

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!! ~ここに孤獨な人はなし~

~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~

~ご挨拶~ 暦の上では春到来ですが、まだまだ寒い日もあるかと思ひます。風邪予防をしっかりと、暖かい日にはぜひ近隣大家族にお出かけ下さい。

朗々と  
詩吟を  
吟じる  
高き歌  
声



「くだるま作りワークショップ」→  
和紙の風合いが優しい印象の  
くだるまに装飾。  
各々自分らしいくだるまが出来上  
がりました。



←楽しいお昼時  
の素敵な一句  
すぐに詠めるの  
がすばらしい!



←楽しい漢方のお話>  
今年最初のテーマは「頭痛」でした。  
2月3日は「腰痛」をテーマにお話し  
していただく予定です。  
どなたでも気軽に参加できます。



＜雑巾お届け＞→  
先月5日に、フランススコの町に  
雑巾100枚を寄付させて頂きました。  
【タオル帽子の会メンバー募集中!】  
みなさんも一緒に、楽しく針仕事の  
ボランティアをしてみませんか?



**D's カフェ** (ディーズカフェ)  
2月6・13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)  
2月25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!**  
お気軽にお問合せください。

キッチン  
調理

見守り  
弁当配達

お互い様の  
助け合い活動



《お申込・お問合わせ》 本部事務局 TEL:027-350-3191

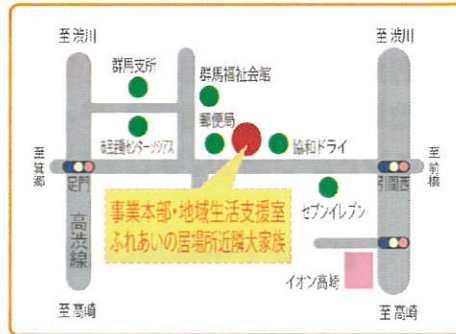
第75号 2017年2月1日

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: kinrin@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)

**ワンコインランチ  
500円**



**介護職員初任者研修  
(旧2級ヘルパー)**

■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>

**H29年度 5コース開講予定!**

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ます。H28年4月より本人負担350円に変更となりました

2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
1 ちくわの煮物 もやしサラダ・ごまみそ和え	2 焼き魚・みぞれ和え 厚揚げの煮物 マカロニサラダ	3 手作りしゅうまい 芋煮・なます しらすと青菜和え	4 豆腐ハンバーグ ちくわの煮物 もやしサラダ・ごまみそ和え	5 うどん 天ぷら・お浸し かぼちゃ煮
6 カニ玉・胡麻和え がんもの煮物 白菜サラダ	7 蒸したらのネギソース みそ田楽・ポン酢和え カニカマサラダ	8 カレーライス・福神漬け えび海鮮ぎょうざ ごま酢和え・お浸し	9 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 きのこのソテー・中華和え	10 さつま芋ご飯・お浸し 豆腐の包み揚げ・切干大根の煮物 きのこのポン酢和え
11 煮込みハンバーグ 大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ・酢味噌和え	12 筑前煮・酢の物 ピーマン肉詰めフライ なめたけ和え	13 肉じゃが 厚焼卵 ナムル・梅和え	14 豚肉キャベツのピリ辛炒め 煮豆・お浸し 人参サラダ	15 さんまのかば焼き風 ひじきの煮物 和風サラダ・辛子和え
16 たらもの甘酢あんかけ ふるふぎ大根 梅マヨ和え・お浸し	17 肉豆腐・浅漬け ブロッコリーと卵炒め 人参のごま酢和え	18 うどん 天ぷら・お浸し きんぴらごぼう	19 さばのみそ煮 水餃子・ポテトサラダ たくあん和え	20 豚肉玉ねぎの卵とし ほうれん草のソテー きのこの胡麻和え・甘酢漬

冬を健康に過ごすために、免疫力をアップさせましょう!

色々な食材をバランス良く食べることが基本。  
肉や魚・豆腐と野菜がたっぷり入った「鍋料理」がオススメです。  
「生姜」「唐辛子」「ネギ」「にんにく」などの香辛料も体を温める働きが  
あり、免疫力アップの手助けをしてくれます。特にキムチ鍋は、発酵食品の  
みそとキムチで味付けし、にんにく、唐辛子を加えるのでイチオシの料理です。



【お申込・お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぽん事務局

☎: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ってもいいかも...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!!

