

# 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、だれ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~

恒例のお出かけツアー  
今回は初の県外埼玉県へ☆  
かんなの湯に行ってきました~  
笑顔がたくさん溢れていました♪



いつもより暖かい冬を迎えています、本格的に寒くなりそうです。  
残すところ今年もあと少しとなりました。忙しい年末もご自愛下さい。  
来年も皆さんと一緒に良い年を迎えられることを願っております☆

**年末大掃除 ご協力お願いします**  
12月28日(月) 13:30~  
みんなの居場所「近隣大家族」への  
1年間の感謝と良い年を  
迎えるための大掃除!  
皆さんご協力下さい。

**D's カフェ** 12/7・14(月)  
(ティーズカフェ)  
＜介護者の方専門のカフェ＞  
**CARER's カフェ** 12/12(土)  
(ケアラズカフェ)  
＜認知症のご相談をされたい方誰でも＞

**ボランティア募集中!**  
お気軽にお問合せください。  
《お申込・お問合わせ》 本部事務局 担当:目崎 TEL:027-350-3191

**キッチン調理** **見守り弁当配達** **お互い様の助け合い活動**

**介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!**  
※6月末より各コース順次開催中

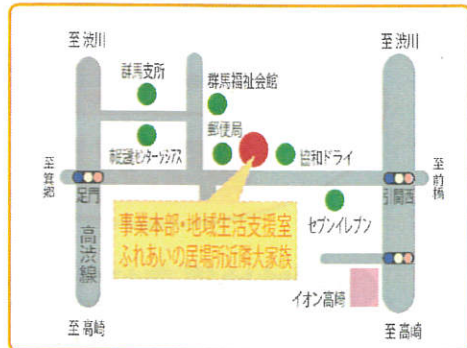
■週に2-3日程度 (働しながら受講可!)  
■受講料 68,000円(税込)  
介護初心者の方も安心して受講できる内容です。詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!  
**お問合わせ** 認定NPO 法人じゃんけんぽん事務局  
電話:027-350-3191(担当:青木)

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 ~



## 日替わりランチ

12:00~13:30

ワンコインランチ  
500円



## お正月手作り作品予約受付中!

来年の干支「おさるさん」  
1個:1000円



~近隣大家族~  
今月の一押し

お正月用こけ玉  
1個:1000円  
12/4 締切り

**イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン 毎月11日**  
ぜひご協力お願い致します。  
毎月11日はイオンでお買い物!  
黄色いレシートを「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい!

## 《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。

12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
	1 筑前煮 ピーマン肉詰めフライ 酢の物・お浸し	2 ぶりの照り焼き がんもの煮物 煮豆・酢味噌和え	3 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 ナムル・きのこのポン酢和え	4 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物
7 さつま芋ご飯 焼き魚・なめたけおろし 豆腐巾着の煮物・中華和え	8 鶏肉のごま味噌煮 きんぴらごぼう 和風サラダ・お浸し	9 肉豆腐・ポテトサラダ ほうれん草のソテー たくあん和え	10 手作りしゅうまい 里芋煮・ゆかり和え カニカマサラダ	11 蒸したらのねぎソース 肉詰めいりの煮物 ごま味噌和え・なます
14 かに玉・春雨サラダ ひじきの煮物 なめたけ和え	15 肉じゃがの生姜煮 厚焼き卵・ごま和え 甘酢漬け	16 揚げ鶏のおろしかけ かぼちゃ煮・お浸し ポン酢和え	17 さばのみそ煮 水餃子・辛子和え もやしサラダ	18 ロール白菜・煮豆 きのこのソテー 梅マヨ和え
21 煮込みハンバーグ 大根とツナの煮物 マカロニサラダ・みぞれ和え	22 ひれかつのトマトソース ふるふき大根・南瓜サラダ しらすと青菜和え	23 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 白菜サラダ・辛子和え	24 <b>クリスマスメニュー</b> チキントマト煮・梅和え マッシュポテト・人参サラダ クリームスープ・デザート	25 チンジャオロース みそ田楽・お浸し ごま酢和え
28 うどん 天ぷら・お浸し ちくわの煮物	29 <b>年末休み</b>	30 <b>年末休み</b>	31 <b>年末休み</b>	

