

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信
地域支え合いセンター
「近隣大家族」
 No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

第20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: 027-343-3111
 〒370-0882 高崎市金井淵町137-5
 e-mail: mesaki@jankenpon.jp
 ~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~

《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: 八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺
 ※ 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
 1月のメニュー 配達は月~金行きます。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
2 お休み	3 お休み	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、ガンを予防する作用があります。 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】
 地域支え合いセンター (担当: 目崎) ☎: 027-343-3111

~地域支え合いセンター(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です~
 ~この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる~

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



〈股旅舞踊・わらじの会〉

三度笠でポーズ
 最後にお客様からの大拍手
 12月の寒さを吹き飛ばすような素敵で楽しい舞踊を見せて頂き、観客全員引き込まれてあっという間の1時間でした。

ご夫婦で愛舞踊



日替わりランチ

月~金 11:30~13:00
 ワンコインランチ
500円

※5名以上の場合はご予約をお願い致します。
 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! なチケット販売しています!!
 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



〈ゴスペルコンサート〉

安中の光陽ゴスペルクワイヤの皆さんによるコンサートは、パワーのある歌声と楽しいトークで会場がひとつになりました。



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!

D's カフェ (ティーズカフェ)
 ※D'sカフェとは認知症カフェのことです。
 毎週月曜日 10:00~12:00
 1月 ... 9日、16日、23日、30日
 「認知症のあるご本人」・「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、気軽に交流できる場です!

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。
 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!!
 まずは、会員登録
 「助けて欲しい人」も「助けたい人」も
 お互いに助け合おう
 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(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。
 ~ 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ひ致します。

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

金井淵 1月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい。

2 お正月休み 1/1(日)~1/3(火) 1/4(水)から 始まります。	3 	4 干支(酉)の ミニだるまを作ろう 11:00~12:00	5 コーヒー・紅茶 半額の日	6 コーヒー・紅茶 半額の日
9 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	10 コーヒー・紅茶 半額の日	11 アコーディオンで歌おう 13:30~14:30	12 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	13 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
16 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	17 アンギン織りを 体験しよう 13:30~14:30	18 遺言と相続のお話 「財産は孫に 渡せるの?」 13:30~14:30	19 三味線で歌おう 13:30~14:30	20 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
23 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	24 ウクレレで 一緒に歌おう 10:30~11:30	25 オカリナサークル 10:30~11:30 EM ネット企画 13:30~14:30	26 ハコちゃんらフターヨガ 13:30~14:30	27 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
30 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	31 和の響き こだま音楽会 13:30~14:30	 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】 地域支え合いセンター(担当:目崎) ☎:027-343-3111

干支のミニだるまを作ろう
1月4日(水)
11:00~12:00
酉年にちなんでニワトリとヒヨコのミニだるまを作りませんか?
(材料費:ミニだるま2コ300円)

アンギン織りを体験しよう
1月17日(火) 13:30~14:30
縄文時代から伝わるアンギン織りを体験してみませんか?
(先着10名様 材料費100円)

オカリナサークル “ぴっころ”
1月25日(水) 13:30~14:30
倉渕で活動されているオカリナサークル“ぴっころ”の皆さんによる演奏と歌で楽しみましょう。

三味線で歌おう
1月19日(木)
13:30~14:30
三味線の音色に合わせて季節の歌や民謡を一緒に歌いましょう。

EMネット企画 「今年のEM活動を考える」
1月25日(水) 13:30~14:30
昨年のEM活動から、今年はどういうEMに関わっていくか、参加者でディスカッションしてみましょう。

気軽に健康体操+お茶会
1月13日、20日、27日(金)
10:00~12:00
(体操は10:00から)

身体のいろいろな部分をゆっくりと意識して動かすことで、筋肉を付けたりバランスを維持することができます。これから寒くなりますが、一緒に身体を暖めてみませんか。

和の響き こだま音楽会
1月31日(火)
13:30~14:30

日本の伝統文化である邦楽(琴・三味線・尺八による合奏)の演奏会です。和楽器の音色を楽しみましょう。

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

地域支え合いセンター「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、配達の活動費や燃料費に活用させていただきます。

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きます。

~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
歯もあなたのパートナー
できる限り抜きません!

音羽ノ森歯科診療室
院長 半田光雄
診療時間 AM10:00~12:00
PM 2:30~ 7:00
受付時間 PM 6:30 まで
休診日 木曜・土曜午後
日曜・祝日
〒370-0076
高崎市下小碓町1650-2
TEL・FAX 027-344-8864

まちの企業 紹介コーナー
お客様一人ひとりのお悩みや、お好みに合わせてサービスしております。
ぜひお待ちしております。

すぎ美容室
杉浦早苗
営業時間 AM 9:00~PM 7:00
定休日 毎週月曜日
(第1・第3月火連休)
*駐車場あり
高崎市金井淵町136-3
TEL 027-344-1288