

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、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~

**新年 明けましておめでとございませう!**  
今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



←羊毛フェルトワークショップ→  
専用のニードル(針)でチクチクすると、羊毛同士が絡んでくっきます。同じ手順で作るのですが、でき上がったものは個性が出ていて、どれも可愛く仕上がりました。

＜賑わうランチタイム＞→  
この日は、囲碁将棋の日だった事もあり、男性の方が多くみえていました。みんなで食べるお昼は美味しいですね!



←タオル帽子お届け→  
先月、西群馬病院にタオル帽子 210 枚を寄附させて頂きました。  
【タオル帽子の会メンバー募集中!】  
みなさんも一緒に、楽しく帽子作りのボランティアをしてみませんか?

**D's カフェ** (ディースカフェ)  
1月9・16日(月) 10:00~12:00

ディースの「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** (ケアラズカフェ)  
1月28日(土) 10:00~12:00

(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。

**ボランティア募集中!**

キッチン調理

見守り弁当配達

お互い様の助け合い活動

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



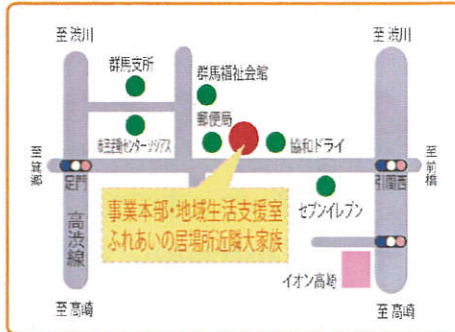
第74号 2017年1月1日

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**  
12:00~13:00(売り切れ終了)



**介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!**

■週に2・3日程度 ■受講料59,800円(税込)  
(働きながら受講可!) <介護応援キャンペーン特別価格>  
《講習期間》 1月コース (1/13 ~ 3/30)  
H29年度 調整中

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!

《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きます。H28年4月より本人負担350円に変更となりました

1月のメニュー 配達は月~金行います。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
2 <b>お休み</b>	3 <b>お休み</b>	4 ゆかりご飯・豆きんとん ぶりの照り焼き・すまし汁 豆腐巾着煮物・酢味噌和え	5 揚げ鶏のおろしかけ ひじきの煮物 ごぼうサラダ・ゆかり和え	6 カレーライス・福神漬け えび海鮮ぎょうざ 人参サラダ・なめたけ和え
9 ちらし寿司・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	10 さばの味噌煮 ブロッコリーと卵炒め 白菜サラダ・たくあん和え	11 チンジャオロース ふるふき大根・ナムル しらすと青菜和え	12 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	13 焼き魚・みぞれ和え 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ
16 カニ玉・がんもの煮物 ポテトサラダ ごまみそ和え	17 手作りしゅうまい 炒り豆腐 中華和え・酢の物	18 筑前煮 水餃子 お浸し・梅和え	19 たらの甘酢あんかけ 芋煮・辛子和え 春雨サラダ	20 豚肉きのこのしょうゆ煮 かぼちゃコロッケ 和風サラダ・お浸し
23 うどん 天ぷら・お浸し 大根とツナの煮物	24 豆腐ステーキきのこのソース ちくわの煮物・ごま和え マカロニサラダ	25 さんまのかば焼き風 切干大根の煮物 もやしサラダ・お浸し	26 照り焼きハンバーグ かぼちゃ煮・ごま酢和え カニカマサラダ	27 肉じゃがの生姜煮 厚焼卵・甘酢漬け 中華和え
30 カレイのムニエル みそ田楽・なます 梅マヨ和え	31 親子煮 ほうれん草のソテー ポン酢和え・浅漬け	冬の定番野菜 「白菜」 白菜は95%が水分、100gあたり14Kcalと野菜の中でもダントツに低カロリーです。栄養成分としては、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維が含まれています。 最近、注目されているのは「イソチオシアネート」という成分で、アブラナ科の野菜に含まれ、ガン予防作用があります。 キャベツやブロッコリーもアブラナ科の野菜です。		

