

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~



「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」に参加しました

がん患者さんに送る
タオル帽子作りを
来場者の方と
一緒に行いました。



「アコーディオン演奏会」
懐かしの曲をアコーディ
オンの伴奏にあわせて
みんなで唄いました。

演奏家の
関口さん→

落ち葉が舞う季節となりました。皆さんお元気ですか。朝夕はかなり冷えこみますね。温かくして風邪など引かないよう体調管理に気をつけましょう。

~今月の近隣大家族~

「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」では、がん患者さんへのタオル帽子作りを来場者の皆様と一緒にしました。「リレー・フォー・ライフ・ジャパン」とは、ガンに立ち向かう日々や体験を語り合い、リレー形式で24時間歩きながら寄付を募るチャリティイベントです。



当法人で仕事をしながら介護の資格(初任者研修)が無料で取得できます。~介護雇用プログラムのご案内~

募集人数
8名

~応募条件~ 現在求職中であること

お問合せ 認定NPO法人じゃんけんぽん事務局
電話:027-350-3191(担当:青木)

今まで介護の仕事の経験のない方でも基礎から学習でき、資格取得ができます。実際の仕事を通して、介護の仕事についても理解ができ、その後の就職にも活かれます。ぜひご検討下さい。※介護資格取得にかかる受講料の負担はありません。

第48号 2014年11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 ~



「葬儀勉強会・座談会」
葬儀に関する勉強会を行い、
葬儀について学びました。

【講師】
NPO法人あんしんサポート
代表理事 武井さん

2015年の干支 羊さん



見ている
だけで
癒されます。

~近隣大家族~
今月の一押し
1個:800円

「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 ... 450円
- チーズケーキ ... 150円
- キュービックケーキ ... 150円

「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。配達は月~金行きます。

11月のメニュー

縁結び弁当 300円・400円もできます。
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 うどん 天ぷら・お浸し さつま芋レモン煮	4 高野豆腐の卵とじ みそ田楽・辛子和え ひじきサラダ	5 さんまのかば焼き風 切干大根の煮物 なめたけ和え・浅漬け	6 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 もやしサラダ・煮豆	7 豆腐ステーキのコース 大根とツナの煮物 中華和え・甘酢漬け
10 揚げ鶏のおろし煮 かぼちゃ煮 春雨サラダ・お浸し	11 たらものムニエル がんもの煮物・みぞれ和え マカロニサラダ	12 チンジャオロース ふるふき大根・ごま和え 卵と青菜の和え物	13 厚揚げと豚肉のみそ炒め ちくわの煮物・梅和え 温野菜サラダ	14 鯖の生姜煮 ポテトのそぼろあん 浅漬け・ポン酢和え
17 焼き魚・梅和え 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ	18 肉豆腐 水ぎょうざ・なます ごまみそ和え	19 鶏肉のごまみそ煮 青菜の炒め煮びたし ポテトサラダ・酢の物	20 ハンバーグ和風ソース マッシュポテト たくあん和え・人参サラダ	21 鮭寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこソテー・辛子和え
24 カニ玉・酢味噌和え ちくわとじゃが芋煮 白菜サラダ	25 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	26 肉じゃが 厚焼卵・ゆかり和え カニカマサラダ	27 魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 ナムル・お浸し	28 きのこご飯 豆腐の落とし揚げ・芋煮 ごま酢和え・かぼおろし

今月のレシピ 秋の味覚でビタミンD・カルシウムを補給するレシピ紹介

〇鮭のクリーム煮

- 【材料】
・生鮭:2切・しめじ:1パック・ほうれん草:1/2束・玉ねぎ:1/2個
・塩:0.5g・こしょう:少々・薄力粉:小さじ2・油:小さじ2
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚

- ①しめじはほぐす。玉ねぎは薄切り、鮭は一口大に切り、塩コショウを振り、小麦粉を両面にまぶす。
- ②ほうれん草は塩茹でし、冷まして水気を切り3cmに切る。
- ③フライパンに油を熱し、鮭の両面を焼く。しめじ・玉ねぎを加えて炒め④を加えて、混ぜながら5分程煮る。
- ④ほうれん草を加え煮立ったら、火を止める。

【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

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??

「お互いに助け合う」も
「助けて欲しい人」も
「もまますは会員登録」

日時サポーター決定
活動開始
活動依頼
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。

「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10月度 賛助金寄付 21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。

11月の予定

みなさんの「やりたいこと」をどんどんご提案下さい。
一日一日を大切に元気に過ごしましょう!!



月	火	水	木	金
3 《認知症カフェ》 10:00~12:00	4 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	7 《予防医学健康教室》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
10 《認知症カフェ》 10:00~12:00	11 《マンナパン販売》 11:30~	12 《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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	14 《駒あき子の思い出の扉》 14:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
17 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マーじゃん教室》 13:00~16:00	18 《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~ 《詩吟の会》 13:30~	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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	21 もっていきん祭 10:00~11:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
24 《認知症カフェ》 10:00~12:00	25 《マンナパン販売》 11:30~ 《ハーモニカ演奏会》 14:00~15:00	26 地域サポート ミーティング(予定) 18:00~20:00	27 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	28 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00

【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

もっていきん祭

11月21日(金) 10時~11時半

捨てられない...譲りたい!!

