

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～



謹賀新年

明けましておめでとごぞひます。今年も宜しくお願ひ致します。昨年は大変お世話になりました。来る年も素多かれど祈ります。



《大正琴の発表会》
いつも大正琴を練習しているメンバーで練習の成果を発表する会を行いました。演奏に合わせてみんなで歌う一幕も!



《桜舞踊会演舞》
見て、一緒に踊って居場所は大盛況でした。

昨年はたくさんの皆様が近隣大家族に集い、みなさんそれぞれに自分の居場所・役割・生きがいを見つけられましたね。今年も元気に地域で生ききる為にお互い助け合いながら、頑張っていきましょう。

～先月の近隣大家族～

地域の皆さんが中心となって、居場所で様々なイベントを開催され、居場所が以前より活気に満ちていました。居場所で何か催し物をしてみたい!という方は是非お声掛け下さい!

「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)



第38号 2014年1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

～ 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
～ 管理栄養士より一言 ～				
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

おせち料理は、その年の豊作を願い、無事に新年を迎えられることへの感謝の気持ちを込め、海や山の幸を使って料理します。それぞれの料理には意味があります。「数の子」⇒子宝に恵まれ家が栄えるように/「きんとん」⇒「金」と書くので豊かな暮らしを願う。「海老」⇒ひげが長く、腰が曲がっていることから長寿を願う。煮物では、「ごぼう」⇒一家の土台をしっかりと根野菜/「里芋」⇒子沢山を願って小芋がたくさんできる/「レンコン」⇒穴から先の事を見通せるように



見守り縁結びも始めました!

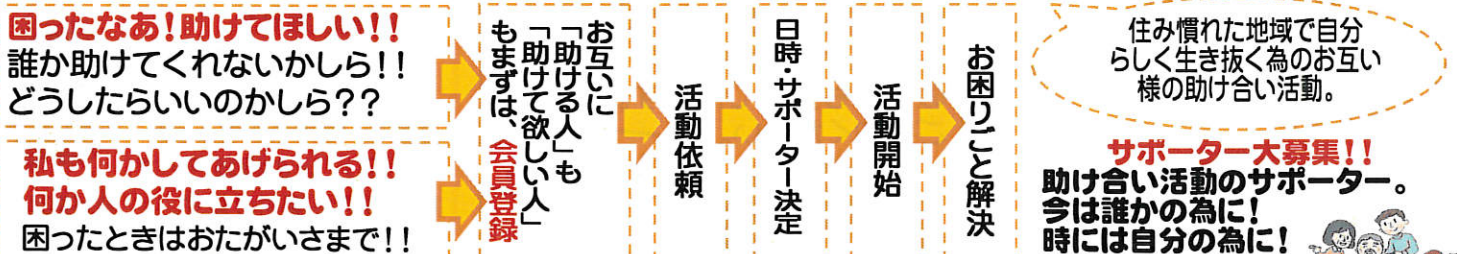
【お申込・お問合せ】

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

いつかは私も助けてもらおうかも...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。



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。

《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
- キュービックケーキ ... 150円

一般弁当お試し

- ・地元の新鮮野菜・米使用
- ・管理栄養士による献立



～近隣大家族～
今月の一押し
1食: 400円

地域を見守る弁当

地域の皆さんも試食してみませんか?

5個以上であれば、配達も可能です

職員・社員の方の昼食・夕食にも

ぜひお試しください。

お気軽にお問い合わせください。

⇒ 027-350-3191 (担当:目崎)

避難者支援活動

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」のお礼!

12/7(土)に「浪江風焼きそばの会」を開催いたしました。近隣の皆様にもご参加頂きありがとうございました。避難している方をはじめ、地域の方よりたくさんのご寄附も頂き感謝申し上げます。県内避難者支援活動に有効に活用させて頂きます。これからも震災のことを決して「忘れない」でください。お願い致します。

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

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
～ 近隣大家族よりお知らせ ～				
毎週月曜日に開催していましたが、「野菜朝市・花市」は、来年春までお休みとなります。よろしくお願い致します。				
6	7	8	9	10
《認知症カフェ》 10:00～12:00	《タオル帽子を作りましょうの日》 13:30～ 《マンナパン販売》 11:30～	《ラフターヨガ》 10:30～11:30 《大正琴練習会》 13:30～ 《おっちょ塾》 19:00～21:00	《囲碁将棋の日》 10:00～ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00～	《大正琴練習会》 13:30～ 《おっちょ塾》 19:00～21:00
13	14	15	16	17
《認知症カフェ》 10:00～12:00 《懐かしの歌の会》 13:30～14:30 《個別相談会》 10:00～12:00	《詩吟の会》 13:30～ 《マンナパン販売》 11:30～	《ゆるり体操》 10:00～11:00 《懐かしの映画会》 13:30～ 《おっちょ塾》 19:00～21:00	《囲碁将棋の日》 10:00～ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00～	《楽しい漢方のお話し》 13:30～ 《おっちょ塾》 19:00～21:00
20	21	22	23	24
《マーじゃん教室》 13:30～16:00 《認知症カフェ》 10:00～12:00	《帽子さんと一緒に歌いましょう》 10:20～ 《マンナパン販売》 11:30～	《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	《囲碁将棋の日》 10:00～ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00～	《カラオケしましよ》 13:30～15:30 《おっちょ塾》 19:00～21:00
27	28	29	30	31
《認知症カフェ》 10:00～12:00	《詩吟の会》 13:30～ 《マンナパン販売》 11:30～	《おっちょ塾》 19:00～21:00	《囲碁将棋の日》 10:00～ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00～	《カラオケしましよ》 13:30～15:30 《おっちょ塾》 19:00～21:00