【お申込・お問合せ】

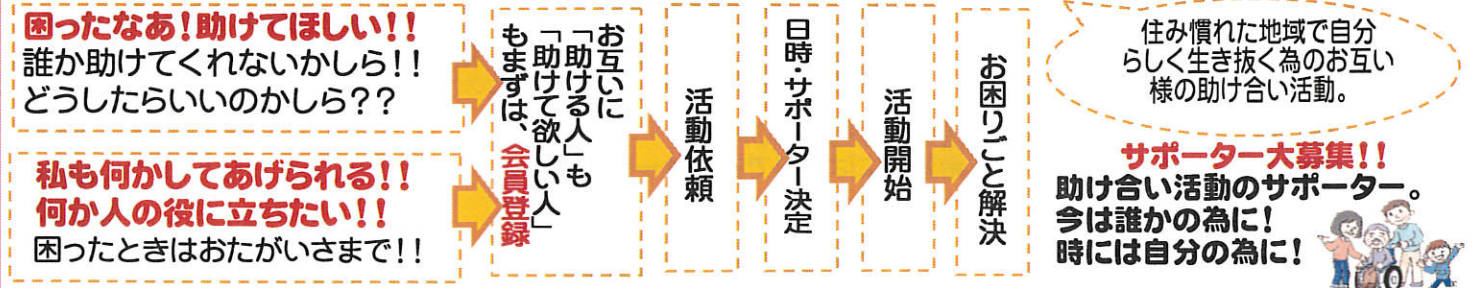
認定NPO法人じゃんけんぽん事務局(担当:目崎)

☎: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。

~ H28年12月度 賛助金寄付 31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!

棟高

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
2 お休み	3 お休み	4 《大正琴練習会》 13:30~	5 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 コーヒー・紅茶 半額の日
9 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	10 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	11 イオン黄色いレシートの日 《懐かしの映画会》 13:30~	12 《囲碁将棋の日》 10:00~ 遺言と相続の話 13:30~ 「法定相続と違う分け方をするには?」	13 楽しい漢方のお話 テーマ「頭痛」 13:30~
16 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	17 《マンナパン販売》 11:30~ だるま作りws 10:00~12:00	18 《大正琴練習会》 13:30~	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 三味線で歌おう 13:30~
23 《朝市》9:00~ マーじゃんしましょう 13:30~	24 《マンナパン販売》 11:30~ 気軽に元氣体操 14:00~14:30	25 コーヒー・紅茶 半額の日	26 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
30 《朝市》9:00~ カラオケしましょう 13:30~	31 《マンナパン販売》 11:30~ もっていきん祭 10:00~11:00	 地域の方の居場所(近隣大家族)です! お互い様のつながり作りに活用して下さい!		

28  
CARER'S  
CAFE  
10:00~  
12:00

【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

アコーディオンで歌おう

1月10日(火) 14:00~15:00

アコーディオンの音色に合わせ、みんなで楽しく歌いましょう。

三味線で歌おう

1月20日(金) 13:30~

民謡など、懐かしい歌と一緒に歌いましょう!

楽しい漢方のお話

1月13日(金) 13:30~

今回のテーマ 「頭痛」



個人的な相談もOK!!  
希望者には無料でお灸サービスも☆

だるま作りワークショップ

1月17日(火) 10:00~12:00

材料費 : 大1個 500円  
小2個 300円

和紙の風合いが素敵なだるまです。今年の干支の酉のだるまも作れます! 事前申し込み不要!ぜひご参加下さい。

もっていきん祭

1月31日(火) 10:00~11:00

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。

ラフターヨガ

1月27日(金)

10:30~11:30

大声で笑いましょう!

気軽に元氣体操

1月24日(火)

14:00~14:30

誰でもできる体操です。心も体も元氣になります!

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。ご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・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)

H28年「賛助金」についてご報告

昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました!

賛助金合計額 754,000円  
賛助会員数 190人  
\*H28年12月20日現在



皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、「いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり」に役立っています

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費等の維持費や広報活動のために活用させていただいています。



地域を見守る「配食サービス」

外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配達活動費や燃料費に活用させていただいています。



移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いの有償ボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただいています。



~じゃんけんぼんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。)-  
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。お気軽にお問合せ下さい。

まちのお医者さん紹介コーナー

内科認定医、循環器学会専門医として内科一般、高血圧、心臓病、高脂血症、糖尿病を中心に診療しております。長寿社会を健全な心と体で過ごすため、生活習慣を大事にし、動脈硬化の予防、老化予防に心がけてください。

須賀内科医院

内科・循環器科・小児科  
(循環器学会専門医)

《診療時間》  
午前 9:00~ 午後 1:00  
午後 3:00~ 午後 6:00

《休診日》 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

☎:027-373-8283 高崎市棟高町 1068-14



まちの企業 紹介コーナー

安心安全に食べられるイチゴ作りを心掛けております。お気軽にお立ち寄り下さい。

苺屋さとり

- シーズン期間 11月下旬頃から5月上旬頃です。
- シーズン中は定休日なし
- 年末年始も営業いたします。
- 営業時間 9時半頃より18時頃まで。もしくは売り切れ次第閉店します。

☎:080-6601-0015 佐鳥 啓介・央子

