

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~

~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~

~ご挨拶~ 寒さが身に染みる季節となりました。風邪に負けないために、こまめな手洗い・うがい・水分補給を心がけましょう!
 近隣大家族のランチは、バランス良いメニューを栄養士さんが考えてくれています。ぜひ食べに来てください。



＜簡単イキイキ体操＞

一人ひとりの状態に合わせて楽しく参加できました。



＜干支だるま作り＞



それぞれにかわいいだるまができて満足でした。

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
 2月...5日、12日、19日、26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。



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

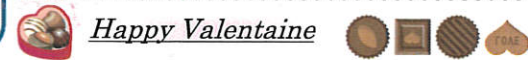
Happy Valentine

介護職員初任者研修
(旧2級ヘルパー)
受講生募集予定!

30年度

平成30年度
全5コース
開講予定!

■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!
 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



2月のメニュー

月	火	水	木	金
~2月3日は節分ですね。~ 豆まきには「魔滅(まめ)=邪気を払う、無病息災」の意味が込められており、平安時代から続いている行事です。 今年も元気に豆まきをして、運気をあげましょう!				
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	今年の恵方は「南南東」です!	

《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

※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

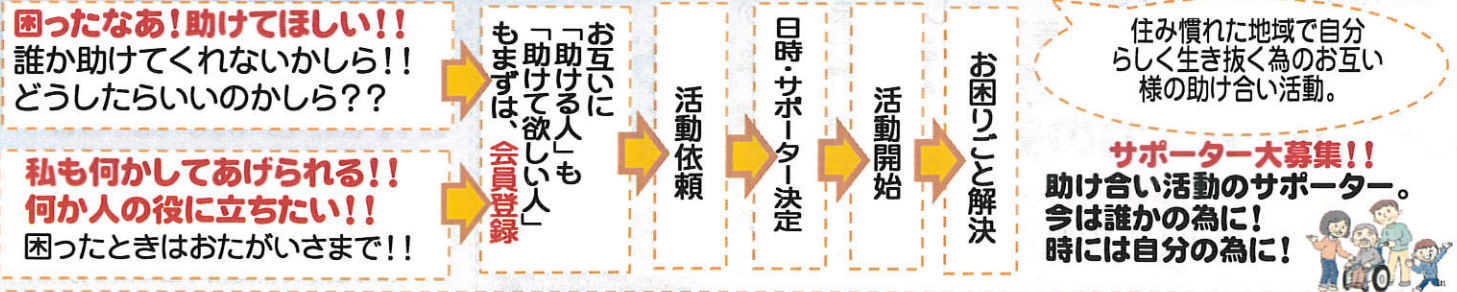
地域支え合いセンター
 【お申込・お問合せ】 ☎:027-343-3111



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~
 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1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 2月の予定 地域支え合いセンター 入場無料です。お気軽にお越し下さい。 ☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
<p>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！</p>				
5	6	7	1	2
D'sカフェ 10:00~12:00	コーヒー半額の日	アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	コーヒー半額の日	気軽に健康体操 10:00~11:00 何でも相談日 13:00~17:00
12	13	14	8	9
D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:30	コーヒー半額の日	簡単イキイキ体操 10:30~11:30	はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30 三味線で歌おう 13:30~14:30	カラオケの会 13:30~15:30
19	20	21	15	16
D'sカフェ 10:00~12:00 アコースティックライブ "フォルティッシモ" 14:00~15:00	遺言と相続のお話し 13:30~14:30	フルーツとピアノ 13:30~14:30	西部ハーモニカの会 10:30~11:30 ハコちゃん和ラフターヨガ 13:30~14:30	気軽に健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 14:00~
26	27	28	22	23
D'sカフェ 10:00~12:00 篠原先生のお話し 14:00~	ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30 マーじゃんしましょう 13:30~15:30	コーヒー半額の日	もらっていいん会 10:00~	気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30

何でも相談日

2月2日(金) 13:00~17:00
★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！
(高齢者・障害者・子供の事 等)
＜担当:目崎＞

西部ハーモニカの会

2月15日(木) 10:30~11:30
誰でも吹いたことのあるハーモニカの優しい音色に合わせて皆で歌いましょう。

フルーツとピアノ

2月21日(水) 13:30~14:30
フルーツの澄んだ美しい音色とピアノのコラボに酔いましょう。

簡単イキイキ体操

2月14日(水) 10:30~11:30
寒さで堅くなってしまっている体を簡単な体操で柔らかくほぐしてみませんか

アコースティックライブ "フォルティッシモ"

