

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!! ~ここに親類な人はなし~

~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~

## 謹賀新年



あけましておめでとうございます  
昨年は大変お世話になりました  
本年も宜しくお願い致します



### 《タオル帽子の会》

今年も、西群馬病院様より  
「ボランティア感謝の集い」にお呼び  
頂き、感謝状を頂く事ができました。



《縦型オカリナムーサの会》→  
上郊かわせみの皆様による  
珍しい縦型のオカリナの演奏を  
聴かせて頂きました♪



### 《楽しい漢方のお話》

今回は「冬の過ごし方」について  
お話し頂きました。  
岸先生の季節に合わせた漢方のお話を  
皆さん真剣に聞いていました☆



第62号 2016年1月1日

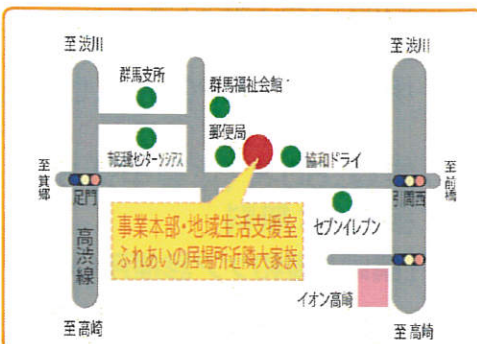
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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 ~



### 日替わりランチ 12:00~13:30

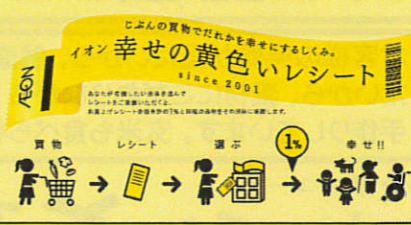
ワンコインランチ  
500円



### イオン・幸せの黄色い レシートキャンペーン

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  
毎月11日  
投函して下さい!

毎月11日のイオン・デーは、幸せの黄色いレシートの日。



### 《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。

1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
<b>ノロウイルスに注意!!</b> 原因はウイルスを含む「しぶき」や付着した「ほこり」を吸い込むこと。 ウイルスが付着した床・手・衣服で感染した人が調理した物が口から入り、感染します。 またカキなどの二枚貝で十分に加熱されていないものも原因となるので注意しましょう。 予防は手洗い・うがい・マスク、食品はしっかり加熱・消毒(塩素系漂白剤)です。 消毒は薬局にノロウイルスに効くものが市販されているので予防で活用するのも良いでしょう。				1 お正月休み
4 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・辛子和え 海老蒸し餃子・豆きんとん	5 カレーライス・煮豆 ピーマンの肉詰めフライ 酢味噌和え・福神漬け	6 ぶりの照り焼き・ゆかり和え 豆腐巾着の煮物 マカロニサラダ	7 豆腐ステーキのコース ちくわとじゃが芋煮 ごま酢和え・ナムル	8 肉じゃがの生姜煮 厚焼卵・酢の物 中華和え
11 カレーのムニエル ひじきの煮物・白菜サラダ なめたけ和え	12 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	13 生姜焼き ちくわの煮物 浅漬け・辛子和え	14 ロール白菜・梅和え ほうれん草のソテー ポテトサラダ	15 さんまの蒲焼風 切干大根の煮物 ごま味噌和え・浅漬け
18 かに玉・お浸し がんもの煮物 ひじきのサラダ	19 焼き魚・ごま和え かぼちゃ煮 春雨サラダ	20 チンジャオロース みそ田楽・お浸し カニカマサラダ	21 たらの香り蒸し 厚揚げの煮物・みぞれ和え もやしサラダ	22 手作りしゅうまい 昆布豆・お浸し 梅マヨ和え
25 豆腐の包み揚げ 大根とツナの煮物 ごま和え・なめたけおろし	26 豚肉きのこの醤油煮 ふるふき大根・南瓜サラダ しらすと青菜和え	27 さばの味噌煮 水餃子・なます 和風サラダ	28 うどん 天ぷら 里芋煮・お浸し	29 肉豆腐 人参と卵の炒め物 酢の物・中華和え

### 【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

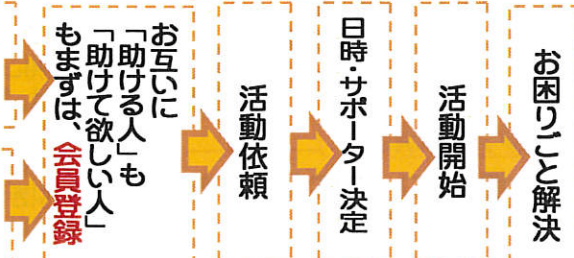
## じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

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!!



