

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～



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈り致します。近隣大家族は4度目のお正月を迎えました。今年も皆さんにとって良き1年となりますようにお祈りいたします。

近隣大家族とは…

地域の居場所「近隣大家族」は高齢者や障害者・子ども、誰でも気軽に過ごせる場所。生きがいのづくり、役割づくり。お年寄りから子供まで、気を使わず、ゆっくり過ごせる家庭的な居場所。高齢者の方々が元気にいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らして行けるよう、自分達でやりたいことができる場所としてお互いに助け合い励まし合いながら元気に毎日を過ごす場所。



← 《クリスマスバザー》
クリスマス小物やかわいい
手作り品が並びました。



《ゴスペルコンサート》 →
午後はゴスペルコンサート
で居場所が賑わいました。

あけましておめでとうございます。

今年もみなさんにとってよりよい1年となりますようお祈り致します。

～今月の近隣大家族～

晴子さんと一緒に、なつかしの歌をみなさんと歌いました。途中、「サプライズじゃんけん大会」も開催され、少し早いクリスマスプレゼントを晴子さんから頂きました。ありがとうございました。12/23には、クリスマスバザーが開催され、手作り小物がたくさん並びました。午後はゴスペルのコンサートがあり、ちよっぴり早いクリスマス地域の方と楽しみました。

第50号 2015年1月1日

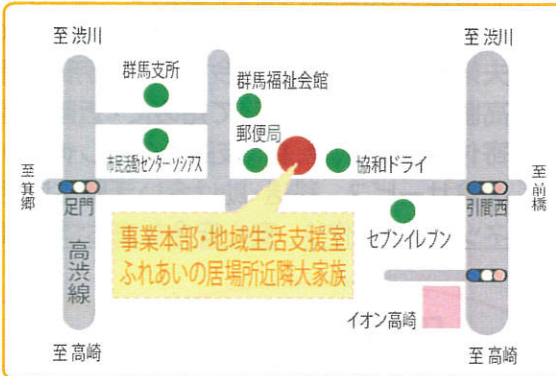
発行/ 認定NPO法人じゃんけんぽんカフェ通信編集室

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～



とっておきランチ

栄養満点!



1食: 450円

～近隣大家族～
今月の一押し

《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



↑ 《晴子さんと一緒に》
いつも大盛況! なつかしの歌を
大きな声で楽しみました。



《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。

1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
			1	2
			年始休業	
5	6	7	8	9
ゆかりご飯・すまし汁 ぶり照り焼き・豆きんとん 豆腐巾着の煮物・辛子和え	ハンバーグ和風ソース ちくわの煮物 みぞれ和え・浅漬け	厚揚げと豚肉のみそ炒め ふるふき大根 ごま酢和え・お浸し	肉じゃが 厚焼卵 梅和え・ナムル	さわらの幽庵焼き ひじきの煮物 マカヒタガ・梅おかか和え
12	13	14	15	16
きのこご飯・コロッケ 青菜の炒め煮びたし 人参サラダ・なめたけ和え	うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	豆腐ステーキきのこソース 人参と卵の炒め物 カニカマサラダ・梅和え	焼き魚 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ・ごま和え	手作りしゅうまい かぼちゃ煮 ポン酢和え・お浸し
19	20	21	22	23
豆腐のひき肉包み揚げ みそ田楽 春雨サラダ・お浸し	鶏肉のごまみそ煮 炒り豆腐 なめたけ和え・浅漬け	鯖の味噌煮 ポテトのそぼろあん ごま和え・甘酢漬け	豚肉キャベツのピリ辛炒め がんもの煮物 かぼちゃサラダ・辛子和え	ロール白菜 きのこのソテー 煮豆・酢味噌和え
26	27	28	29	30
カニ玉 肉詰めいりの煮物 白菜サラダ・ごま和え	さんまのかば焼き風 切干大根の煮物 なます・中華和え	高野豆腐の卵とじ 水ぎょうざ ポン酢和え・お浸し	うどん 天ぷら 厚揚げの煮物・お浸し	豆腐ハンバーグ 大根とツナの煮物 ゆかり和え・酢の物

【お申込・お問合せ】
NPO 法人じゃんけんぽん 事務局 (担当: 目崎)
☎: 027-350-3191

《冬ののりきる食事》

- ①たん白質 → 寒さに対する抵抗力を強める。肉、乳製品、魚、大豆製品、卵、牛乳
- ②ビタミンC → 寒さを防ぐホルモンを助ける。ブロッコリー、キウイ、いちご、イモ類等
- ③ビタミンA → 粘膜や皮膚を強くしウイルスの侵入を防ぐ。ほうれん草、人参、かぼちゃ、レバー等

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!!