お互いに  
助ける人  
も  
助けて  
欲しい人  
も  
ますは、  
会員登録

活動依頼

日時・サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

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。

~ H29年1月度 賛助金寄付 7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！

標高

2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 《大正琴練習会》 13:30~	2 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 楽しい漢方のお話 テーマ「腰痛」 13:30~
6 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	7 《マンナパン販売》 11:30~	8 《懐かしの映画会》 13:30~	9 《囲碁将棋の日》 10:00~ 遺言と相続の話 13:30~ 「遺留分とは？」	10 三味線で歌おう 13:30~
13 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	14 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	15 《大正琴練習会》 13:30~	16 《囲碁将棋の日》 10:00~	17 コーヒー・紅茶 半額の日
20 マージャンしましょう 13:00~	21 《マンナパン販売》 11:30~ 気軽に元気体操 14:00~14:30	22 コーヒー・紅茶 半額の日	23 《囲碁将棋の日》 10:00~	24 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
27 カラオケしましょう 13:30~	28 《マンナパン販売》 11:30~ 手作り品バザー 9:30~14:00	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！		

【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

☎: 027-350-3191

アコーディオンで歌おう

2月14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。

楽しい漢方のお話

2月3日(金) 13:30~

今回のテーマ「腰痛」  
個人的な相談もOK!!  
希望者には無料でお灸サービスも☆

三味線で歌おう

2月10日(金) 13:30~

民謡など、懐かしい歌を一緒に歌いましょう!

懐かしの映画会

2月8日(水) 13:30~

上映する映画は、決定したら近隣大家族に貼り出してお知らせします。

ラフターヨガ

2月24日(金)

10:30~11:30

大声で笑いましょう!

気軽に元気体操

2月21日(火)

14:00~14:30

誰でもできる体操です。心も体も元気になりましょう。

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「じゃんけんぼん」の箱へ毎月11日投函して下さい!

手作り品バザー

2月28日(火)

9:30~14:00



素敵な手作り品がいっぱい!  
入園・入学グッズもありますよ!  
個人的なオーダーもご相談下さい。

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)

配食・見守りボランティア講座開催のお知らせ

「小さなキツカケを地域の輪に」

少子“超”高齢社会。地域に暮らす人々による助け合いが必要不可欠な時代になりました。それに関わらず、ふれあいの少ない現状。あなたは最近いつ地域の人と話しましたか？これからも住み慣れた地域で安心して暮らすために、住民の一人として、今できる事を考えてみませんか？例えば、一人暮らしの高齢者の方々を見守る配食ボランティア地域の現状からボランティア体験談まで、これからの暮らしのヒントが見つかった学び合いの場を開催します。



どなたでも参加いただけますので、お問い合わせの上お申し込み下さい。



2月26日(日)

13:30~15:35 (受付13:00開始)

場所/ ソシアス 市民ホール(高崎市市民活動センター)

〒370-3531 高崎市足門町1669番地2

参加費/ 無料 (要申込み)

《申込み・お問合せ》

じゃんけんぼん事務局 027-350-3191

\* 講座開催案内のチラシは、近隣大家族にあります。

プログラム

- 13:35~ 講話 「住民主体の生活支援サービスの意義」 平野 寛治氏
- 14:05~ 事例紹介 「配食サービスいきいきボランティア」 清水 福子氏
- 14:45~ ボランティアさんを交えてトークセッション 「私の小さなキツカケ」

まちのお医者さん紹介コーナー

地域社会の医療と福祉に貢献すべく診断から介護まで...患者を主体とする総合的医療を私達は実践しています。

医療法人 関越中央病院  
 内科 循環器科 呼吸器科 内分泌(糖尿病)科 腎臓・透析科 消化器科 胃腸科 アルルギ科  
 外科 心臓血管外科 呼吸器外科 脳神経外科 整形外科 リハビリテーション科 泌尿器科  
 肛門科 乳腺科 放射線科 訪問診療 人間ドック 職域検診 デイケア  
 【院長】新島 和

《診療時間》  
 午前 9:00~11:45  
 午後 2:00~4:30  
 (土曜日: AM11:30 迄診療)

《休診日》  
 土曜午後・日曜日・祝日  
 ※土曜午後・日曜・祝日は、急患のみ対応させていただきます。

〒370-3513 高崎市北原町71  
 TEL (027) 373-5115(代) FAX (027) 372-2829



まちの企業 紹介コーナー

『いつもお客様の近くに!』をモットーに無休で営業しております。いつでも気軽に立ち寄れる店作りを心がけ、地域の皆様のご来店を日々お待ちしております。



パティスリー MASA

営業時間  
9:00~20:00

無休

お誕生日ケーキから、生菓子、焼菓子など多数の商品を取りそろえてお待ちしております。

☎: 027-341-6271

高崎市冷水町186-4