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・説明は事務局までお問合せ下さい。

### 《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12月度 賛助金寄付23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。

### D's カフェ (ディーズカフェ)

1月4・11日(月) 10:00~12:00

ディーズの「D」とは・  
ディメンシア(認知症)とドラえもん(元声優: 認知症を公表された大山のぶ代さん)の「D」をイメージしました。

「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK!  
お茶を飲みながら、気軽に交流できます!

### CARER's カフェ (ケアラーズカフェ)

1月23日(土) 午後 14:00~16:00

＜介護者の方専門のカフェ＞

(CARER)ケアラーとは介護している人(介護者)のことです。  
介護を含め悩みやグチや実践体験を  
「話せる・聞ける・吐き出せる」しゃべり場です!

※どちらのカフェも、介護の専門員が居り、相談もできます。個別相談は随時受け付けています。



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

1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
黒澤病院 岸 奈治郎先生の <b>楽しい漢方のお話</b> 1月8日(金) 13:30~ 個人的な相談もOK!! 希望者には無料で お灸のサービスも☆				1 お正月休み ※1/3(日)まで
4 朝市9:00~ D'sカフェ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	5 《マンナパン販売》 11:30~ 三味線で歌おう 13:30~	6 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	7 《囲碁将棋の日》 10:00~	8 楽しい漢方のお話 13:30~
11 イオン黄色いレシートの日 朝市9:00~ D'sカフェ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	12 《マンナパン販売》 11:30~ 《アコーディオンの会》 14:00~15:00	13 マリの英会話 10:00~12:00 《懐かしの映画会》 13:30~ お楽しみデザートの日	14 《囲碁将棋の日》 10:00~	15 短歌をしましょう 13:30~
18 朝市9:00~ マージャンしましょう 13:00~	19 コーヒー・紅茶 半額の日	20 《ゆるり体操》 10:00~11:00 お楽しみデザートの日	21 《囲碁将棋の日》 10:00~	22 ラフターヨガ 10:00~11:00 《ハーモニカの会》 14:00~15:00
23(土) CARER's CAFE 14:00 ~ 16:00	25 朝市9:00~ カラオケしましょう 13:30~	26 もっていきん祭 10:00~11:00 《マンナパン販売》 11:30~	27 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日	28 《囲碁将棋の日》 10:00~
			29 コーヒー・紅茶 半額の日	

【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

アコーディオンの会

1月12日(火)  
14:00~15:00

アコーディオンの演奏に  
合わせて一緒に歌いましょう♪



懐かしの映画会

1月13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♪

今月の映画

今回は「ローマの休日」を  
上映予定です!!

もっていきん祭 1月26日(火)  
10時~11時

捨てられない...譲りたい!  
※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。

三味線で歌おう

1月5日(火) 13:30~

一緒に民謡など  
懐かしの歌を歌いましょう♪



ハーモニカの会

1月22日(金)  
14:00~15:00

ハーモニカの懐かしい音に合わせて  
みんなで一緒に歌いましょう♪



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)

