

《愛情こもってます》

日替わりランチ



12月のメニュー

月	火	水	木	金
3 豚肉の生姜焼き ちくわの煮物 たくあん和え・お浸し	4 白身魚のクリームソース 水餃子・酢味噌和え カニカマサラダ	5 ホイコーロー がんもの煮物 梅和え・お浸し	6 さばの味噌煮 大根のそぼろ炒め もやしサラダ・浅漬け	7 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ごぼうサラダ・酢の物
10 蒸し魚のネギソース 肉じゃが・甘酢漬け ピーナツ和え	11 筑前煮 厚焼き卵・コルスロー なめたけ和え	12 うどん・天ぷら つみれの煮物 生姜和え	13 肉豆腐・ポテトサラダ ほうれん草のソテー ごま味噌和え	14 カレーライス・福神漬 えび蒸しぎょうざ 酢の物・お浸し
17 手作りしゅうまい さつまいものレモン煮 三色和え・お浸し	18 豆腐の包み揚げ れんこんの炒め煮 味噌マヨ和え・酢の物	19 かに玉 ちくわの煮物 ナムル・浅漬け	20 チンジャオロース 高野豆腐の煮物 ゆかり和え・お浸し	21 焼き鮭・おなか炒め かぼちゃのいとこ煮 なめたけおろし
24 うどん・天ぷら 豆腐きんちゃくの煮物 お浸し	25 煮込みハンバーグ コンソメスープ・浅漬け マッシュポテト・ごま和え	26 ぶり大根・お浸し 豆腐と卵のしんじょう マカロニサラダ	27 親子煮 厚揚げの煮物 昆布和え・酢の物	28 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・辛子和え

今年の冬至は12月22日。じゃんけんぽんでも、21日(金)に「ん」の付く食べ物、かぼちゃ(南瓜=なんきん)を食べて運(縁起)を担ぎます！ところで、かぼちゃと小豆の煮物を「いとこ煮」と呼ぶ由来をご存知ですか？固いものから追い追い(揚)煮る、かぼちゃと小豆を銘々(姪)に煮る。その関係から「いとこ煮」なのだそう。

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日：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

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!!

お互いに助けて欲しい人も、もまらずに会員登録

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11月度 賛助金寄付15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。

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!! ～22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～

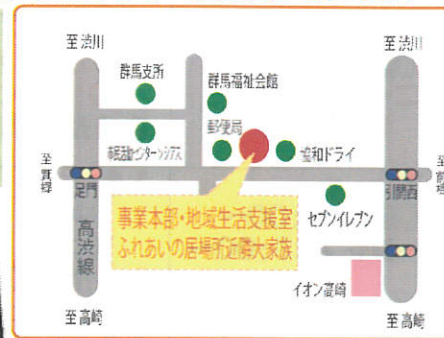
～ご挨拶～ 今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな一年だったでしょうか? 近隣大家族で温かい栄養満点ランチを食べて楽しくおしゃべりをして、寒さに負けず元気に年末をすごしましょう。



←「秋のお出かけツアー」→
今回は、榛名湖温泉ゆうすげに出かけてきました。お天気にも恵まれ、絶景と共に美味しいランチと温泉を楽しんできました。



《子育てのあれこれなはしませんか?》→
「親の幸せは自分で作る」というテーマでお話ししました。自分と子供の関係だけでなく、自分と親との関係も振り返りながら、これからの夢やチャレンジしたいことをそれぞれに探しました。2019年も毎月開催する予定です。1月29日(火)「親の役割」



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

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!
黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい! 毎月11日

ありがとうごさいませ!

前橋市にお住いのサカキ様よりタオル帽子の会へ沢山のタオルをご寄付いただきました。帽子づくりに活用させていただきます。

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

ボランティア募集中!
あなたの力が大切です

キッチン調理



お気軽にお問合せください。
TEL:027-350-3191

介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー)

30年度 受講生募集中!

《講習期間》
1月コース(1/11～3/29)
2019年度 日程調整中!

