

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～



↑《サニートーパス  
バンド演奏会》  
参加者 62名。みなさん一緒に生演奏で歌いました。



← 《雑巾お届け》  
タオル帽子の会で、  
フランスコノ町の子ども  
さんたちに手縫いの雑巾を  
届けました。

**大好評!**

2月14日未明より降り続いた雪が観測至上1位を記録する大雪となり、県内各地大混乱となりました。地域の皆さんやおうち塾に来ている中学生にも協力していただき、近隣大家族の周りも雪かきができました。ありがとうございました。寒さも続きますので、皆さんお体大切にしてください。

～今月の近隣大家族～  
サニートーパスバンドの演奏会では、近隣大家族に入りきれないくらいの地域の方がいらっしやり、賑わいました。

## 「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)



第40号 2014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

～今月のカフェ定休日: 土・日～



↑《ラフターヨガ》 笑いのヨガです。  
みんなで笑って元気になりましょう!!

### 《桃の節句》

3月3日は桃の節句です。桃の花を飾る理由は、古代の中国では桃の花の明るさが冬の暗さを追い払ってくれる。また果実の色や形がきれいで神秘性を抱かせることで信仰の対象とされていたことに由来します。女の子の健やかな成長を願う日とされています。



### 《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

### 手作り午年 馬グッズ

ブローチ  
1個:200円

ストラップ  
1個:500円(寄付)

～近隣大家族～  
今月の一押し

### 《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。

3個以上から配達可能です。  
(3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)

## 《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 鮭寿司・すまし汁 がんもの煮物・柴漬和え 菜の花の辛子和え・煮豆	4 豆腐ステーキ 大根とツナの煮物 みぞれ和え・浅漬け	5 チンジャオロース ふろふき大根 人参サラダ・お浸し	6 焼き魚のサラダ風 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ・梅和え	7 落とし揚げ 芋煮・お浸し 青菜のポン酢和え
10 カニ玉・筍きんぴら マカロニサラダ 酢味噌和え	11 うどん 天ぷら・お浸し かぼちゃの煮物	12 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 五目豆・中華和え	13 肉豆腐・甘酢漬け 人参と卵の炒め物 もやしサラダ	14 焼き魚・ごま和え ひじきサラダ 水ぎょうざ
17 鶏肉の甘酢あんかけ 信田巻の煮物 梅和え・浅漬け	18 豚肉と玉ねぎの卵とじ 芋煮・カニカマサラダ 酢の物	19 煮魚・辛子和え 炒り豆腐 なめたけおろし	20 肉じゃが 野菜炒め ごま和え・ゆで卵	21 ゆかりご飯 天ぷら・ちくわの煮物 ポン酢和え・大根おろし
24 ヒレカツのトマトソース みそ田楽・お浸し 春雨の酢の物	25 鱈の照り焼き ロールキャベツ煮 ポテトサラダ・ゆかり和え	26 えびと厚揚げのチリソース ひじきの煮物 ナムル・たくあん和え	27 うどん・お浸し 肉詰めいなりの煮物 ポテトのそぼろあん	28 マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 春雨サラダ・なめたけ和え
31 煮込みハンバーグ こんにゃく煮・なます 卵と青菜の和え物	【今月の一言】 春の食材「菜の花」について 菜の花は栄養価の高い緑黄色野菜で、βカロチン・ビタミンB1・B2・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、ガンや風邪の予防に効果が期待でき、同時にお肌を美しく効果もあります。さらに鉄分も豊富で貧血気味の方にもお勧めです。			

### 【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

### 《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2月度 賛助金寄付 12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 群馬県内へ非難しているほうの支援を行っている

## ぐんま暮らし応援会より講演会のお知らせ

# 「放射能の正しい知識を知ろう」

「放射能の正しい知識を知ろう」と題し、独協医科大学准教授である木村真三先生を講師に向かえし、講演会を行います。

日時:平成26年3月8日(土)13:30～15:30

場所:高崎市役所 17階 171会議室 **参加費無料**

東日本大震災による避難者の方、支援団体、地域の皆様、お時間のある方は是非足を運んでみてください。今回2回目の講演会ですが、地域の方にも是非お話を聞いて頂きたいです。お待ちしております。

### 【参加申込・お問合せ先】

ぐんま暮らし応援会事務局  
☎:027-333-1635(事務局)

講師:木村 真三先生

＜プロフィール＞  
獨協医科大学准教授。  
2011年3月12日の福島第一原子力発電所事故後、福島各地を周って放射線量を測定する。同時に採取した土壌サンプルを大学の原子力工学・環境放射能の専門家に送り、放射性核種の分析を依頼。放射能汚染地図を作成する。この他、チェルノブイリ原子力発電所事故の影響で汚染被害を受けた、ウクライナジトーミル州ナロージチ地区の住民の健康調査も行っている。



