

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～

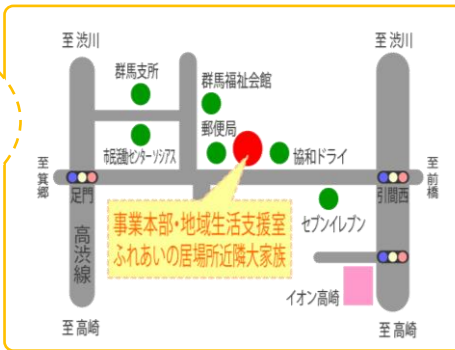
2011年にオープンした近隣大家族も
おかげさまで

4周年を迎えます。
これからも地域の居場所として、
皆さんと一緒に歩んでいきます。



「居場所を考える会」を
3月25日(水) 10~12時
に実施します。
皆さんと一緒に初心に戻り、
居場所について考えましょう!!

詳しくは
中面へ



《楽しい漢方のお話》↑
楽しい漢方のお話では
お灸体験をしました。



↑《詩吟の会》
新しい仲間の輪が少しずつ広がって
きました。ぜひ皆さんも詩吟に
チャレンジしてみませんか??



《タオル帽子の会》↑
済生会病院の医事課須田課長様よりタオルの寄付を頂きました。

居場所の窓際も春の日差しが差し込み、温かい風が吹き込んで、春の便りを運んでいます。
しかし、油断は禁物です。まだまだ朝夕は冷え込みます。手洗いうがいを心がけ、風邪・インフルエンザ・ノロウイルス対策にも気をつけましょう。

～先月の近隣大家族～

楽しい漢方のお話では、毎月1回、館林厚生病院の岸奈治郎先生をお迎えして、西洋・東洋医学の話を
交えながらお話を頂いています。毎月1回“つぼ”を教えて頂いています。皆さんに大人気のイベントにな
っています。タオル帽子の会では、済生会病院医事課須田課長様が病院内でタオルを集めて下さり、ご
寄付くださいました。ありがとうございました。

新規事業所開設に伴う 職員・ボランティア募集中!

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

新規事業所で一緒に
働いてみませんか?



第52号 2015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 ～

《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。

3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。



見守り縁結び
も始めました!

月	火	水	木	金
2 カニ玉・ゆかり和え がんもの煮物 春雨サラダ	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 鶏肉の照り煮 ふろふき大根 ポテトサラダ・酢味噌和え	5 豆腐ハンバーグ ちくわの煮物 お浸し・ナムル	6 さんまの蒲焼風 青菜の炒め煮びたし 南瓜サラダ・ごま酢和え
9 揚げ鶏のおろし煮 ちくわとじゃが芋煮 梅和え・お浸し	10 肉じゃが 厚焼卵・甘酢漬け 梅マヨ和え	11 ぶりの照り焼き 厚揚げの煮物・酢の物 菜の花の辛子和え	12 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	13 豆腐とえびのうま煮 人参と卵の炒め物 和風サラダ・ごまみそ和え
16 焼き魚・マカロニサラダ 切干大根の煮物 酢味噌和え	17 生姜焼き・炒り豆腐 中華和え なめたけおろし	18 豆腐のひき肉包み揚げ ひじきの煮物 みぞれ和え・お浸し	19 親子煮 野菜炒め ポン酢和え・浅漬け	20 ゆかりご飯・お浸し 天ぷら・大根おろし 豆腐きんちゃく煮
23 豆腐ステーキのソース かぼちゃ煮・なます しらすと青菜の和え物	24 たらとトマトソース マッシュポテト・梅和え 卵と青菜の和え物	25 豚肉キャベツのピリ辛炒め みそ田楽・人参サラダ なめたけ和え	26 鯖の味噌煮 水ぎょうざ・ごま和え もやしサラダ	27 手作りしゅうまい 五目豆・ゆかり和え カニカマサラダ
30 ハンバーグ和風ソース 大根とツナの煮物 中華和え・酢の物	31 うどん・天ぷら 高野豆腐の煮物 お浸し	～簡単かき菜の炒め物～ 《材 料》・かき菜: 1束(2~3cmに切る) ・ごま油: 大さじ1 ・にんにく: 1かけ(みじん切り) ・コンソメ(粒): 小さじ1 ・塩: 少々 《作り方》① フライパンにごま油少々とにんにくを入れて火をつけて炒める。 ② 香りが出たらかき菜を炒め量が半分位になり茎に火が通ったらコンソメ、塩で調味する。		

ふわふわふんわり ホットケーキ



～近隣大家族～
今月の
一押し

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

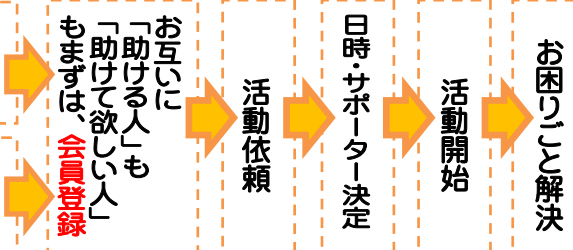
じゃんけんぽんの助け合い活動

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で!!