そんな品物をお持ちで、下記のルールを厳守できる方は、品物を持って、当日10時~11時半に近隣大家族へお越し下さい。もちろん買いたいだけの人も大歓迎!! (マイバック持参にご協力下さい。)

参加ルール

- ① 物品提供に対しお金を請求できません。
- ② 食料品以外なら、原則として何でも構いません。
- ③ 1枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。
- ④ 強引に引き渡してはいけません。
- ⑤ 貰い手のなかった物はすべてお持ち帰り下さい。

あなたの思い出は何ですか?
駒あき子の思い出の扉

11月14日(金) 14:00~

思い出リクエストソングを前橋出身の歌手「駒あき子さん」がライブで歌います。童謡から歌謡曲までプロの歌唱力で幅広いジャンルにお応えします。ぜひ皆さんお越し下さい。

当日は、まえばし CITY エフエム(M・WAVE)による公開収録があります。放送日(11月~12月中)は後日紙面にてご案内します。



↑ 駒あき子さん

予防医学健康教室

11月7日(金) 13:30~

《講師》
健康教室主宰
「予防医学」理学博士
平田千春先生



予防医学についての講演会です。明日からでも実践できる話題がたくさんあります。これを機に自身の健康や体のことについてもう一度見直してみよう!!

地域サポートミーティング

11月26日(水) 18時~20時

区長・民生委員・社協・行政職員の皆さん。地域の為に協力し合えることを集まってお話ししましょう。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うと「助け合いの心」が生まれると思います。ぜひご参加下さい。

館林厚生病院 岸 奈治郎 先生の

楽しい漢方のお話し

11月22日(土) 13:30~

個人的な相談もOKです。いつまでも元気で居続けるためにあなたの悩みに丁寧に応えてくれます。



身近な漢方の話です。週1回火曜日は河内循環クリニックで診察しています。

《自分のできることを地域のため・自分のために生かす》

今までは...地域の見守りがバラバラに点在



これからは...
地域住民同士がお互いに助け合うことでふれあいの地域となる。住民の持つ情報が、誰かのために生かされ、悩みを抱える誰かの支えになり、つながっていく。まずは自分の楽しめることで地域を元気にすること始めてみませんか?

様々な社会資源による住民の見守りネットワーク



地域を自分のできることで人と関わる。そして 地域のみんが幸せになる。

短歌募集中!

3ヶ月ぶりのマーじゃん教室の日を心待ちにしている気持ちとお友達との再会を喜ぶ気持ちを歌に詠んで下さいました。有路ハル子

ジャン友とお久しぶりの再会にパイを握って いざ戦わん

マージャンの 卓を囲んで 懸命にパイをそろえる この手いとおし

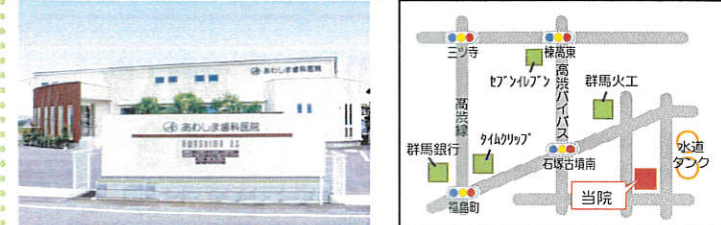
三月待つ マーじゃん囲む ジャン友と心ゆくまで 楽し嬉しく

まちのお医者さん紹介コーナー

一人ひとりに合った治療で口の中から皆様の健康を守ります。当院では患者様のお口の中から心・体の健康を考え、一人ひとりに合った治療計画を立案し、安心して治療を受けていただけるよう心掛けております。

AWASHIMA D.C. あわしま歯科医院

【診療科目】 一般歯科・小児歯科・口腔外科・審美歯科 【院長】 淡嶋 匡史



【診療時間】 午前9時~12時半 午後14時半~19時
【休診】 木曜、日曜、祝日 ※祝日のある週の木曜日は診療致します。
〒370-0008 高崎市正観寺町 698-8
☎: 027-361-0418

まちの企業紹介コーナー

個性があり他店に無いような物・元気になるようなポップな物・笑顔になれるような物を取り扱っている、遊び心満載のお店です。可愛い物が大好きな店長自らが選んだびいす☆になれる雑貨をぜひ見に来て下さい!

Peace☆



OPEN: 13:00 CLOSE: 18:00 定休日: 日曜・月曜
〒370-3522 高崎市菅谷町 20-781
【お問合せ】 peace.na.kibun@gmail.com

じゃんけんぽんの介護支援専門員による個別相談受付

じゃんけんぽんの介護支援専門員が相談に応じます。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事等相談がある方は下記連絡先にお電話下さい。
☎: 027-350-3193 (生活支援室)