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 ～

《生きがい探し》
自分の居場所
そして生きがいが見つけた。

今、近隣大家族でがん患者さんに送る「タオル帽子作り」を行っています。地域の皆さんが自由に参加でき、簡単な運針で、かわいい帽子が出来上がります。そして、皆さんが心を込めて一針一針縫った帽子を、群馬大学付属病院や西群馬馬病院、その他たくさんの方の病院や高齢者施設等に届けています。



《タオル帽子お届けの様子》

病院の患者さんや施設の利用者さんからは、大変喜ばれています。皆さんも困っている人や弱い人の為に一針だけでも参加してみませんか？針仕事は女性だけではありません。男性ももちろん参加OKです。針仕事をしたいことのない方でも、若男女どなたでも参加できます。皆さんが丁寧に教えてくれます。



《タオル帽子づくりの様子》

今月は、1月7日(火)午後1時半～誰でも参加できる「タオル帽子作りましようの日」を設けました。みなさんもボランティア第一歩を踏み出してみませんか？友達と誘い合せても、お一人でも。あなたの縫った帽子が、患者さんに直接届きます。このような、ほんの小さな活動でも、誰かの為、自分の為の活動です。一歩踏み出すきっかけづくりです。そこから自分にできるいろいろな活動に少しずつ参加していくことで、自分らしくいきいきと暮らしていきましょう。笑顔で元気に楽しく毎日が送れるように、そして自分の居場所や役割を見つけませんか。

じゃんけんぼんには、そんなきっかけがたくさんあります。ぜひ、一度近隣大家族にお茶を飲みいらしてください。

【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

楽しい漢方のお話し
1月17日(金) 13:30～
《講師》 岸 奈治郎 先生
館林厚生病院勤務
みなさん、人間の体について学び漢方のお話しを楽しく聞ける講演会です。

こんな持病で悩んでいるという方も必見です。是非ご参加下さい!

タオル帽子を作りましょうの日
1月7日(火) 13:30～
タオル帽子の作り方を型紙を切るところから始めます。初めての方でも参加OKです。気軽にご参加ください。

右ページをご覧ください。

《個別相談会》
1月13日(月) 10:00～12:00
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 (受付:事務局 目崎)

ケアマネ 吉井
私が相談に応じます。

1/14・28(火) 13:30～ **詩吟の会**
初心者でもOK!です。
詩吟で用いられる、腹式呼吸は健康にも効果があり、長生きにもつながると言われています。ぜひ、みなさんと詩吟にチャレンジしてみましよう。

静夜思 李白
床前看月光
疑是地上霜
举头望山月
低头思故乡

みんなで編み物を楽しむ日
毎週木曜日: 10:00～
手編みのセーターやマフラーが恋しい季節になりました。編み物の上手な方が、初めての方にも親切に教えてくれます。自分のお好きな毛糸やカギ針・編み棒を持ってきてお好きな品物にチャレンジしましょう。

まちの企業 紹介コーナー

gurumi の食材は、近隣の農家さんから毎朝自ら仕入れる新鮮な野菜や県産の肉料理が味わえます。人気のスチーム料理を食べに、いらして下さい。



【営業時間】ランチ: 11:00～15:00 (L.O. 14:30) / ティナー: 17:00～24:00 (L.O. 23:00)
【定休日】第2火曜日、毎週水曜日
〒370-3517 高崎市金古町仲原 2377-1 ☎ 027-373-9630

まちのお医者さん紹介コーナー

からだの不調に漢方・鍼灸の力を試してみませんか?

中医研 薬局 鍼灸院 デイサービス

【定休日】木曜・日曜・祝日
※ 鍼灸院は日曜午前も治療を受け付けております。

薬局	平日	9:00～13:00 / 14:00～18:00
	土曜	9:00～13:00 / 14:00～17:00
鍼灸院	平日	9:00～12:00 / 14:00～18:00
	土曜	9:00～12:00 / 14:00～16:00

中医研 薬局 群馬県高崎市北原町 25-2
鍼灸院 TEL: 027-373-8345
デイサービス http://www.chuiken.com

《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12月度 賛助金寄付 25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。