

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!! ~ここに孤獨な人はなし~

第21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: 027-343-3111**  
 〒370-0882 高崎市金井淵町137-5  
 e-mail: sasaeai@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

~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~

~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。

《干支のミニだるまを作ろう》



今年の干支<酉年>にちなんで二ツトリのミニだるまを作ったり色々な色のだるまで自分だけのオリジナルだるまを作ったり、にぎやかで楽しい1時間でした



《アンギン織りを体験しよう》



観音塚資料館の方々にご指導いただき、縄文時代から伝わるというアンギン織りを体験することができました。

(こんな道具を使います。)



**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  
 ブチデザート ... 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

**D's カフェ** (ディースカフェ)

※D'sカフェとは認知症カフェのことで、  
**毎週月曜日 10:00~12:00**  
 2月 ... 6日、13日、20日、27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!



**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!

2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。

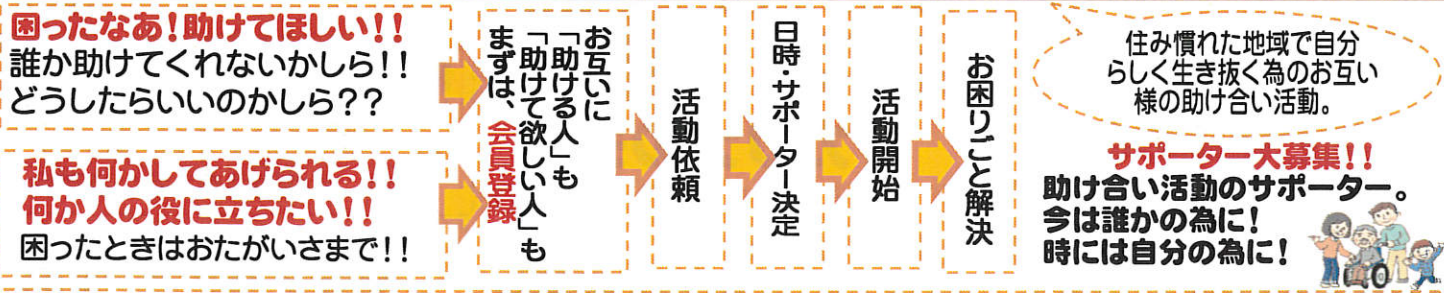
月	火	水	木	金
		1 豆腐ハンバーグ ちくわの煮物 もやしサラダ・ごまみそ和え	2 焼き魚・みぞれ和え 厚揚げの煮物 マカロニサラダ	3 手作りしゅうまい 芋煮・なます しらすと青菜和え
6 カニ玉・胡麻和え がんもの煮物 白菜サラダ	7 うどん 天ぷら・お浸し かぼちゃ煮	8 蒸したらのネギソース みそ田楽・ボン酢和え カニカマサラダ	9 カレーライス・福神漬け えび海鮮ぎょうざ ごま酢和え・お浸し	10 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 きのこのソテー・中華和え
13 さつま芋ご飯・お浸し 豆腐の包み揚げ・切干大根の煮物 きのこのボン酢和え	14 ぶりの照り煮 豆腐きんちやくの煮物 ごぼうサラダ・ゆかり和え	15 肉じゃが 厚焼卵 ナムル・梅和え	16 豚肉キャベツのピリ辛炒め 煮豆・お浸し 人参サラダ	17 さんまのかば焼き風 ひじきの煮物 和風サラダ・辛子和え
20 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	21 筑前煮・酢の物 ピーマン肉詰めフライ なめたけ和え	22 うどん 天ぷら・お浸し きんぴらごぼう	23 さばのみそ煮 水餃子・ポテトサラダ たくあん和え	24 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、発酵食品のみも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】  
 地域支え合いセンター ☎: 027-343-3111

**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(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~  
 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。

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。  
 ~ 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。

**ボランティア募集中!** **キッチン調理** **見守り弁当配達** **お互い様の助け合い活動**  
 お気軽にお問合せください。 **「お申込・お問合わせ」 本部事務局 TEL: 027-350-3191**



《 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 2月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい。