「お互いに
助ける人」も
「助けて欲しい人」
もまずは
会員登録

日時・サポーター決定

活動依頼

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。

《賛助金のお礼》

～じゃんけんぽんの活動賛助者として賛助金の寄付のお礼～

昨年は沢山の方々にご寄附を頂き、心より感謝申し上げます。
寄附者の総数は1年間で 247名で、寄附総額は 154万円
となりました。これからも地域の高齢者の幸せを支える活動
にご協力をお願い致します。 ⇒ 中刷りへ

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12月度 賛助金寄付 26名 ～
賛助会員になって頂き、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。

1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
			1	2
			年始休業	
5	6	7	8	9
《認知症カフェ》 10:00~12:00	《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	《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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《テーマ》 風邪 インフルエンザ 楽しい漢方のお話し 13:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
12	13	14	15	16
《認知症カフェ》 10:00~12:00	《マンナパン販売》 11:30~	《懐かしい映画会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《おっちょ塾》 19:00~21:00
19	20	21	22	23
《認知症カフェ》 10:00~12:00	《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~	《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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《お出かけツアー》 10:00~16:00 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
26	27	28	29	30
《認知症カフェ》 10:00~12:00	《マンナパン販売》 11:30~ 《ハーモニカの会》 14:00~15:00	《おっちょ塾》 19:00~21:00	《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《もっていきんさい》 10:00~12:00 《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

第10回(1月) おでかけツアー
「近隣大家族」に集う仲間と一緒にゆったりと温泉に入り、おいしいお食事を食べる企画!!
【日時】1月23日(金)10時~16時
【参加費】おひとり様:4,000円(当日集金)
【集合場所】近隣大家族 10:00 集合 / 10:15 出発
群馬 藤岡温泉ホテルリゾート
藤岡市上日野 618-2
TEL:0274-28-0700
天然温泉
申込みは事務局まで☎:027-350-3191(担当:目崎)

第2回 もっていきん祭 1月30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。もちろん貰いたいだけの人も大歓迎!!

《参加ルール》
① 物品提供に対し、お金を請求できません。
② 食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。
③ 一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、責任をもってお持ち帰り下さい。

館林厚生病院 岸 奈治郎 先生の
楽しい漢方のお話し
1月9日(金)13:00~
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。

じゃんけんぽんの介護支援専門員による
個別相談受付
~随時個別相談に応じます~
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。家族に障がい者がいる等高齢者・障がい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)

ハーモニカの会
1月27日(火)14:00~15:00
明るく、楽しく、元気に、みんなで歌おう!
群馬町ハーモニカフレンドの皆さんによる演奏会!60曲のレパートリーからリクエストに応え、演奏をして下さいます!お楽しみに!

《安心安全なまちづくりにご協力お願い致します》

じゃんけんぽんは、安心安全なまちづくりを目指しています。

～ 認定NPOだからできる包括的な地域福祉 ～
超高齢社会が現実となり、介護や医療が必要な高齢者が増えていきます。政府や自治体の財政も限られる中、お年寄りが住みなれた場所で安心して暮らせる地域作りが必要です。じゃんけんぽんは、現在、地域住民の居場所づくりや福祉有償運送、見守り配食サービス、地域通貨による助け合い活動などの自主事業と認知症グループホーム・デイサービスや小規模多機能居宅介護などの介護保険制度に基づく事業を両輪で行っています。16年前に理事長が夫婦で始めた活動も、今では7箇所の施設運営、有給スタッフ約100人、ボランティア100人超と成長しました。高齢者が集う拠点として始めた「近隣大家族」の利用者は年間8,000人に上ります。みなさんから頂いた貴重なご寄付は、食事、囲碁、友達とおしゃべりが気軽にできるふれあいの居場所近隣大家族や在宅高齢者の食を支える配食サービス、移送・助け合い活動に活用しています。今後は、地域包括ケアに向けて、居場所と役割作り、地域のネットワーク作り、安心安全なまちづくりに力を入れていきます。(認定・仮認定NPO法人紹介パンフレットより一部抜粋)

「移送サービス」「助け合い活動」
○ 福祉有償運送 単独で公共交通機関等が利用できない 移動困難者に対して 行う移動サービス

ふれあいの居場所「近隣大家族」
○ 助け合い活動 “地域通貨しるく”による 住民相互の助け合いの 有償ボランティア活動

ボランティアによる「配食サービス」
1人暮らしの高齢者や外出できない方へ食事を届け 日常的なコミュニケーションの機会を作り、安否確認や認知症の予防・早期発見、生活の変化の気づき 相談相手などの見守り支援をするサービス

誰でも、いつでも気軽に 過ごせるみんなの居場所 生きがい作り仲間作り 助け合い、相談の場

NPO 活動

これからも **安心安全なまちづくり(地域の高齢者の幸せを支える活動)** にご協力お願い致します。

まちのお医者さん紹介コーナー
おいしく食べて、笑って元気に毎日を過ごす。そんな普通の毎日を影ながら支えていければ、そして一緒に笑うことができたら、と思っております。なんでもご相談下さいね(^v^)

ちのね歯科クリニック
【診療科目】歯科・小児歯科 【院長】茅根 しおり
〒370-3534 高崎市井出町 1548-17 ☎:027-395-6471

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	/
14:00~17:30	○	○	/	○	○	/	/

※ △は第2・4週のみ診察
休診日:水曜・土曜午後 日曜日・祝祭日

まちの企業紹介コーナー
ていねいに育てられた野菜。臭みのない平飼い玉子。昔ながらの製法で作られた調味料や油。添加物不使用のお菓子。そんなおいしいを取りそろえて、ご来店お待ちしております。

草木堂野菜店
KUSAKIDO YASAI TEN
【営業時間】11:00~19:00 (土曜17:00迄)
【定休日】木・日曜・祝日
〒370-3513 高崎市北原町25-2 (中医研敷地内 / 旧モリソネ) ☎:027-333-4075