講演のお知らせ

緩和ケア講演 ~在宅で看取る~

【テーマ】

「幸せな在宅死」

~生まれてきてくれてありがとう。  
なら、亡くなる時もありがとう。~

日時: 1月19日(火)  
時間: 13:30~15:30  
場所: 認定 NPO 法人じゃんけんぼん  
地域支え合いセンター「近隣大家族」

定員: 50名(※要申込み)  
参加費: 無料

[講師] 緩和ケア診療所 いつぼ

医師: 萬田緑平先生

会場は  
金井淵町です

地域支え合いセンター「近隣大家族」

《会場》  
高崎市金井淵町 137-5  
《ご予約申込先》  
☎027-343-3111  
(9:00~17:00)  
受付担当: 目崎・反保

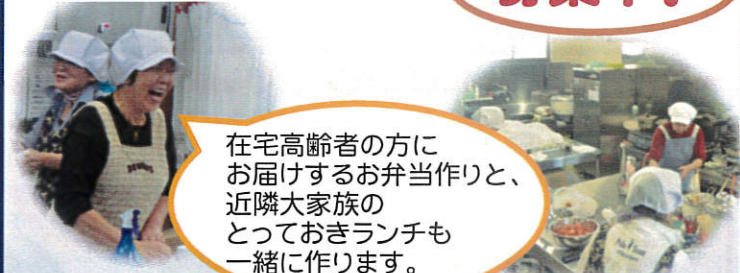


地域の困っている人の助っ人になりませんか?

配食サービス・有償ボランティアさん

キッチンボランティア

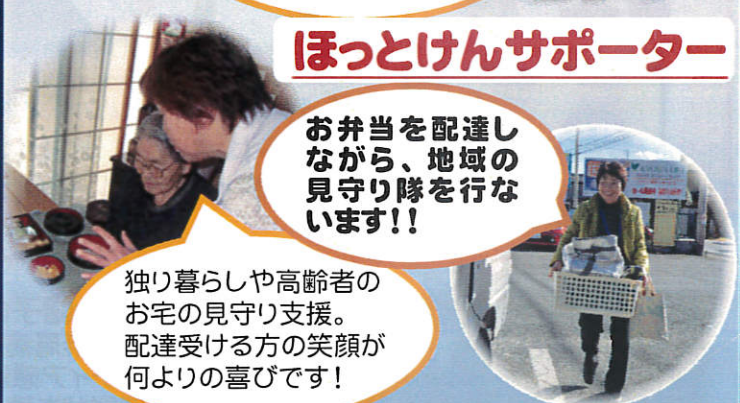
募集中!



在宅高齢者の方にお届けするお弁当作りと、  
近隣大家族の  
とっておきランチも  
一緒に作ります。

ほっとけんサポーター

お弁当を配達し  
ながら、地域の  
見守り隊を行な  
います!!



独り暮らしや高齢者のお宅の見守り支援。  
配達を受ける方の笑顔が  
何よりの喜びです!

時間と活動は  
応相談  
謝金: 1000円/日

ボランティア初心者も大歓迎!!  
地元地域に貢献できる、やりがい  
のあるボランティアです!!

キッチン・パートさん

募集中!

在宅高齢者の方にお届けするお弁当や、近隣大家族の  
ランチ等を、ボランティアさんと一緒に作る仕事です。  
時給: 800円以上  
時間: 応相談  
資格: 調理師及び栄養士

8:00~16:00  
の間で調整を  
致します。

「ごはん、美味しかったよ!」  
が励みになります!!



まちの企業 紹介コーナー

お客様の笑顔が見たいから、健康で元気よくいて頂きたいから、素材にこだわりながら1つひとつ心をこめて  
手作りしています。玄米も食べられますよ!

食事 & コーヒー

キッチン とちの水

店長: 柄窪 保

ココロとカラダにやさしい  
店を目指しています。

《営業時間》  
11:30~14:30  
17:30~20:30  
《定休日》  
月曜日・火曜日  
(但し、祝日は営業)

〒370-3511

高崎市金古町 861-1 TEL/FAX: 027-372-1771

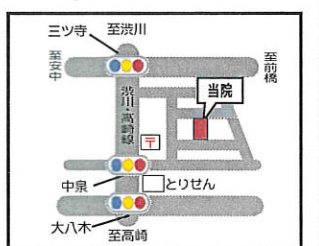


まちのお医者さん紹介コーナー

皆様に信頼していただける  
あたたかいクリニックを目指して頑張ります。

医療法人  
社団彩光会

北川眼科クリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~6:00	○	○	※1	○	○	※2

※1: 水曜午後は 7:00 迄です。 ※2: 土曜午後は 5:00 迄です。《休診日》日曜・祝祭日・木曜午後

〒370-3524

群馬県高崎市中泉町 603-2 TEL (027) 372-1818