### 今月の予定

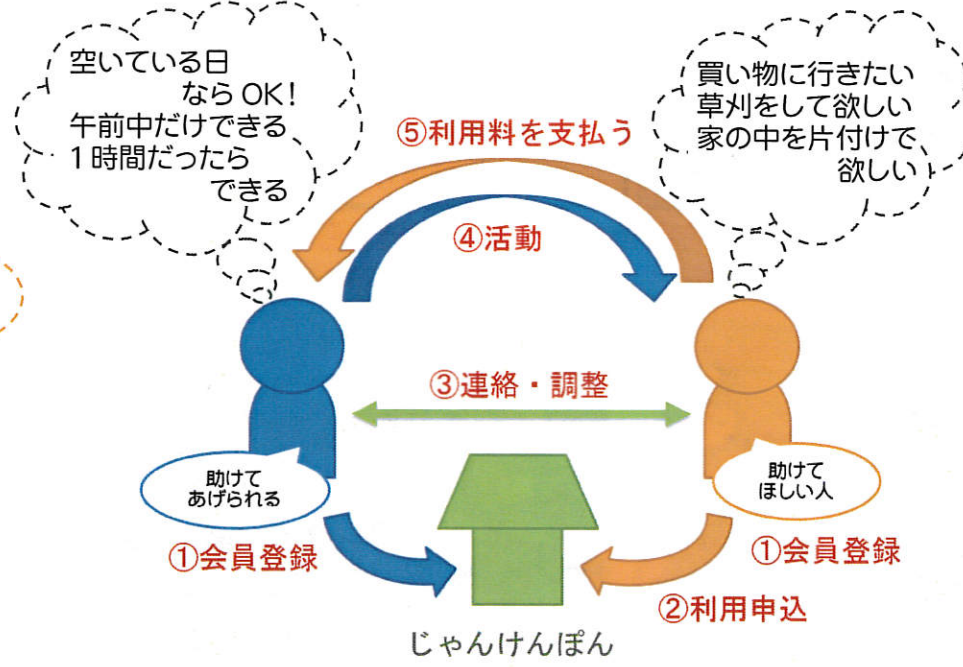
まだまだ余白があります。皆さんが自主的にここに集まり、「したいこと」をご提案下さい。



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<b>《認知症カフェ》</b> 10:00~12:00 <b>《詩吟の会》</b> 13:30~	《マンナパン販売》 11:30~ 《カラオケしましょう》 13:30~15:30	<b>《ゆるり体操》</b> 10:00~11:00 <b>《大正琴練習会》</b> 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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《カラオケしましょう》 13:30~15:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
10	11	12	13	14
<b>《認知症カフェ》</b> 10:00~12:00 <b>《懐かしの歌の会》</b> 13:30~14:30	<b>《手作り品バザー》</b> 9:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	<b>《ラフターヨガ》</b> 10:30~11:30 <b>《懐かしの映画会》</b> 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《囲碁将棋の日》 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ <b>《楽しい漢方のお話》</b> 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	<b>《大正琴練習会》</b> 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
17	18	19	20	21
<b>《認知症カフェ》</b> 10:00~12:00 <b>《マー جان教室》</b> 13:30~16:00	《親子さんと一緒に歌いましょう》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~	<b>《ゆるり体操》</b> 10:00~11:00 <b>《大正琴練習会》</b> 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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《カラオケしましょう》 1日カラオケOK! 13:30~15:30
24	25	26	27	28
<b>《認知症カフェ》</b> 10:00~12:00 <b>《個別相談会》</b> 13:00~15:00	<b>《詩吟の会》</b> 13:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	地域サポート ミーティング 18:00~20:00	《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	《カラオケしましょう》 13:30~15:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
31	地域サポートミーティング〜地域を支えあう会〜 3月26日(水)18時~20時 企業・区長・民生委員・社協・行政職員・ケアマネ等の皆さん。地域の為に協力し合えることを集まって話ししましょう。制度ではカバーしきれない隙間を地域の力で埋めていく。地域で困っている人の声に耳を傾け自分ができるところを進んで行く。こんな活動の中に「助け合う心」が生まれてくると思っています。ぜひご参加して下さい。			

先生が  
来ます

### 地域の皆さんが支えあう!じゃんけんぼんの助け合い活動



《助け合い活動に参加してみませんか?》

じゃんけんぼんの会員同士の助け合い活動  
助けて欲しい。助けられる。そんな皆さんをつなぐ  
助け合い活動です。地域で元気に生きぬくために、  
お互いに助けあおう!助けあおう!助けあおう!  
NPO・じゃんけんぼんの助け合い活動をわかりや  
すく図にしてお知らせいたします。  
地域の皆さん...!助け合い活動にご協力くださ  
い。助けてあげられる方。是非登録ください。どん  
な活動でもできることを登録ください。空いてい  
る時間を地域の為に協力してください。

### じゃんけんぼんの助け合い活動

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!!

「助けてほしい人」も  
「助けられる人」も  
「お互いに助け合う」  
「会員登録」

日時サポート決定

活動開始

お困りの解決

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。

#### 【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」 3月13日(木)13:30~

《講師》岸 奈治郎 先生 館林厚生病院 勤務



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  
解説します。

岸 奈治郎 先生

#### 手作り品バザー からのお知らせ

3/11(火)9:30~

2月に予定していた、バザーは大雪により、出品者が少なかったため、3月にもバザーを開催することとなりました。年度代わりの季節となりますので、手作り品を購入して新しい年度から使い始めてみませんか?  
3月の次の開催は6月になります。



#### 《個別相談会》

3月24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  
井上

私が相談に  
応じます。

#### まちの企業 紹介コーナー

#### 昔ながらの焼きそば店!!

焼きそば・辛い焼きそば・オム焼きそば  
美味で好評です。ぜひご賞味ください。  
その他、手作りカレー・焼肉定食等もございます。  
お近くに来られた際はぜひお立ち寄り下さい。

#### 焼きそば あけぼの

代表:桜沢 京子

【営業時間】  
11:00~19:00  
11:00~20:00(夏季のみ)  
【休業日】:月曜日  
高崎市福島町769-4

Tel:027-381-6665

(FAX 兼用)



#### まちの企業 紹介コーナー

#### なぜについて体の不調がありませんか? 当方で診察を受けてみませんか?

【診療科目】胃腸科・内科・皮膚科

### 斎藤 医院

院長:斎藤 仁昭

【診療時間】

月曜日~金曜日  
9:00~12:00

【休診日】

土曜・日曜・祝祭日

〒370-3511 高崎市福島町金古町 447-2

Tel:027-373-8457