2月3日は節分です!		1 コーヒー・紅茶 半額の日	2 コーヒー・紅茶 半額の日	3 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
6 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	7 フルーツとピアノ 13:30~14:30	8 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	9 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	10 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
13 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	14 コーヒー・紅茶 半額の日	15 コーヒー・紅茶 半額の日	16 三味線で歌おう 13:30~14:30	17 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
20 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	21 遺言と相続のお話 「遺言書が 2通あったら？」 13:30~14:30	22 オカリナの会 13:30~14:30	23 もらっていいん会 10:30~11:30 大正琴の会 13:30~14:30	24 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
27 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	28 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	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 ☎: 027-343-3111

**フルーツとピアノ**  
2月7日(火)  
13:30~14:30  
フルーツとピアノの息の合った演奏とステキな音色に感動! トークと体操も楽しいですよ。

**アコーディオンで歌おう**  
2月8日(水)  
10:30~11:30  
アコーディオンの演奏に合わせてなつかしい曲をみんなで歌いましょう。

**気軽に健康体操+お茶会**  
毎週金曜日  
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、筋肉を付けたリバランスを維持することができます。一緒に体操してみませんか。  
主催: 金井淵区支え合いお茶会

**遺言と相続のお話**  
“遺言書が2通あったら?”  
2月21日(火) 13:30~14:30  
行政書士の大原缶先生による勉強会です。誰にでも身近な内容なので参加してみませんか?

**オカリナの会**  
2月22日(水) 13:30~14:30  
素朴なオカリナの音色に合わせて皆で一緒に歌い、楽しみましょう。

**もらっていいん会**  
2月23日(木) 10:30~11:30  
捨てられない...使ってほしい!

**大正琴の会**  
2月23日(木)  
13:30~14:30  
倉淵の「岩氷琴和会」の皆さんによる演奏に合わせて、一緒に歌いましょう。

**ウクレレと一緒に歌おう**  
2月28日(火) 10:30~11:30  
ウクレレグループ“ホアロハ”の皆さんと楽しい曲、懐かしい曲と一緒に歌いましょう。ハワイアン演奏もありますよ。

《参加ルール》  
① 無料で物品提供して下さい。  
② 一枚の広げた新聞紙の上に乗るだけお持ち下さい。  
③ 食料品は賞味期限内の常温保存可能な物に限ります。  
④ 貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

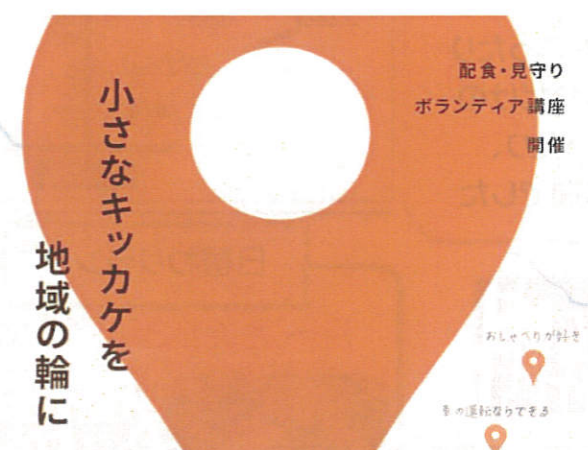
配食・見守りボランティア講座開催のお知らせ

「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、お誘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》  
じゃんけんぽん事務局 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 覚治氏
- 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

夫婦共に施術者の整体院で、様々な症状、希望に対応した痛みの少ない優しい施術を行っています。アットホームな雰囲気です。初めての方でも安心してご来店いただけます。  
平日限定 65歳以上の方 20分 1000円

**あくび 整体院** 石淵 彰  
施術時間 9:00~21:00  
最終受付 17:00  
定休日 不定休  
土・日・祝日は予約のみ営業  
17:00以降は携帯にて受付  
高崎市藤塚町155-2  
TEL・FAX 027-333-6467  
携帯 090-3698-1754

まちの企業 紹介コーナー

親切、きれい、丁寧と喜んで頂けるお客様の笑顔が励みとなり、この地で40年、これからも信頼にお応えできるサービスで、地域、社会に貢献してまいります。

**クリーニング イチゴミルク**  
代表取締役社長 柿沼 武彦  
営業時間 AM 10:00~PM 6:00  
年中無休  
〒370-0883 高崎市刺崎町233-3  
TEL 027-343-8703