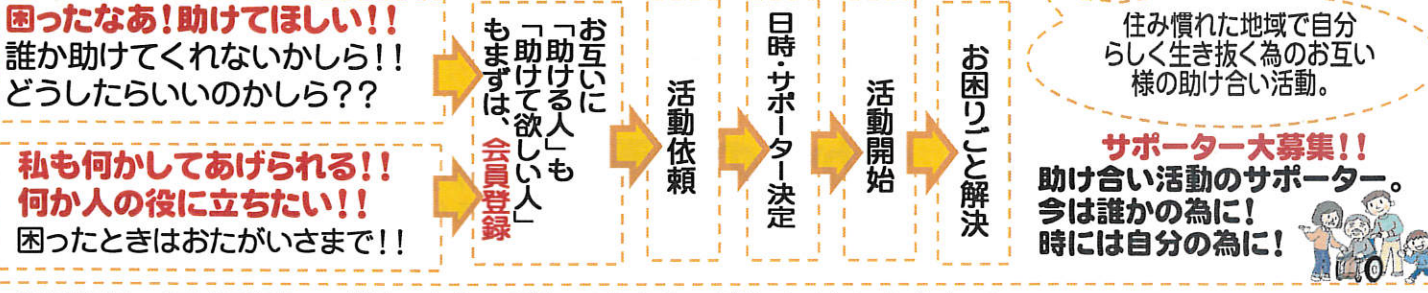
**冬至** 1年間の中で、最も日が短く夜の長くなる日が「冬至」。昔の人々は太陽の恵みを命の源と考え、日照時間が一番短くなる冬至の日を恐れ、その厄を払う為に身体を温め無病息災を祈りました。香りに邪気を払う霊力があると言われる柚子のお風呂に入り、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるとのことから「かぼちゃ(なんきん)」を食べて、冬至の夜を越したそうです。

【お申込・お問合せ】  
認定NPO 法人じゃんけんぽん事務局 (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。



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・説明は事務局までお問合わせ下さい。

《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11月度 賛助金寄付 33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。



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

12月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい

月	火	水	木	金
1 《マンナパン販売》 11:30~	2 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日	3 《囲碁将棋の日》 10:00~	4 《苔玉締め切り》 楽しい漢方のお話 テーマ「冷え性」 13:30~	5(土) 助け合いボランティア座談会 10:00~12:00
7 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	8 《マンナパン販売》 11:30~ 《アコーディオンの会》 14:00~15:00	9 《マリの英会話》 10:00~ 《懐かしの映画会》 13:30~	10 《囲碁将棋の日》 10:00~	11 イオン黄色いレジスト カラオケしましょう 13:30~15:00
14 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 《着付け教室》 13:30~	15 《マンナパン販売》 11:30~ 《オカリナムーサ演奏会》 14:00~14:30	16 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日	17 《苔玉引渡し》 《囲碁将棋の日》 10:00~	18 三味線で歌おう 13:30~
21 マージャンしましょう 13:00~	22 《マンナパン販売》 11:30~ 手作り品バザー 9:30~14:00	23 大正琴発表会 14:00~15:00 お楽しみデザートの日	24 《囲碁将棋の日》 10:00~	25 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
28 《居場所大掃除》 13:30~	29 年末休み 30 年末休み 31 年末年始休み 12/29~1/3	着付け教室 着付けを学んでみましょう☆ 12月14日(月) 13:30~ 着物・帯・付属品が無くても参加できます。 ある方はご持参下さい。		

居場所大掃除の日 12月28日(月) 13:30~  
1年の汚れは今年のうちに! ぜひ皆さんご協力下さい。

【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

手作り品バザー

12月22日(火)  
9:30~14:00

今年最後の手作り品バザーです。  
クリスマスや冬ならではの  
手作り品もいっぱい☆  
ぜひ足を運んでください。



黒澤病院岸 奈治郎先生の

楽しい漢方のお話

12月4日(金) 13:30~

テーマ「冷え性」

個人的な相談もOK!!  
希望者には無料で  
お灸のサービスも☆



三味線で歌おう

12月18日(金) 13:30~

一緒に民謡など  
懐かしの歌を  
歌いましょう!



