

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~

~ご挨拶~ 寒さが身に染みる季節となりました。風邪に負けないために、こまめな手洗い・うがい・水分補給を心がけましょう！
近隣大家族のランチは、バランスの良いメニューを栄養士さんが考えてくれています。ぜひ食べに来てください。

第87号 2018年2月1日

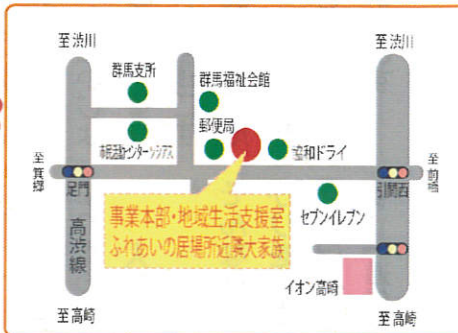
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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)

500円

コーヒー ... 200円
プチデザート ... 100円

※お茶はセルフサービス(無料)

※お得なチケット※

ランチチケット4枚+コーヒー券1枚⇒2,000円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

《新春書道教室》→

指導は高崎健康福祉大学の有段者の学生さん。小学生から97歳の方まで、真剣に書初めされていました。



《みえこさんの保健室》

この日は、子連れママさん達が沢山来ていただきました。子育て世代のママ同士の交流場にもなったようで、ランチの時もとても賑やか！ 小さな天使たちに癒されました。



お互い様
助け合い活動

*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

見守り
弁当配達



お気軽にお問合せください。
TEL: 027-350-3191

ボランティア募集中！
あなたの力が必要です

キッチン
調理

介護職員初任者研修
(旧2級ヘルパー)
平成30年度
受講生募集予定!

平成30年度
全5コース
開講予定!

■週に2・3日程度(働きながら受講可!)
■受講料 59,800円(税込)
詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!
お問合せ 認定NPO法人じゃんけんぽん企画研修部
電話: 027-350-3191 (担当: 青木・小松)

《愛情こもってます》

日替わりランチ



2月のメニュー

月	火	水	木	金
~2月3日は節分ですね。~ 豆まきには「魔滅(まめ)=邪気を払う、無病息災」の意味が込められており、平安時代から続いている行事です。 今年も元気に豆まきをして、運気をあげましょう!			1 かに玉・けんちん汁 切り干し大根の煮物 煮豆・ピーナッツ和え	2 カレーライス・福神漬 えび蒸しぎょうざ 辛し和え・お浸し
5 肉団子と甘酢あん ちくわとじゃがいも煮 ごま味噌和え・お浸し	6 鶏の照り煮 ひじきの煮物 みぞれ和え・梅マヨサラダ	7 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 マカロニサラダ・辛子和え	8 豚の生姜焼き 人参と卵の炒め物 きのこのごま和え・お浸し	9 焼き鮭・肉じゃが たくあん和え 白菜のサラダ
12 揚げ鶏のおろしかけ みそ田楽・浅漬け しらすと青菜の和え物	13 手作りしゅうまい かぼちゃ煮 なめたけ和え・ゆかり漬け	14 かれいの生姜煮 炒り豆腐・ポテトサラダ ごま味噌和え	15 筑前煮 厚焼き卵・煮豆 春雨の酢の物	16 うどん 天ぷら・お浸し 厚揚げの煮物
19 ゆかりご飯 ひれかつ・おでん 酢の物・お浸し	20 さばの味噌煮 いんげんのソテー ごま酢和え・カニカマサラダ	21 チンジャオロース がんもの煮物 ナムル・お浸し	22 照り焼きハンバーグ マッシュポテト ボン酢和え・なめたけおろし	23 豚肉と玉ねぎの卵とじ ふるふぎ大根 ごぼうサラダ・中華和え
26 蒸し魚のネギソース 青菜と油揚げの煮浸し かぼちゃサラダ・辛子和え	27 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	28 肉豆腐 人参と卵の炒め物 春雨サラダ・酢の物	今年の恵方は 「南南東」です!	

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日は月~金行きます。ランチと同じメニューです。

こころまち弁当のご案内 昼夕配食

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350円

【お問合せ】 認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191

栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです!

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おうかも...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(緑) × 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。

~ H30年1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

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 《囲碁将棋の日》 10:00~	2 楽しい漢方のお話 テーマ「腰痛」13:30~
5 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	6 おりがみ 13:00~14:00	7 《大正琴練習会》 13:30~	8 《囲碁将棋の日》 10:00~	9 三味線で歌おう 13:30~
12《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 バレンタインカード作り 13:30~15:00	13 おりがみ 13:00~14:00	14 アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	15 《囲碁将棋の日》 10:00~	16 コーヒー・紅茶 半額の日
19 《朝市》9:00~ 脳と体の楽トレ 10:30~ マージャン 13:00~	20 おりがみ 13:00~14:00	21 大正琴で歌おう 13:30~	22 《囲碁将棋の日》 10:00~	23 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 みえこさんの保健室 11:00~14:00
26 《朝市》9:00~ 気軽に元気体操 10:30~11:00 カラオケ 13:30~	27 おりがみ 13:00~14:00 手作り品バザー 9:30~14:00	28 コーヒー・紅茶 半額の日	地域の方の居場所です！ お互い様のつながり作りに 活用して下さい！ 	


