

# 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~

新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。

### ←「かっちゃんラフター」

大きな声で笑って、気分すっきり!!  
笑うことで免疫力アップも期待できる  
そうですよ!  
流行る風邪に負けない体づくりを心が  
けたいですね。



### 《星のオーナメント作り》

土台の星に、ワイヤーで好みのビーズを  
巻き留めて、それぞれ自分らしいオーナ  
メントが作れました。入れ込むビーズ選  
びやワイヤーの運びを悩みながら作っ  
ていましたが、出来上がると皆さん満足  
そうでした。

### 《ラジオ体操》

12月の  
コーヒー券獲得者



稲村さん

## 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

ボランティア募集中!  
あなたの力が必要です

### 新メニュー

## 喫茶セット

300円

コーヒーor紅茶と  
焼き菓子(単品150円)のセットです。  
コーヒー・紅茶半額の日200円

焼き菓子は、障がい者の  
就労支援を行っている  
“かたばみ”で製造して  
います。



キッチン  
調理

お互い様  
助け合い活動

見守り  
弁当配達

\*居場所でのイベント  
ボランティアも喜ばれて  
います。



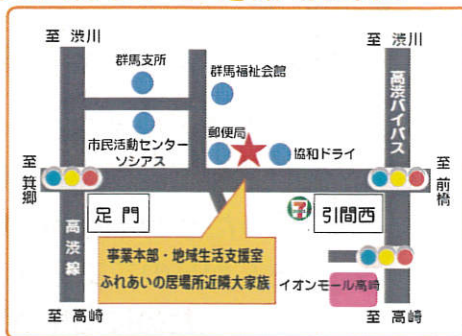
お気軽にお問合せください。  
TEL:027-350-3191

## 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)  
《対象者には補助金・割引制度あり!》  
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!  
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)

第98号 2019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: 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)



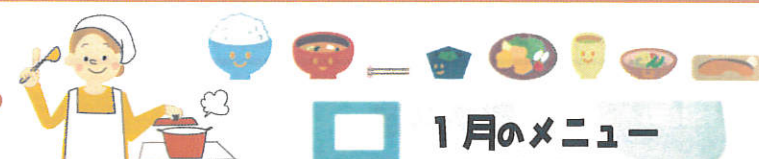
500円

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

《愛情こもってます》

## 日替わりランチ



1月のメニュー

| 月   | 火  | 水   | 木                                     | 金   |
|---|--|---|---------------------------------------|---|
| 7<br>揚げ鶏のおろしかけ<br>ひじきの煮物<br>たくあん和え・人参が      | 8<br>焼さんまのサラダ風<br>切干大根の煮物<br>豆きんとん・ピーナツ和え    | 9<br>肉じゃが<br>水餃子<br>ナムル・生姜和え              | 10<br>うどん<br>天ぷら・お浸し<br>高野豆腐の煮物       | 11<br>鶏肉のごま味噌煮<br>厚焼き卵<br>マカロニサラダ・浅漬け           |
| 14<br>カレーライス<br>えび蒸しぎょうざ<br>きのこのソテー・お浸し     | 15<br>かに玉<br>がんもの煮物<br>ごぼうサラダ・浅漬け            | 16<br>肉豆腐・お浸し<br>かぼちゃの煮物<br>きのこのごま和え      | 17<br>焼き鮭<br>里芋のそぼろあん<br>ゆかり和え・酢の物    | 18<br>メンチカツとコロケ<br>ふるふき大根<br>三色和え・甘酢漬け          |
| 21<br>白身魚のムニエル<br>ちくわの煮物<br>かかサガ・酢味噌和え      | 22<br>ちらし寿司・すまし汁<br>肉詰めいなりの煮物<br>煮豆・昆布和え・お浸し | 23<br>八宝菜<br>春巻・浅漬け<br>かぼちゃサラダ            | 24<br>手作りしゅうまい<br>野菜の煮物<br>味噌マヨ和え・お浸し | 25<br>豚肉とたまねぎの卵とし<br>さつまいものレモン煮<br>ツナ和え・なめたけおろし |
| 28<br>ゆかりご飯・筑前煮<br>杓苳と卵の炒め物<br>コールスロー・ポン酢和え | 29<br>うどん<br>天ぷら・お浸し<br>さつまいもの甘煮             | 30<br>蒸したらの絆リッス<br>れんこんの炒め煮<br>ごま味噌和え・浅漬け | 31<br>鶏の照り煮<br>中華煮<br>ポテトサラダ・お浸し      |   |

《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!

