

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～

《特集!》

楽しい漢方のお話

1月17日(金)に「楽しい漢方のお話」を館林厚生病院の岸先生をお迎えし、開催しました。日々の生活で役立つ家庭の医学を西洋・東洋医学の両面からわかりやすく解説して頂きました。

今回は先生が皆さんの日ごろの悩みにお答えするためにアンケートを実施致します。ぜひご協力下さい。アンケートは居場所にあります。書けた方はアンケートBOXに投入、もしくは事務局にお渡し下さい。

なお、当日は個別相談も行います。個別相談は事前にお申し込み下さい。



次回の「楽しい漢方のお話し」
2月21日(金) 13:30～
《講師》 岸 奈治郎 先生
館林厚生病院勤務



イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン
にぜひご協力お願い致します。
毎月11日はイオンでお買い物!黄色いレシートを「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい!

《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

幸運を呼ぶ招き馬

今年の干支をモチーフにした招き馬です。



～近隣大家族～
今月の一押し

1個:600円

《地域を見守る弁当》

職員・社員の方の昼食・夕食にもぜひお試しください。

5個以上から配達可能です。
(5個以下でも応相談)

お気軽にお問い合わせください。
⇒027-350-3191(担当:目崎)



↑《晴子さんと一緒に歌を歌いましょう》
みなさんの歌声で居場所が包まれました。

冬本番で、寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスも流行っています。手洗いうがい、日々の体調管理にも気をつけましょう。

～先月の近隣大家族～

居場所に集う方々の中から「これなら私もみんなに教えられよう」といった話が出るようになり、1月は詩吟の会を行いました。一度も詩吟を経験したことのない方が健康にもよいと楽しく参加していました。



↑《囲碁将棋の日》
地域の方がたくさん集まって楽しんでます!

《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
3 さんまの梅煮 ふろふき大根 ポテトサラダ・沢庵和え	4 肉汁うどん・お浸し えびの包み揚げ さつま芋レモン煮	5 豚肉ともやしの中華炒め 厚焼卵 煮豆・なます	6 ロール白菜・ゆで卵 春雨サラダ なめたけ和え	7 親子煮 みそ田楽・浅漬け カニカマサラダ
10 うどん 天ぷら かぼちゃ煮・お浸し	11 肉じゃが 白菜とベーコンの炒め物 お浸し・梅和え	12 肉豆腐・みぞれ和え 人参と卵の炒め物 白菜サラダ	13 魚の甘酢あんかけ 豆腐きんちゃくの煮物 梅和え・なめたけおろし	14 そばろご飯 コロッケ・お浸し ちくわの煮物
17 豆腐の挽肉包みあんかけ 芋煮 甘酢漬け・辛子和え	18 生姜焼き 高野豆腐の煮物 酢の物・コーン和え	19 ぶりの照り焼き こんにゃくの煮物 もやしサラダ・ごま和え	20 手作りしゅうまい 野菜炒め ボン酢和え・煮豆	21 焼き魚・辛子和え 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ
24 カニ玉 肉詰めいなりの煮物 ひじきサラダ・柴漬和え	25 魚のトマトソース 大根と油揚げの煮物 マカロニサラダ・お浸し	26 うどん 天ぷら・お浸し がんもの煮物	27 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきの煮物 ゆかり和え・ナムル	28 豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ 青菜のソテー・浅漬け

【今月の一言】インフルエンザの予防には免疫力を高める食生活が大切です。良質なたんぱく質をはじめ、ウイルスの浸入口である鼻、喉の粘膜を強化するビタミンA、抵抗力をつけるビタミンC等をバランスよくとりましょう。
●良質なたんぱく質:魚・肉・卵・牛乳・豆類 ●ビタミンA:レバー・うなぎ・牛乳・乳製品・卵・緑黄色野菜
●ビタミンC:キャベツ・ジャガイモ・サツマイモ・ブロッコリー・ほうれん草・イチゴ・みかん・キウイフルーツ

【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。

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!!



住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互いの助け合い活動。

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。

「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)



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

NPOボランティアフェスティバル出展のご案内

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

下記の日程でNPOボランティアフェスティバルがあります。ぐんま暮らし応援会では日々の活動の紹介や展示を行います。お時間のある方はぜひお越し下さい。お待ちしております。

日時:2月22日(土)10:00~15:00 会場:高崎市市民活動センターソシアス(高崎市足門町1669-2)

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
3 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《カラオケしよう》 13:30~15:30	4 《マンナパン販売》 11:30~	5 《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	6 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	7 《サニートーパスバンド演奏会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
10 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《懐かしの歌の会》 13:30~14:30	11 《詩吟の会》 13:30~ 《個別相談会》 10:00~12:00 《マンナパン販売》 11:30~	12 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《懐かしの映画会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	13 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	14 《大正琴練習会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
17 《マーじゃん教室》 13:30~16:00 《認知症カフェ》 10:00~12:00	18 《帽子さんと一緒に歌いよう》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~	19 《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	20 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	21 《楽しい漢方のお話し》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
24 《認知症カフェ》 10:00~12:00	25 《手作り品バザー》 9:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	26 《詩吟の会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	27 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	28 《カラオケしよう》 13:30~15:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00