【お問合せ】
認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

ときどきコラム「つながりを考える」

「最近歳のせいかわ涙もろくて」
よく耳にする言葉だと思いま
す。近隣大家族でも何度かその
言葉を聞く場面に居合わせた事
があります。そんな時は、たいて
い人に優しくしてもらったり、温
かい言葉をかけてもらったとき、
はたまた感動する映画を観たと
きなどで、怒りや憎しみの感情
の中で聞くセリフではない気がし
ます。
ちやうどそのセリフを聞いた折
にある人が私に言いました。
「涙もろくなるのは、涙腺が緩く
なったからじゃなくて、今までの
様々な経験から、自分に力をく
れる『人の優しさ』が本当に価
値あるものと分かるようになって
たからだと思つよ。だから、人の
優しさに触れたとき嬉しくて涙
がこぼれるんじゃないかな。」
その話を聞いて思い浮かべた
絵本がありました。いとうひろし
さんの「だいじょうぶ だいじょう
ぶ」と言う絵本です。小さな
男の子が、おじいちゃんを過ごす
時間の中で様々な経験をjして成
長していく内容です。おじいちゃ
んは、男の子に何度も「だいじょ
うぶ」と声を掛け励まします。
小さい頃はできなかったことがで
きるようになった男の子は、最後
のページで、歳を取ったおじいち
やんに「だいじょうぶだよ」と声
を掛けています。おじいちゃんか
ら男の子へと、人を思いやる事の
大切さが伝わったのです。
子供の頃には気づかない優し
さも、あの時の言葉にはこんな
想いがあつたのではないかと、か
大人になり自分の経験が増えて
いく中で、その本質が分かったり
します。
人と人とのつながりが希薄に
なつていくといわれている今、こ
れからの子供が育つ場所として
も近隣大家族のように、地域の
人が気軽に集まつて、多世代で
交流できる「ふれあいの居場所」
が必要であると感じます。
「思いやり」は人の中に優しさ
を育ててくれます。人が集つ場
所では、自然に「思いやり」が生
まれるものです。
人の優しさ
思わず涙がこぼれる。
そんな体験ができる場所とな
がりを、地域の方と地域の中
一緒に作っていきたいと思いま
す。【通信編集担当 佐塚あきこ】

今回紹介した絵本です。
機会があればぜひ読んでみて
ください。
絵本は子供の読み物だと思
っている人も少なくないと思
います。しかし、子供の頃に読ん
だ絵本を大人になつてから読
んでみると、積み重ねてきた
経験値の違いから、子供の頃
と比べ、より深い感想を持つと
思います。
文字数が少ない絵本には、
自分の心理を重ねやすく、自
分を見つめ直す材料にもなり
得ると考えます。子供とのコ
ミュニケーションツールに絵本
を勧める人が多いのは、同じ
作品に触れながら、それぞれ
の立場で内容を理解できる魅
力があるからだと思ひます。
もし素敵な絵本を見つけた
ら教えてください。



「だいじょうぶ だいじょうぶ」
いとうひろし 作・絵

まちのお医者さん紹介コーナー

思いやりの診療と優しさをモットーに、リラックスして
治療を受けられるよう努めております。
また、お忙しい患者さんには、短期集中治療や夜間診療等
出来るだけの利便性を図れるよう努めております。
お気軽にご来院頂ければ幸いです。 院長:平田 浩之

ひらた歯科クリニック
一般歯科 小児歯科 口腔外科

《診療時間》
平日: am9:30 - pm1:00
 pm2:30 - pm7:30
土曜日: am9:30 - pm1:00
 pm2:30 - pm6:30

《休診日》
木曜日・日曜日・祝祭日
(祝日がある週は木曜診療
で診療時間は土曜日と同じ)

〒370-3523 高崎市福島町 1007-1
☎: 027-372-4618



まちの企業さん紹介コーナー

保険代理店として損害保険・生命保険とあらゆる分
野もお守りできる商品を取り揃えております。個人向
けだけではなく、企業向けのプランなどもございま
す。地域に密着した代理店を心掛けております。保
険に関する不安や心配事なども何でもお気軽にご相
談いただければと思います。 代表 福田武盛

福田総合保険管理
東京海上日動火災保険代理店・東京海上日動あんしん生命保険代理店

営業時間 10:00~19:00
定休日 日曜日・祝日

〒370-3522 高崎市菅谷町 118
☎: 027-388-1736



D's カフェ (ディーズカフェ)
2月5・12日(月)
10:00~12:00
「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

楽しい漢方のお話
2月2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☆

**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
投函して下さい! 毎月11日

バレンタインカード作り
2月12日(月)
13:30~15:00
♡参加費無料♡
贈り物に添えるかわいい
カードを作りましょう!

アコーディオンで歌おう
2月14日(水)
14:00~15:00

大正琴で歌おう
2月21日(水) 13:30~

三味線で歌おう
2月9日(金) 13:30~

脳と体の楽トレ
2月19日(月) 10:30~
頭と体をほぐしましょう!

**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
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)

ラフターヨガ
2月23日(金)
10:30~11:30

みえこさんの保健室
2月23日(金)
11:00~14:00
健康に関して気がか
りな事はありますか?
看護師で助産師の高津三枝子
さんが相談に応じてくれます。

気軽に元気体操
2月26日(月) 10:30~11:00

手作り品バザー
2月27日(火)
9:30~14:00
素敵な手作り品がいっぱい!
個人的なオーダーもご相談下さい。