災は止めることはできませんが、災害に備えて、事前に防災計画を立てて準備、訓練をすることで、災害を減らすことができると言われています。しかし一口に防災、減災計画訓練と言っても色々な手法、手順が有りますので、最初は私達一人ひとりが家庭で何を準備したら良いか、また日常生活での心得等を以下に記しましたので、参考にしてください。

※ 災害に備えて家庭で準備しましょう。

①非常食、非常持出品（懐中電灯、ラジオ、サイレン、発電機、携帯電話用セット等が一体となっているものもあります。）家が倒壊しても取り出せる所に保管する。

②家具の転倒防止や置物等の転落防止処置。災害発生時点は一人ひとりの行動力です。

③避難場所や連絡方法を確認する。避難所までの道順と危険個所の有無、下見の実施。

※ 日常生活での心得
（災害発生時には救助される側ではなく、救助する側になる。）

①震災は何時に発生するかわかりません。特に夜間に発生したときの対策は必要です。

②ガラスや突起物に対応できる、厚手の履物、被り物、手袋等を準備しておくこと。

③災害が発生したら、近隣で助け合いましょう。警察、消防、自衛隊等の公的機関の救助は被災地に到着するまでに、3日間はかかると言われています。

④重要なことは家族全員で災害が発生した時の集合場所、連絡方法を十分に話し合い、確認しておきましょう。（まずは自分自身の安全を確保して、直ちに避難行動をする。）

しかし、一人で防災準備をすることはなかなかできないと思いますので、1つの提案ですが、縁あって「じゃんけんぽん」の近隣大家族に集う多くの皆さんと共に防災計画を話し合い、共同で準備、作成されたらどうでしょうか？初心者、高齢者の方は、何をどの程度準備したらよいかわからない方が居られると思います。

近隣大家族には色々な技術や特技を持っている方が、沢山おられる事と思いますので、対応して頂けるものと思います。もし必要ならば、日本防災士会群馬支部の皆さんが、お手伝いさせて頂けると思います。

この東日本大震災の教訓を決して忘れず、「いざとなっても大丈夫」と言える近隣大家族でありたいと思います。

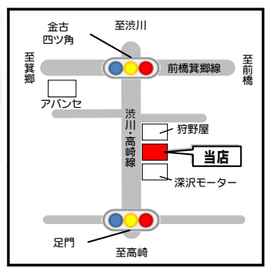
まちの企業 紹介コーナー

みなさまが笑顔で楽しく豊かに
日々を過ごせますように

岸とうふ店

≪営業時間≫
9:00～19:00
≪定休日≫
日曜日・祭日

〒370-3524
高崎市金古町 293-3
☎：027-373-0011



まちのお医者さん紹介コーナー

地域社会の医療と福祉に貢献すべく診断から介護まで…
患者を主体とする総合的医療を私達は実践しています。

医療法人 関越中央病院

Kan-etsu Chuou Hospital

内科　循環器科　呼吸器科　内分泌（糖尿病）科　腎臓・透析科　消化器科　胃腸科　アレルギー科
外科　心臓血管外科　呼吸器外科　脳神経外科　整形外科　リハビリテーション科　泌尿器科
肛門科乳腺甲状腺外科　放射線科　訪問診療　人間ドック　職域検診　デイケア

【院長】新島　和

≪診療時間≫
午前　9:00～11:45
午後　2:00～4:30
（土曜日：AM11:30 迄診療）

≪休診日≫
土曜午後・日曜日・祝日
※土曜午後・日曜・祝日は、急患のみ対応させて頂きます。

〒370-3513　高崎市北原町 71
TEL（027）373-5115（代）　FAX（027）372-2829