

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~

~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~



↑桜美林大学 野村先生
食を通して
地域が繋がる
お話しでした。

《市民の力で食事サービスセミナー》
桜美林大学の野村先生をお迎えし、セミナーを開催しました。
沢山の地域の方に来て頂きました。ありがとうございました。



《温泉ツアー》
妙義グリーンホテル。眺め抜群でした。
紅葉が見ごろを迎えきれいでした。

「じゃんけんぽんの助け合い活動」を支えるボランティアさん大募集!

「じゃんけんぽんの助け合い活動」は、住み慣れた地域で自分らしく生き抜くためのお互い様の助け合い活動です。是非みなさんの力を地域のために活かしてみませんか?配食のキッチン・配達ボラ・居場所ボラ・イベントボランティアさんを募集しております。



是非興味のある方は右記連絡先まで! ⇒ 027-350-3191(担当:目崎)

今年も残り少なくなってきました。この一年はみなさん良い年になりましたか?新しい年が良い年になりますように!!皆さんと一緒に新しい年を迎えましょう!

~先月の近隣大家族~

晴子さんと一緒に懐かしき歌の会で大きな声で懐かしい歌を楽しまれる方が多くなりました。11月はカラオケができる日をもうけました。今月も行いますので、ぜひご参加ください。

じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらうかも...でも今は出来ることを誰かのために...
そんな方は是非助け合い活動にご参加下さい!待っています。

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!!

お互いに助けてくれる人も
「助けて欲しい人」も
「助けたい人」も
もまますは会員登録

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。

第37号 2013年12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
2 豆腐の挽肉包み揚げ 切干大根の煮物 酢の物・辛子和え	3 親子煮 みそ田楽 ひじきサラダ・梅和え	4 ぶりの照り焼き さつまいもの重ね煮 春雨サラダ・浅漬け	5 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	6 鶏の照り煮 きのこソテー・ゆかり和え ポテトサラダ
9 カニ玉・なめたけ和え がんもの煮物 白菜サラダ	10 魚のトマトソース 芋煮・酢の物 卵と青菜の和え物	11 肉じゃが 厚焼卵・お浸し もやしのサラダ	12 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ナムル・トマト	13 ロール白菜 煮豆・お浸し カニカマサラダ
16 うどん・天ぷら ごま和え 豆腐さんちやくの煮物	17 生姜焼き 信田巻の煮物・煮豆 コーンと和え	18 厚揚げと豚肉の味噌炒め ふろふき大根 人参サラダ・梅和え	19 魚の甘酢あんかけ 炒り豆腐 ゆかり和え・お浸し	20 マーボー豆腐・ポン酢和え かぼちゃのいとこ煮 なめたけおろし
23 焼き魚・マカロニサラダ こんにゃく煮 たくあん和え	24 クリスマスランチ 揚げ鶏のおろし煮・ブロッコリー 南瓜サラダ・甘酢漬け 白菜とパプリカのスープ・デザート	25 肉豆腐・なます 青菜のソテー 白菜のツナ和え	26 肉汁うどん・お浸し えびの包み揚げ ちくわの煮物	27 鯖の味噌煮 人参と卵の炒め物 ごま和え・浅漬け
30 お休み	31 お休み	~ノロウイルスが流行していますので、感染しないように注意しましょう~ 【注意点】①帰宅時、食事前、トイレの後、調理をする時には流水・石けんでしっかり手洗いする。 ②麺などの2枚貝は生で食べず十分加熱する。 ③家族が感染した時の処理は次亜塩素系漂白剤(家庭用ではハイター等)で消毒する。		

【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

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!!
☎: 027-373-0026

生クリーム・チョコ・チーズケーキ・ショコラ
ラズベリー・ティラミス(※) からお選び頂けます。

サイズ	5号(直径15cm)	6号(直径18cm)	7号(直径21cm)	8号(直径24cm)
ティラミス以外	1,890円	2,415円	3,150円	4,200円
ティラミス(※)	2,415円	3,150円	4,200円	5,200円

<定休日>

月曜日(12/23は営業)

