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30号　2017年11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

ー 今月のカフェ定休日：土・日ー

～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～　寒い季節になりました。なかなか外へ出るのも億劫ですが、お天気の良い日には近隣大家族へ美味しいお昼と楽しいおしゃべりで、ほっこりしに来てください。

ラフターヨガでステキな笑顔！

マージャンで頭の体操

いろいろな楽器を楽しく鑑賞

居場所でホッとひと息

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）

D's カフェ（ディーズカフェ）

※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

11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！コーヒー半額となります。

フリーマーケット

11月2日（木）開催！

10:00～15:00

家族、友達誘いあわせて秋の1日を楽しみませんか？

介護職員初任者研修（旧2級ヘルパー）

29年度 **受講生募集中!!**

≪講習期間≫

1月コース

（1/12 ～ 3/28 ）

平成30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）

≪愛情こもってます≫

日替わりランチ

月	火	水	木	金
＊体を温める代表的な食材＊ しょうが･ねぎ･にんにく･ごぼうなどの根菜類は体を温めてくれます。調理の際、とろみをつけると冷めにくいのでおすすめです。		1 魚の西京焼き 野菜炒め 三色和え･浅漬け	2 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン煮 ごぼうサラダ･たくあん和え	3 ゆかりご飯 豆腐の包み揚げ･煮豆 春雨サラダ･辛子和え
6 肉団子の甘酢あん ふろふき大根 サラダ･浅漬け	7 焼き鮭 がんもの煮物 ポテトサラダ･ごま酢和え	8 うどん 天ぷら･お浸し 厚揚げの煮物	9 煮込みハンバーグ 野菜炒め･ポン酢和え マカロニサラダ	10 筑前煮 水餃子･ごま和え なめたけおろし
13 ヒレカツとコロッケ 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ･酢味噌和え	14 かに玉 大根とツナの煮物 なめたけ和え･白菜のサラダ	15 肉豆腐 チンゲン菜の炒め物 ナムル･お浸し	16 カレーライス･福神漬け えび蒸しぎょうざ 酢の物･昆布和え	17 さんまの蒲焼風 かぼちゃ煮･梅和え カニカマサラダ
20 じゃんけんぽん設立記念 お祝いランチ♪ メニューはお楽しみに！	21 鶏肉のごま味噌煮 いんげんのソテー ゆかり和え･酢の物	22 肉じゃが 厚焼き卵 ポン酢和え･浅漬け	23 手作りしゅうまい 青菜と油揚げの煮びたし 煮豆･なます	24 チンジャオロース 豆腐きんちゃくの煮物 ピーナッツ和え･ツナサラダ
27 エビと厚揚げのチリソース さつまいものレモン煮 青菜としらすの和え物･甘酢漬け	28 うどん 天ぷら･お浸し 里芋の田楽	29 親子煮 ひじきの煮物･もやしサラダ きのこのごま和え	30 白身魚のムニエル ブロッコリーと卵の炒め物 浅漬け･ごま味噌和え	

≪地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス≫　配達は月～金行います。ランチと同じメニューです。

こころまち弁当のご案内

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担350 円

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

【 お申込･お問合せ 】　地域支え合いセンター　☎：027-343-3111

昼夕配食

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 → お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」 → 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様の助け合い活動。

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。

～ H29年 10 月度 賛助金寄付　20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！

金井淵　11月の予定　入場無料です。お気軽にお越し下さい。

地域支え合いセンター
☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
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！		1 コーヒー半額の日	2 《手作りパン販売》 11:30～ フリーマーケット 10:00～15:00	3 何でも相談日 9:00～11:00 15:00～17:00
6 D'sカフェ 10:00～12:00 マージャンしましょう 13:30～15:30	7 フルートとピアノ 13:30～14:30	8 コーヒー半額の日	9 《手作りパン販売》 11:30～ はるこさんと一緒に歌いましょう 10:30～11:30	10 カラオケの会 13:30～15:30
13 D'sカフェ 10:00～12:00 篠原先生のお話し 「健康について」 14:00～	14 秋のお茶会 13:30～14:30 <参加費100円>	15 簡単イキイキ体操 10:30～11:30 アコーディオンで歌おう 13:30～14:30	16 《手作りパン販売》 11:30～ コーヒー半額の日	17 気軽に健康体操 10:00～11:00 おりがみの日 14:00～
20 D'sカフェ 10:00～12:00 篠原先生のお話し 「健康チェック」 14:00～	21 遺言と相続のお話 13:30～14:30	22 コーヒー半額の日	23 《手作りパン販売》 11:30～ 三味線で歌おう 13:30～14:30	24 気軽に健康体操 10:00～11:00 カラオケの会 13:30～15:30
27 D'sカフェ 10:00～12:00 マージャンしましょう 13:30～15:30	28 ゴスペルコンサート 13:30～14:30	29 EMネット企画 「廃油石けん作り」 13:30～14:30	30 《手作りパン販売》 11:30～ コーヒー半額の日	

