

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!! ~ここは孤独な人はなし

～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～



お食事
最高でした!

《ゆるり体操》→
鬼石モデル。
簡単に筋力を上げる
ことができる体操です。
週に2回の体操に
ぜひ足を運んで下さい。



↑《お出かけツアー》
今回で10回目と
なる温泉ツアー。
温泉とお食事を
皆さん一緒に
楽しみました。



新発売! ふわふわふんわり ホットケーキ



200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
- ホットケーキ … 200円

←《晴子さんと一緒に歌いましょう》
なつかしの歌やちょっとした体操を挟みながら
みんな楽しんでひと時を過ごしました。

まだ、寒い日が続いていますが体調はいかがでしょう。
手洗い、うがいを心がけ、体調管理には十分気をつけて日々お過ごし下さい。
～先月の近隣大家族～

お出かけツアーも10回目となり、皆さんと楽しく今回は「藤岡温泉ホテルリゾート」
に行ってきました。近隣大家族に集う仲間と一緒にゆったりとお湯に入り、楽しい会話と
ともに美味しく食事を頂きました。楽しい漢方のお話では、風邪・インフルエンザが
テーマでした。途中お灸の体験もあり、みなさん真剣に先生のお話に聞き入っていました。

新規事業所開設に伴う 職員・ボランティア募集中!

新規事業所で一緒に
働いてみませんか?

H27年5月に高崎市金井淵町にて新規事業所開設予定(在宅を支援する複合型
サービス、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、居場所づくり、配食サービス)
介護職員・看護職員・ボランティアを募集しています。ご関心のある方はぜひ一度ご連絡下さい。

《お申込・お問合せ》認定NPO法人じゃんけんぽん 本部事務局 TEL:027-350-3191



第51号 2015年2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～

《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。

2月のメニュー

縁結び弁当 300円・400円もできます。
ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
2 ひれかつのトマトソース ひじきの煮物 和風サラダ・お浸し	3 鮭寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	4 肉豆腐・なます 青菜のソテー かぼちゃサラダ	5 筑前煮 メンチカツ ナムル・ゆかり和え	6 タラのムニエル 豆腐きんちゃくの煮物 マカロニサラダ・梅おかか和え
9 カニ玉・ごまみそ和え ちくわの煮物 ポテトサラダ	10 鶏肉の香味ソース 炒り豆腐 白菜サラダ・酢の物	11 ぶりの照り焼き がんもの煮物 酢味噌和え・なめたけおろし	12 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	13 ロール白菜 水ぎょうざ 煮豆・辛子和え
16 焼き魚 高野豆腐の煮物 春雨サラダ・なめたけ和え	17 豚肉と玉ねぎの卵とし ふるふき大根 人参サラダ・ごま和え	18 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 お浸し・たくあん和え	19 蒸したらのねぎソース 厚揚げの煮物 おろし和え・お浸し	20 肉じゃがの生姜煮 厚焼卵 ごま酢和え・浅漬け
23 うどん 天ぷら みそ田楽・お浸し	24 煮込みハンバーグ マッシュポテト ポン酢和え・浅漬け	25 鯖の生姜煮 ちくわとじゃがいも煮 中華和え・甘酢漬け	26 ゆかりご飯・落とし揚げ 大根とツナの煮物 もやしサラダ・なめたけ和え	27 手作りしゅうまい かぼちゃの煮物 カニカマサラダ・梅和え

【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

風邪の時の食事

- ①熱がある時: 熱によって水分・エネルギーが消費されるので、すぐに補給する
→ 雑炊・煮込みうどん・スープ・果物
- ②喉が痛い・咳が酷い時: 口当たりが良く喉ごしの良い食品を摂り、刺激物は避ける
→ 茶碗蒸し・ゼリー・アイスクリームなど
- ③下痢の時: 体の水分が失われるので、水分・ミネラルを補給する
→ おかゆ・煮込みうどん・豆腐料理・スープなど

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??

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がさまで!!