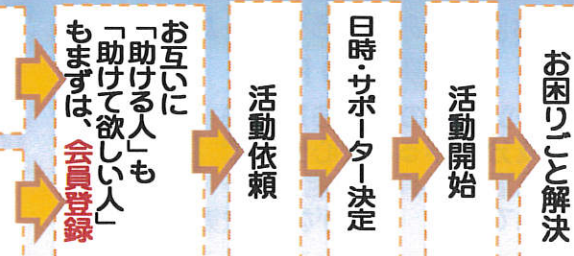
## じゃんけんぽんの助け合い活動

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(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12月度 賛助金寄付8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   |
|--|--|---|---|---|
|  |  <b>ラジオ体操しましょう!</b><br>毎朝9:30~<br>ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。 | <b>年始のお休み</b><br>~1/3(木)  | <b>4</b><br>新春書道教室<br>10:00~12:00             |   |
| <b>7</b><br>《朝市》9:00~<br>D'sカフェ《認知症カフェ》<br>10:00~12:00                           | <b>8</b><br>おりがみ 13:00~14:00<br>新日本舞踊と落語を楽しむ会<br>14:00~15:00   | <b>9</b><br>パン 12:00~<br>《大正琴練習会》<br>13:30~                                   | <b>10</b><br>パン 14:00まで<br>《囲碁将棋の日》<br>10:00~ | <b>11</b><br>楽しい漢方のお話<br>テーマ「風邪」13:30~  |
| <b>14</b><br>《朝市》9:00~<br>コーヒー・紅茶<br>半額の日  | <b>15</b><br>おりがみ 13:00~14:00<br>コーヒー・紅茶<br>半額の日   | <b>16</b><br>パン 12:00~<br>アロマの部屋<br>10:00~12:00<br>アコーディオンで歌おう<br>14:00~15:00 | <b>17</b><br>パン 14:00まで<br>《囲碁将棋の日》<br>10:00~ | <b>18</b><br>三味線で歌おう<br>13:30~  |
| <b>21</b><br>《朝市》9:00~<br>マーじゃん 13:00~   | <b>22</b><br>もっていきん祭<br>10:00~11:00<br>おりがみ 13:00~14:00  | <b>23</b><br>パン 12:00~<br>大正琴で歌おう<br>13:30~                                   | <b>24</b><br>パン 14:00まで<br>《囲碁将棋の日》<br>10:00~ | <b>25</b><br>みえこさんの保健室<br>11:00~14:00<br>《かっちゃんラフター》<br>13:30~14:30                 |
| <b>28</b><br>《朝市》9:00~<br>カラオケ 13:30~  | <b>29</b><br>子育てのあれこれ話<br>しませんか? 10:00~<br>おりがみ 13:00~14:00  | <b>30</b><br>パン 12:00~<br>コーヒー・紅茶<br>半額の日                                     | <b>31</b><br>パン 14:00まで<br>《囲碁将棋の日》<br>10:00~ |  |

【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** (ティーズカフェ)  
1月7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

**新春書道教室**  
1月4日(金) 10:00~12:00  
新しい年の初めに書道をしませんか?  
有段者の学生ボラさんが来てくれます。  
\*持ち物 習字道具 半紙 新聞紙

**新日本舞踊と落語を楽しむ会**  
1月8日(火) 14:00~15:00  
14:00~ 新日本舞踊  
14:30~ 落語  
昇竜亭いっぽ

毎週 **パン販売** スタート!!  
水曜日 12:00~ 木曜日 14:00まで  
障がい者就労支援を行っている  
かたばみで製造しています。  
天然酵母と国産小麦を使用  
したこだわりの美味しいパンです。

**アロマの部屋**  
1月16日(水) 10:00~12:00  
今回は「みつろうクリーム作り」  
参加費 750円  
ミツバチの巣から取れる  
成分で作る、安心安全で  
保湿に優れた万能クリ  
ームです。 \*材料がなくなり次第終了です。

**みえこさんの保健室**  
1月25日(金) 11:00~14:00

**楽しい漢方のお話**  
1月11日(金) 13:30~  
今回のテーマ 「風邪」

**かっちゃんラフター**  
1月25日(金) 13:30~14:30

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)

子育てのあれこれ  
**話しませんか?**  
第1回 1月29日(火)  
親の役割 10:00~12:00  
みつけよう!  
笑顔で子育てするヒント  
子育てコーチングを  
体験してみませんか? **参加費無料**  
きっと心がすっきりするはず!

**もっていきん祭**  
1月22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。

H30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 872,000円  
賛助会員数 186人  
\*H30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、配食ボランティアの活動費などに  
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。



~じゃんけんぽ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

**宇都木医院** 内科・糖尿病相談  
370-3512 群馬県高崎市西国分町139-3  
電話 027-372-1404  
http://utsugi-clinic.com/

生活習慣病や内科の診療を通して、皆様のお役に立てればと思います

内科一般  
糖尿病、高血圧、高脂血症など  
生活習慣病相談、禁煙指導  
内科認定医・糖尿病専門医

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土    | 日 |
|------|---|---|---|---|---|------|---|
| 午前   | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○    | 休 |
| 午後   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2~5時 | 休 |

午前9時~12時まで、午後3時~6時まで(第2・3土曜日は休診)

眼底検査は、火曜日の午前と木曜日の午後のみです。

まちの企業さん紹介コーナー

良い香りは人の心と身体を癒してくれます。  
100%ピュアなエッセンシャルオイルで  
ホッとできるひとときをお過ごしください。  
心を込めてトリートメントさせていただきます。

**アロマハウス Mint**  
アロマ  
トリートメント  
全身トリートメント  
60分/4,400円  
(他メニューあり)  
アロマクラフト  
アロマワックスバー作り  
アロマクリーム作り など  
各1,000円~

お問い合わせはお気軽にどうぞ!  
場所は日本絹の里(高崎市金古町)近くです。  
ご予約いただいた方には詳細をお伝えいたします。

☎080-1185-7453 (代表 雨宮)