<営業時間>

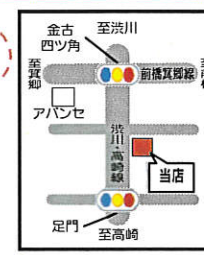
午前9時~午後8時

創業明治42年

和洋菓子製造販売

高崎市金古町282-5

狩野屋



まちのお医者さん紹介コーナー

小児からお年寄りまでお口の健康をサポート
致します。親切丁寧に対応させて頂きます。

しずか歯科医院

診療科目 一般歯科
小児歯科
院長: 静 勝道

義歯(入れ歯)でお困りの方は非一度、
使っている入れ歯をお持ちになって
当院に相談にいらして下さい。
お悩み解消するかもしれません!
親身に根気よく相談にのらせて頂きます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ~ PM 12:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:30 ~ PM 6:30	○	○	○	○	○	※1

※1 土曜午後は4:00迄 <休診日> 日曜・祝祭日・水曜午後
〒370-3525
高崎市三ツ寺町1179-1 ☎(027) 372-2081 ご予約下さい

皆様へ
昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野屋さんのクリスマスケーキ
を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。(12月20日迄) ぜひみなさん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
2 《朝市・花市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	3 《カラオケしましょう》 13:30~15:30 《マンナパン販売》 11:30~	4 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	5 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	6 《桜舞踊会演舞》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
9 《朝市・花市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《懐かしの歌の会》 13:30~14:30	10 [12月の誕生日会 ランチケーキ付の日] 《カラオケしましょう》 13:30~15:30 《マンナパン販売》 11:30~	11 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《懐かしの映画会》 13:30~	12 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	13 《苔玉予約締切》 《編み物教室》 10:00~ 《大正琴発表会》 14:00~15:00 《おっちょ塾》 19:00~21:00
16 《朝市・花市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:30~16:00 《認知症カフェ》 10:00~12:00	17 《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~	18 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	19 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	20 《手作りバザー》 9:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
23 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《個別相談会》 13:00~15:00	24 《クリスマスランチ》 《苔玉受渡日》 《マンナパン販売》 11:30~	25 《サプライズコンサート》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	26 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	27 《近隣大家族大掃除》 13:00~15:00
30 お休み	31 お休み	~ お正月用苔玉販売 ~ 1個 1,000円 20個限定 お申込は、12/13(金)までに近隣大家族にお願いします。 12/24(火)が苔玉の受け渡し日です。(予約制)		

先生が
来ます

居場所に集うみなさんの声 ~ 地域で支えあう みんなの力で ~

《住み慣れた地域と手をつなぎ
自分らしく生き切る》

みなさん「存じですか?」
今、新聞等で騒がれている
「要支援切り」とは、要支援の方
が介護保険給付から市町村事業
の対象に移行することです。
市町村の財政事情はそれぞれ
違い、豊かな市町村もあれば、
苦難に陥っている所もあります。
そうした中で、「これまで通りの同
じサービスが受けられるのでし
ょうか?心配ですね。」
市町村の違いによってサービス
に格差が生まれるかもしれない
とも指摘されています。
そのような流れの中で、いよ
よ本格的に地域の皆さんの力が
必要になってきます。
元気なうちからたとえ介護が
必要になっても地域で生き切
る、そして地域で支え合うシス
テムづくりが必要です。
みなさん!ご自分の為にまず
何かできることから始めてみま
せんか。介護保険をなるべく使
わないようにするために、近隣大
家族では地域の皆さんが出来る
ことを少しずつ助け合うことか
ら始めていきます。自分の楽しみ
を見つけないことだけでも介護予
防になります。
自分のできることをちょっとした
お手伝いをするだけで、地域全
体が元気になっていきます。

妻は施設に入所。今まで自分
で運転もでき、人の助けも借
りず、一人で暮らしていました。
ある日、畑で転んで怪我をしたこ
とがきっかけで、介護保険を使
うようになってしまいました。介
護保険では、訪問介護、デイサ
ービスを利用していません。しかし、
見守りや通院、食事に対する援
助が十分ではなく、じゃんけんほ
ぼの助け合い活動を活用し、ポ
ランティアさんが通院や会食を
支援しています。