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。

《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。

～H27年1月度 賛助金寄付 20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。

2月の予定

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

月	火	水	木	金
2 《認知症カフェ》 10:00~12:00	3 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	4 《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	5 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	6 楽しい漢方のお話し 13:30~ 《テーマ》 ストレス
9 《認知症カフェ》 10:00~12:00 アコーディオンの会 14:00~15:00	10 《マンナパン販売》 11:30~	11 《懐かしの映画会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	12 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	13 懐かしのレコードの会 14:00~15:00 《おっちょ塾》 19:00~21:00
16 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マー جان教室》 13:00~16:00	17 《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~	18 《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	19 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	20 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
23 《認知症カフェ》 10:00~12:00	24 手づくり品バザー 9:30~15:00 《マンナパン販売》 11:30~	25 《おっちょ塾》 19:00~21:00	26 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	27 《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

手づくり品バザー

2月24日(火)
9:30~15:00



手づくり品のバザー。知人・友人などお誘い合わせてご参加ください。お待ちしております!

館林厚生病院 岸 奈治郎 先生の
楽しい漢方のお話し

2月6日(金) 13:30~
《テーマ》ストレス

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



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。

懐かしのレコードの会

2月13日(金)
14時~15時

今回は昭和30年代

生レコードを聴く会です。今回は昭和30年代の特集をします。ぜひ懐かしい曲をアナログでお楽しみ下さい。

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)

アコーディオン演奏会

2月9日(月)
14:00~

アコーディオンの演奏にあわせて皆で懐かしい歌を唄いましょう!

アコーディオン奏者 関口さん

懐かしの映画会

2月11日(祝・木) 13:30~

皆さんで懐かしい映画鑑賞しませんか?みなさんのリクエストにもお応えします!!



《シニア世代の地域デビューのお誘い》

シニアの現状

昭和22~24年に生まれた人たちは、日本の人口構成上大きな割合を占め、団塊の世代と呼ばれています。団塊の世代のサラリーマンは、2007年から定年を迎え、順次現役を退くこととなります。団塊の世代が「会社」を離れ、家族を中心とした、「暮らしの場」である「地域社会」に戻り、生活基盤が変わる「新たな出発点」です。また、自らの生き方を問われる時でもあります。この世代の人たちが、個性豊かに第二の人生(セカンドライフ)を送るにより、地域を元気にすることにつながります。

じゃんけんぽんでは...

シニア世代の方に地域デビューのきっかけ作りを行っています。
「定年退職してやることがない」「何十年も企業で培った能力を生かして何かできないだろうか」「これなら任せておけ」と思っている方も多いのではないのでしょうか。同じ時代を歩んできてライフスタイルや思考は人それぞれで、どのような能力もかけがえのないものです。シニア世代の方の企業や社会で培った能力を必要としている方は、地域にはたくさんいます。

例えば...

営業なら任せて!

子どもの面倒をみるのが好き

車の運転は得意

パソコンなら得意

簡単な家電製品の修理ならできる

農業ならできる

団塊の世代の多様なスキルを生かせる場所はたくさんあります。あなたのスキルを生かし、楽しい人生を送りましょう。まずは、自分のやりたいこと、できることを教えて下さい。じゃんけんぽんでいきいき暮らせる方法を一緒に考えましょう。ぜひ力を貸してください。ご連絡お待ちしております。

【まずはお電話を!】

NPO法人じゃんけんぽん(担当:目崎)

☎: 027-350-3191

まちのお医者さん紹介コーナー

30年間地域医療に努めてきました。これからもみなさんの身近な存在で地域医療に貢献します。NPO法人じゃんけんぽん理事

岸医院

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科・内科
【院長】岸 和司



〒370-3531 高崎市足門町 1529

【診療時間】
9:00~12:30
14:30~18:30

【休診日】
日曜・祭日・木曜

☎: 027-373-1811

まちの企業紹介コーナー

スマートスタイルでは、小さなお子様からお年寄りまで安心して過ごせる、楽しめる心温まる外構の提案をしています。お庭のバリアフリーリフォームもお任せ下さい!

Smart Style 【営業時間】9~18時
【定休日】不定休
スマートスタイル株式会社【代表】佐藤 洋介

外構工事、エクステリア工事、ブロック工事、基礎工事
カーポート、フェンス、左官工事、物置、テラス、植栽、
造園工事、CAD図面制作モルタル造形デザイン、
多肉植物、イベント、ガーデニング教室

〒370-3518 高崎市後定間町 203-1
☎: 027-372-8408
※打ち合わせご希望の方はご予約下さい。