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わせ下さい。

《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2月度 賛助金寄付 68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。

3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
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 《おっちょ塾》 19:00~21:00
9 《認知症カフェ》 10:00~12:00	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 《おっちょ塾》 19:00~21:00
16 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マーじゃん教室》 13:00~16:00	17 《晴子さんと一緒に》 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~	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 たっぷり一日 カラオケの日 10:00~16:00
23 《認知症カフェ》 10:00~12:00	24 もっていきん祭 10:00~11:30 《マンナパン販売》 11:30~ ハーモニカの会 14:00~15:00	25 居場所座談会 居場所について 考えよう! 10:00~12:00	26 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 ラフターヨガ 10:30~11:30
30 《認知症カフェ》 10:00~12:00	31 《マンナパン販売》 11:30~	おっちょ塾 3月4・5・6・11・12・13日 (水)(木)(金) 19:00~ 小中学生の夜の居場所として活動していました「おっちょ塾」 ですが、13日を最後に終了となります。大変お世話になりました。		

【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

マーじゃん教室

3月16日(月)
13:00~16:00
地域の皆さんと一緒に
マーじゃんをする会。
先生がいるので初心者
の方も大歓迎です。



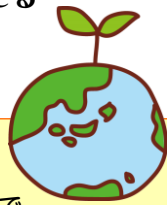
大正琴
練習会

3月4・18日(水)
13:30~
大正琴の練習会
皆さん一緒にしませんか?
大正琴をはじめたい方も
大歓迎です。
ぜひご参加下さい!



第3回 もっていきん祭 3月24日(火)
捨てられない...譲りたい! 10時~11時半

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。

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)



館林厚生病院 岸 奈治郎 先生の

楽しい漢方のお話し

3月6日(金) 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。

《近隣大家族オープン4周年》

地域のみなさんに
支えられ今年で

4周年

近隣大家族は2011年2月にオープンしてから4年が経ちました。
みなさんの居場所として現在では年間8000人の方が居場所に足を運んで
下さるようになってきました。そこで5年目を迎えるにあたり、皆さんと一緒に
に初心にかえりふれあいの居場所「近隣大家族」を考える会を開催すること
になりました。近隣大家族の足を運んでいる方もまだ行ったことがない方も
ご参加頂きみんなで居場所について考えましょう。
住み慣れた地域で生き切る為に是非ご参加ください。

「居場所を考える会」

3月25日(水) 10~12時
「近隣大家族」について皆さんと
一緒に座談会形式で考えます。

居場所って?

オープン当初の居場所→

地域に住む誰もが参加することができ、人と人とが
精神的な交流をし、その中で主体的に交わることに
より、自分を生かしながらすごせる場所。

何するところ?

- 気軽にお茶出来るところ
- 歌・将棋・マーじゃん
俳句・絵手紙・紙芝居 etc
- 趣味や特技を活かせるところ
- たまり場・寄り合いところ



そっかあ!
なんでも
ござれた

★老若男女誰でもOK!

居場所の効果

心のやすらぎの場
自分の行きたい時に
好きなだけ居れ自由と
ふれあえる心地よさ

経験や能力を活かせる
地域に貢献し、ご自身
の生きがいになる。

ふれあいの居場所
「近隣大家族」

ここに来れば1人じゃない
ここに私の居場所がある
役割がある

地域の仲間が作れる
情報交換の場でお互いの理
解が深まり信頼関係が生ま
れる。相談し助け合える関
係が作れる。

安全・安心な地域づくり
顔が見える地域になる
地域の住民意識が高まる

通信第1号より

まちのお医者さん紹介コーナー

お口回りの健康、気になりませんか?

歯の健康はもちろん下顎や口内の筋肉、粘膜、顎関節
といったお口回りの異常もお任せください。

歯科・歯科口腔外科・小児歯科 横山歯科医院



【診療時間】
9:00~12:00
14:00~18:30

【休診日】
日曜日・祭日・木曜日

〒370-3524

高崎市中泉町635-5 ☎: 027-373-8383

まちの企業 紹介コーナー

美しい花と優しい香りと
元気な笑顔でお待ちしております。



お祝いをしたい時に...
お墓参りにいく時に...
気分を変えたい時に...

そんなあなたにぴったり
のお花をお届け致します♡

【営業時間】 9:00~18:00 【定休日】 日曜日

高崎市引間町42-2 TEL: 027 (373) 6964

email: gparada@amber.plala.or.jp



ここに来れば元気になる
ここには私の居場所がある
そして役割がある