先生が
来ます

《お知らせ》 おっちょ塾について
毎週水曜・金曜日に開催しておりました「おっちょ塾」ですが、今月より開催曜日を水・木・金曜日に変更します。自習を基本とした勉強会です。今月から来年中3年生を対象にした「復習の会」を実施します。ぜひ参加してみてください。

【お申込・お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぽんカフェ通信編集室(担当:目崎)

☎: 027-350-3191

楽しい漢方のお話し

2月21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。



個別相談 事前予約受付中

日頃何を気をつけたらいいの？
子どもの体調が心配 等
お悩みのある方はぜひどうぞ！
☎: 027-350-3191
(受付:事務局 目崎まで)

《個別相談会》

2月11日(火) 10:00~12:00

じゃんけんぽ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。事前予約も受付可。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
原田



私が相談に
応じます。

《サニートーパスバンド早春コンサート》

2月7日(金) 13:30~

演奏にあわせて
みんなで一緒に
歌いましょう!!

- 《曲目》
1. 見上げてごらん夜の星を
 2. 御巣鷹山の灯
 3. 浜辺の歌
 4. 青い山脈
 5. 旅の夜風
 6. 夜霧を今夜もありがとう
 7. あざみの歌
 8. 北国の春
 9. ここに幸あれ
 10. 影を慕いて
 11. 緑の地平線
 12. ふるさと

手作り品バザー

2/25(火) 9:30~

偶数月に行っている手作り品バザーです。友人・知人などお誘い合わせの上ご参加下さい。



居場所に集うみなさんの声 ~ 元気なうちにできること ~

《自分の最期を考える》
「終活」のお手伝い
「ら・し・さノート」

現在の旧群馬町地区の総人口は3万8800人。そのうち六十五歳以上の高齢者は7700人で高齢化率は20%です。その全高齢者のうち一人暮らしの方は5800人で割合は7.5%です。
旧群馬町地区の五人に一人は高齢者です。そこで、介護や死、葬儀の方法、墓や遺言などについて、まずは、あなたの希望や思いなど、気になっていることを元気なうちに書き残しておくことが大切です。

そこで今回は「ら・し・さノート」を実際に作成した方を紹介します。

アパートに一人暮らし。息子が3人いますが、各々が県外で生活しています。近くに身内はおりませんが、私は、自分のこれからについてなるべく迷惑はかけたくないと思つています。夜になると一人で、これからどうしたらよいか不安で眠れなくなることがあります。県外にいる息子たちは、各々の生活もあるため、迷惑はかけたくないと思つています。そんな思いから、自分の今後の希望について書き残しておくことにしました。「身の回りの環境・介護や看護のサービスについて」「病気になるときの治療や告知について」「葬儀について」「お墓について」「遺言について」「自分のプロフィール」



金古町在住 福田さん

「生い立ち」「親戚について」等々今、元気なうちに記録し残しておくことにしました。息子にノートに書き残してあることやちゃんけんぽんにもお願いしてあることを伝えました。自分らしくなるべく最後まで自宅で生き抜きたい。そして自分の過ごした人生を誰かに伝え、生きて証としたい、そんな思いでこのノートを書きました。

「ら・し・さノート」とは...
いずれ避けられない「別れ」のために自分の気持ちやこだわりの部分を誰かに伝えたり整理したりしておくことが重要です。こうした作業を「終活」と呼び、人生の最期をよりよくするための準備をしつつ、より自分らしく生きていくための活動です。「家族がいつかやれば、遺された方々にあなたの意思を伝えるために、また身内はいてもあまり煩わせない」といった場合には、身内以外の親しい人々に自身の希望について書き残しておくことが重要です。「ら・し・さノート」はそうした「終活」のお手伝いするノートです。

まちの企業 紹介コーナー

司法書士 吉岡事務所
土地家屋調査士
行政書士
所長 吉岡 重美

登記・測量・相続・遺言
農転・開発 などを
総合的にサポートします。
お気軽にお問い合わせ下さい!



高崎市金古町 863 番地 5
☎: 027-373-1733
平日 8:30~17:30
第1・3・5 土曜日(午前)

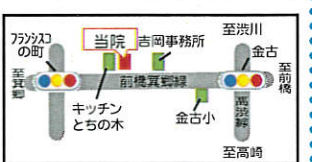
まちのお医者さん紹介コーナー

お子様からご年配の方まで、その方に必要で最適な歯科治療方法を親身にご説明しご提案致します。「ホーム・デンタル・ドクター」としてお気軽に相談ください

群馬町歯科 院長:小林 研司
診療科目:一般歯

《診療時間》
月~金: 9:00~12:00
14:00~19:00
土 曜: 9:00~12:00
最終受付: 午前・午後 診療時間の30分前

《休診日》
木曜・日曜・祝祭日
〒370-3511 高崎市金古町 862-1
☎: 027-372-3741
(電話予約可能)



《賛助金のお願い》

~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~
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。

~ H26年1月度 賛助金寄付 33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。