2月19日(月) 14:00~15:00
フォークソングを中心に青春時代なつかしい曲を歌って楽しみませんか？

ウクレレと一緒に歌おう

2月27日(火) 10:30~11:30
ウクレレの音色や楽しい歌で1時間があっという間ですよ。

気軽に健康体操

2月2日、16日、23日(金) 10:00~11:00
※水分補給の為に飲み物とタオルの持参をお願いします。

もらっていいん会

2月22日(木) 10:00~
(品物がなくなり次第終了)

- 《 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分だけお持ち下さい。
 - 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。

篠原先生のお話し

"健康について"
2月26日(月) 14:00~

ときどきコラム「つながりを考える」

「最近歳のせいかわ涙もろくて」
よく耳にする言葉だと思いませんか。近隣大家族でも何度かその言葉を聞く場面にも居合わせた事があります。そんな時は、たいてい人に優しくしてもらったり、温かい言葉をかけてもらったとき、はたまた感動する映画を観たときなどで、怒りや憎しみの感情の中で聞くセリフではない気がしません。

ちよつとそのセリフを聞いた折にある人が私に言いました。
「涙もろくなるのは、涙腺が緩くなったからじゃないかと、今までの様々な経験から、自分に力をくれる『人の優しさ』が本当に価値あるものだと分かるようになってきたらだと思つたよ。だから、人の優しさに触れたとき嬉しくて涙がこぼれるんじゃないかな。」

その話を聞いて思い浮かべた絵本がありました。いとこひろしさんの「だいじょうぶ だいじょうぶ」と言つて絵本です。小さな男の子が、おじいちゃんを過剰な時間の中で様々な経験を成して行く内容です。おじいちゃん、男の子に何度も「だいじょうぶ」と声を掛け励まします。

小さい頃はできなかったことができてようになった男の子は、最後のページで、歳を取つたおじいちゃんに「だいじょうぶだよ」と声を掛けています。おじいちゃんから男の子へと、人を思いやる事の大切さが伝わつたのです。

子供の頃には気づかない優しいさ、あの時の言葉にはこんな想いがあつたのではないかと、大人になり自分の経験が増えていく中で、その本質が分かつたりします。

人と人とのつながりが希薄になつていくといわれている今、これからの子供が育つ場所としても近隣大家族のように、地域の人が気軽に集まつて、多世代で交流できる「ふれあいの居場所」が必要であると感じます。

「思いやり」は人の中に優しさを育ててくれます。人が集う場所では、自然に「思いやり」が生まれるものです。

人の優しさ
思わず涙がこぼれる。
そんな体験ができる場所とつながりを、地域の方と地域の中に一緒に作っていきたいと思ひます。【通信編集担当 佐塚あきこ】

今回紹介した絵本です。機会があればぜひ読んでみてください。

絵本は子供の読み物だと思つている人も少なくないと思ひます。しかし、子供の頃に読んだ絵本を大人になつてから読んでみると、積み重ねてきた経験値の違いから、子供の頃と比べ、より深い感想を持つと思ひます。

文字数が少ない絵本には、自分の心理を重ねやすく、自分を見つめ直す材料にもなり得ると考えます。子供との「ミニキーセッション」に絵本を勧める人が多いのは、同じ作品に触れながら、それぞれの立場で内容を理解できる魅力があるからだと思います。もし素敵な絵本を見つけたら教えてください。

「だいじょうぶ だいじょうぶ」
いとうひろし 作・絵

まちのお医者さん紹介コーナー

当院では、体の不調や体質改善には東洋医学的手法で、体のこりや痛みには西洋医学的手法で治療を行つております。痛くなく、怖くなく、気持ちのいい鍼灸治療を是非体験してみてください。美容鍼灸も好評です。
院長・鍼灸師 小代 進

ひまわり鍼灸院

施術時間
月曜~金曜 13時~21時
土曜・日曜 10時~18時
不定休・完全予約制
(時間外でも対応可能ですのでまずはご相談下さい)
〒370-0883
高崎市剣崎町 231 北号室
TEL 027-333-8219
携帯 070-3600-8219

まちの企業 紹介コーナー

おしゃれのお手伝い致します。
ご来店お待ちしております。

クリーニングハウス こいど

営業時間
8:30~19:00
定休日
日曜・祭日・第2土曜日
〒370-0883
高崎市剣崎町 224-12
TEL 027-343-8710