皆さんの困りごとや心配事も
地域の専門家や仲間たちが助け
て解決してくれそうです。
そんな地域づくりを一緒にし
ていきましょう。

ここにそんな活動を上手に利
用しながら元気に暮らしている
男性を紹介いたします。

その方の言葉
「楽しい」
ここ(近隣大家族)に来ること
が楽しみになりました。行くたび
にお昼で隣に座った方とも仲良
くなれてとても楽しいです。近隣
大家族で行っている映画を見た
り、みんなで一緒に食事したり
楽しい時間を過ごしています。
運転することをやめてから、じ
ゃんけんぼんの助け合い活動
を利用して会食や通院を行って
います。地域の人が助けられな
がら自宅でもまだまだ過ごせま
す。そして楽しみも味わえます。
新たな発見をしました。会食は
一週間に一度だけと本当に楽し
みます。
ここにきている人に声をかけて
話をして...夢にまでこの様
子が出てきます。
と、話してくれました。

これも居場所に来ているみな
さんや、助け合い活動を行って
くれているボランティアさんが
からこです。地域の皆さんのお
かけです。こんな活動を地域の
様々な団体や地域のみならず手
をつなぎ、助け合いながら元
気に、そして幸せにならな
いよう。

「みなさんの出番です」
地域でネットワークを組み、
皆さんの力で元気に生き抜くた
めに助け合います。

【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

サーバストニーバンドさん
によるクリスマスコンサート!



12月25日(水)は
クリスマス特別企画
10:30~11:00

12/6(金) 14:00~15:00
~ 桜舞踊会の皆さんによる演舞です~
ぜひ皆さんご参加ください!!
最後は皆さんと炭坑節を踊ります。

- 《演目》
- 一、箱根八里の半次郎
 - 二、細雪
 - 三、佐渡の恋唄
 - 四、酒匂川
 - 五、磯島の白梅
 - 六、房州縁唄
 - 七、北海盆唄
 - 八、本宿路の女
 - 九、野崎小唄
 - 十、天津の舞
 - 十一、かえり船
 - 十二、炭坑節
- デジタルホーン奏者
倉林さん



クリスマス手作りバザー
12/20日(金)9:30~15:00



クリスマスの限定品に出会
えるかもしれません!ぜひ
お越し下さい!お待ちしております。

年末大掃除 ご協力をお願い

12月27日(金)13:00~15:00
みんなの居場所「近隣大家族」への
1年間の感謝と良い年を
迎えるための大掃除!
皆さんご協力下さい。

晴子さんと一緒にラフターヨガ!

12月11日(水)10:30~11:30
晴子さんと一緒に「ラフターヨガ」を楽しみましょう。
笑いは健康の元!この1年の締めくくり
にみなさん大きな声で笑いましょう!

《個別相談会》 12月23日(月)
13:00~15:00

じゃんけんぼんの介護支援専門員
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 等
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。相談がある方は
下記連絡先までお電話下さい。
☎:027-350-3191(担当:目崎)



私が相談に
応じます。

《賛助金のお願い》

~じゃんけんぼんの活動賛同者として賛助金の寄付のお願い~
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法人じゃんけんぼ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11月度 賛助金寄付 10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。

一 避難者支援活動 一
群馬県内へ避難している方の支援を行っている
ぐんま暮らし応援会より

「浪江風焼きそばの会」
のお知らせ!

参加費
無料!

「浪江風焼きそばの会」を下記の日程で実施します。
【日時】12月7日(土) 11:00~14:00
【場所】高崎市市民活動センターソシアス
認定NPO法人じゃんけんぼん 前庭
※イベントをお手伝いして下さる方も募集中です。9:30迄にエプロン持参のうえ、ソシアスにお越し下さい。

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

浪江の焼きそばを食べながら皆さんでお話ししましょう!
その他、芋煮、焼きまんじゅう、みそ田楽等もご用意します。
お知り合いの方も誘いあわせの上、お気軽にご参加下さい。