フリーマーケット開催！

日時:11月2日（木）
10:00～15:00

※当日のランチは
パック弁当のみとなります。
（パック弁当500円→先着10名様）
当日は手作りパン販売もあります。
問い合わせ担当：反保・石川

何でも相談日

11月3日（金）9:00～11:00
15:00～17:00

★困っていること、心配なこと誰でもどんなことでもどうぞ！<担当：目崎>

気軽に健康体操

11月17日、24日　金曜日
10:00～11:00

※水分補給の為の飲み物とタオルの持参をお願いします。

秋のお茶会

11月14日（火）13:30～14:30

秋のひととき、お抹茶を楽しんでみませんか？ご自分で点ててみたい方もどうぞ。<参加費 100円>

フルートとピアノ

11月7日（火）13:30～14:30

フルートとピアノのステキなコラボを聴いてみませんか。

篠原先生のお話し

11月13日（月）
「健康について」
20日（月）
「健康チェック」
14:00～

気軽に参加してみてください！

くつろぎタイム

このコーヒーマークの時間帯はのんびり過ごせる時間です。ご自由にどうぞ！

ゴスペルコンサート

11月28日（火）
13:30～14:30

“光陽ゴスペルクワイヤ“の皆さんによるパワーのあるコンサートです。

EMネット企画

11月29日（水）13:30～14:30
「廃油石けん作り」

初めての方も参加してみませんか？

居場所で助け合いの輪を広げよう

誰でも年を取る。
年を取っても元気でいられるのが一番！
でも、誰かに助けてもらわなければならない時は来る。
「その時が来たら、施設とかに入れば良い！」
本当にそうなの？
本当はやっぱり
住み慣れた家で、住み慣れた地域で
馴染みの人たちと一緒に暮らしたい。
だったら、それが実現する地域をみんなで作って行こう！
簡単じゃないかもしれない。でも、何もしなけりゃ変わらない。
今できる事を一緒に考えてみませんか？
今できる事からやってみませんか？

近隣大家族は地域の住民同士が繋がれる『居場所』です。
気軽に立ち寄って下さい。
あなたの想いを聞かせて下さい。

自宅で暮らせなくなる理由は人それぞれです。
しかし、ちょっとした手助けがあれば暮らしていけるケースも少なくありません。

例えば、『ゴミ出し』　　え！？　ゴミ出しが原因で暮らせなくなるの？！

ゴミ集積所はすぐそこ！でも、ゴミ袋を持って歩いて行けない。

ゴミは回収してもらわなければ、貯まる一方

とうとうゴミ屋敷になってしまった。もうここでは暮らせない…

ポイントはちょっとした手助けが得られるかどうか

自分の家のゴミと一緒に持っていきますよ！

困ったときに助けてもらえる関係性は、元気なうちから作っておくことが大切じゃの。

助けてもらうこともあれば、助けてあげられることもある。

柔軟剤が肌に合わなくて…使わないとごわごわするし何か良い方法はないかしら

そんな時は柔軟剤の代わりにお酢を使うと良いんじゃよ！

流石、おばあちゃんの知恵袋！頼りになるわ！

まちのお医者さん　紹介コーナー

内科全般の診療をしておりますが、
他科も含めて「身体の不調の相談」を
お受けしております。

医療法人社心会
わかばクリニック

院長：　川口　美香

診療時間
9:00～13:00
15:00～19:00
休診日
木・日曜日・祝日

高崎市剣崎町 249-5
TEL&FAX:027-344-3354

まちの企業　紹介コーナー

地域に根ざし、なくてはならない店を目指して、日々頑張っています。

㈲ 清 水 電 器

営業時間 AM9：00～PM7：00
定休日　日・祝日

高崎市下大島町 235-1
TEL 027-344-0722　Fax 027-344-4686