懐かしの映画会

12月9日(水) 13:30~

リクエストにもお応えする  
手作りのミニ映画会!  
いろんな懐かしの映画を  
観ることができます!



縦型オカリナムーサ  
上郊かわせみ

12月15日(火)  
14:00~14:30

縦型の  
珍しいオカリナの  
音色と一緒に  
楽しみませんか?



じゃんけんぼ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~

じゃんけんぼんの介護支援専門員が  
ご相談に応じます。  
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・障害者のちよ  
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)

クリスマス特別企画

12月23日(水)  
14:00~15:00  
大正琴発表会

いつも近隣で練習をされている方達が  
演奏され、素敵な音を奏でてくれます☆  
ぜひお楽しみください。



助け合い・ボランティアをして、自分も楽しみながら元気に!

自分が楽しむ!

助け合い・ボランティア座談会



お気軽に  
ご参加下さい!

助け合いや  
ボランティアのことが  
色々分かります!

●趣味や得意なことを活かし、楽しみながら行なう助け合い・ボランティアとは

- ・ふれあいの居場所、見守り配食支援、移動(外出)支援、よろず助け合い
- ・ボランティアをしている方の体験談 ~ボランティアをして感じること~

日時: 平成27年12月5日(土) 10:00~12:00

場所: ふれあいの居場所「近隣大家族」棟高町(地図は裏面)

参加対象: 助け合い・ボランティアに興味のある方ならどなたでも  
(団塊の世代の方、主婦、子育て世代の方、学生...etc)

費用: 無料

申込方法: お電話でお申込み下さい。当日、飛び入り参加もOK!!

☎:027-350-3191 担当:目崎・武井

まちの企業 紹介コーナー

和洋菓子屋さんのクリスマスケーキはいかが?

「ご予約承ります!!」

☎:027-373-0026

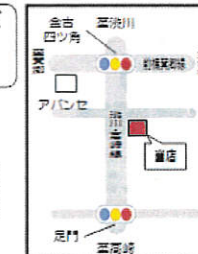


5号(直径15cm): 1890円  
6号(直径18cm): 2415円  
7号(直径21cm): 3150円  
8号(直径24cm): 4200円

主に生クリーム・チョコになります。その他チーズ  
ケーキ・ティラミス・ショコラ・ラスベリー等の  
デコレーション各種ショートケーキも承ります。

<定休日>月曜日  
<営業時間>午前9時~午後8時

和洋菓子製造販売 狩野屋  
高崎市金古町282-5



まちのお医者さん紹介コーナー

「一生動ける体づくり」を治療理念とし  
最善の治療とおもてなしの心を持って  
地域社会に元気を与え続ける接骨院を目指します。

ただき接骨院  
Tadaki Bonesetter

	月	火	水	木	金	土	院長 只木 祐太
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	
15:00~20:00	●	●	※	●	●	×	

【休診日】日曜日・祝日  
※第2・4水曜日の午後と  
土曜日の午後は休診となります。  
第1・3水曜日は通常営業となります。

高崎市井野町353-1 TEL:027-381-8586  
HP:http://www.tadaki-sekkotsuin.com

昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野さんのクリスマスケーキ  
をじゃんけんぼんで予約して頂くと、売上の5% がじゃんけんぼんに 寄付 されます。  
申込みは「近隣大家族」で承ります。(12月15日迄) ぜひみなさん宜しくお願い致します。