■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!
《対象者には補助金・割引制度あり!》
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)

《 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

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
3 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	4 ありがとう 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	5 アロマの部屋 「アロマスプレー作り」 10:00~12:00 《大正琴練習会》13:30~	6 《囲碁将棋の日》 10:00~	7 楽しい漢方のお話 テーマ「耳鳴り」13:30~
10 《朝市》9:00~ コーヒー・紅茶 半額の日	11 星のオーナメント作り 10:00~12:00 ありがとう 13:00~14:00	12 アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	13 《囲碁将棋の日》 10:00~	14 三味線で歌おう 13:30~
17 《朝市》9:00~ マーじゃん 13:00~	18 ゆったり体操 10:30~11:00 ありがとう 13:00~14:00	19 大正琴で歌おう 13:30~	20 《囲碁将棋の日》 10:00~	21 《かっちゃんラフター》 10:30~11:30 みえこさんの保健室 11:00~
24 《朝市》9:00~ ミニチュア小物作り 10:00~12:00 カラオケ 13:30~	25 クリスマス企画 手作り品バザー 9:30~12:00 ゴスペルコンサート 14:00~14:40	26 コーヒー・紅茶 半額の日	27 《囲碁将棋の日》 10:00~	28 《近隣大家族大掃除》 13:30~

ラジオ体操しましょう！

毎朝9:30~
ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。

年末年始のお休み

12/29(土)~1/3(木)

皆さんぜひご協力ください！

掃除の後に芋煮会をします♪

【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

D's カフェ (ディースカフェ)

12月3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

12月7日(金) 13:30~
今回のテーマ 「耳鳴り」

アコーディオンで歌おう

12月12日(水) 14:00~

ゆったり体操

12月18日(火)
10:30~11:00

大正琴で歌おう

12月19日(水) 13:30~

アロマの部屋

12月5日(水)
10:00~12:00

今回は「アロマスプレー作り」

*認知症予防スプレー
*風邪予防スプレー

参加費 600円~

*材料がなくなり次第終了です。

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)

ミニチュア小物作り

12月24日(月) 10:00~

小さいのに本物みたい♪

←ミニチュアドリンク

参加費 600円

パンケーキの

メモスタンド→

参加費 800円

*材料がなくなり次第終了です。

要予約 星のオーナメント作り

12月11日(火) 10:00~
定員: 6名 参加費: 1,500円
クリスマスにピッタリ!!
素敵な星のオーナメントを作りましょう。

三味線で歌おう

12月14日(金) 13:30~

12月25日(火)
9:30~12:00

クリスマス企画 手作り品バザー

今年最後の手作り品バザーです。ぜひ足を運んで下さいね!

14:00~14:40

ゴスペルコンサート

子供のゴスペルグループ「こんべいとう」が歌いに来くれます♪

クリスマス気分を味わいに来てください

笑顔を力に...



春 ふれあい広場

三味線で歌おう



大正琴に興味深々!

落語 昇竜亭いっぽ



アコーディオン演奏

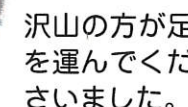
「近隣大家族」では、今年も沢山の温かいつながりが生まれました。誰かの笑顔に力を貰えるように、あなたの笑顔もきっと誰かの力になります。笑顔のバトンをつなぎましょう!



夏祭りにて焼きそばを焼く



手作りアイスに舌鼓



沢山の方が足を運んでくださいました。



ひなたぼっこ



サウンドショップ5ライブ

2018年も、多くの方々に温かく支えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。来年も、どうぞ宜しくお願い致します。

まちのお医者さん紹介コーナー

皆様は口を大きく開けて笑っていますか? 自分の歯に自信がなければ、笑うことを躊躇してしまいます。岡村デンタルクリニックでは患者様が笑顔でいられるように、患者様の声に耳を傾けながら丁寧な診療を心掛けております。また、予防歯科にも力を入れております。お口の事でお悩みがありましたらお気軽にご相談下さい。

一般歯科・小児歯科・口腔外科<予約制> 急患随時受付

岡村デンタルクリニック

院長 岡村 寛

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~7:00	●	●	●	●	●	●	●	●

〒370-3521 高崎市棟高町 1152

☎: 027-387-0418

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!!

創業明治42年
和洋菓子製造販売
狩野屋



高崎市金古町 282-5
☎ 027-373-0026

生クリーム・チョコ・チーズケーキ・ラズベリー
ティラミス(※)からお選び頂けます。

サイズ	5号(直径15cm)	6号(直径18cm)	7号(直径21cm)	8号(直径24cm)
ティラミス以外	1,945円	2,485円	3,240円	4,320円
ティラミス(※)	2,485円	3,240円	4,320円	—

みなさん宜しくお願い致します。

昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野屋さんのクリスマスケーキをじゃんけんぽんで予約して頂くと 売上の5% がじゃんけんぽんに 寄付 されます。申込みは「近隣大家族」で承ります。(12月20日迄) 申込み・問い合わせ 027-350-3191 佐塚(あ)