

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~

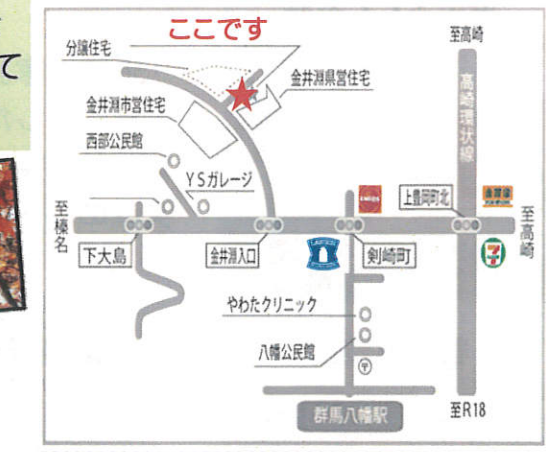
~この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる~

~ご挨拶~ 今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな一年だったでしょうか? 近隣大家族で温かい栄養満点ランチを食べて楽しくおしゃべりをして、寒さに負けず元気に年末をすごしましょう。



←「秋のお出かけツアー」

今回は、榛名湖温泉ゆうすげに出かけてきました。お天気にも恵まれ、絶景と共に美味しいランチと温泉を楽しんできました。



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＞

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す。

毎週月曜日 10:00~12:00
12月3日、10日、17日、24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!



←「フリーマーケット」

たくさんの方にお越し頂きました。



←「プラバン・キーホルダーづくり」

高崎健康福祉大学の学生さんと一緒にキーホルダーをつくりました。



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!

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)

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!

第43号 2018年12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: sasaesai@jankenpon.jp

~今月のカフェ定休日: 土・日~

《愛情こもってます》

日替わりランチ



12月のメニュー

月	火	水	木	金
3 豚肉の生姜焼き ちくわの煮物 たくあん和え・お浸し	4 白身魚のクリームソース 水餃子・酢味噌和え カニカマサラダ	5 ホイコーロー がんもの煮物 梅和え・お浸し	6 さばの味噌煮 大根のそぼろ炒め もやしサラダ・浅漬け	7 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ごぼうサラダ・酢の物
10 蒸し魚のネギソース 肉じゃが・甘酢漬け ピーナツ和え	11 筑前煮 厚焼き卵・コールスロー なめたけ和え	12 うどん・天ぷら つみれの煮物 生姜和え	13 肉豆腐・ポテトサラダ ほうれん草のソテー ごま味噌和え	14 カレーライス・福神漬 えび蒸しぎょうざ 酢の物・お浸し
17 手作りしゅうまい さつまいものレモン煮 三色和え・お浸し	18 豆腐の包み揚げ れんこんの炒め煮 味噌マヨ和え・酢の物	19 かに玉 ちくわの煮物 ナムル・浅漬け	20 チンジャオロース 高野豆腐の煮物 ゆかり和え・お浸し	21 焼き鮭・おかつ炒め かぼちゃのいとこ煮 なめたけおろし
24 うどん・天ぷら 豆腐きんちゃくの煮物 お浸し	25 煮込みハンバーグ コンソメスープ・浅漬け マッシュポテト・ごま和え	26 ぶり大根・お浸し 豆腐と卵のしんじょう マカロニサラダ	27 親子煮 厚揚げの煮物 昆布和え・酢の物	28 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・辛子和え



今年の冬至は12月22日。じゃんけんぽんでも、21日(金)に「ん」の付く食べ物、かぼちゃ(南瓜=なんきん)を食べて運(縁起)を担ぎます! ところで、かぼちゃと小豆の煮物を「いとこ煮」と呼ぶ由来をご存知ですか? 固いものから追い追い(甥)煮る、かぼちゃと小豆を銘々(姪)に煮る。その関係から「いとこ煮」なのだそう。

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



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為に...
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??

まずは、会員登録

「助け合える人」も「助けられる人」も

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。


~H30年11月度 賛助金寄付 15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 12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
3 D'sカフェ 10:00~12:00 何でも相談日 10:00~15:00	4 ☕ ゴスペルコンサート 13:30~14:30	5 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30 ☕	6 ☕ コーヒー半額の日	7 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 14:00~
10 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	11 ☕ 簡単イキイキ体操 10:30~11:30	12 「ぐー・ちよき・ぱー」 でゲームしましょう 10:30~11:30 ☕	13 ☕ はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	14 篠原先生のお話し 「脳トレ」 10:00~11:30 カラオケの会 13:30~15:30
17 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」 13:30~14:30	18 ☕ 三味線で歌おう 13:30~14:30	19 ☕ ハコちゃん和ラフターヨガ 10:00~11:00 アコーディオンで歌おう 13:30~14:30	20 ☕ 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	21 ☕ 気軽に健康体操 10:00~11:00
24 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	25 ☕ ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	26 ☕ コーヒー半額の日	27 ☕ もらっていいん会 10:00~	28 ☕ 居場所大掃除 14:00~16:00

 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！

年末年始のお休み
12/29(土)~1/3(木)

遺言・相続相談会

行政書士の大原先生が遺言と相続について個別相談をしてくれます。日程は、随時調整致します。
※要予約詳しくは金井淵地域支え合いセンターへお問合せください。

もらっていいん会

12月27日(木) 10:00~
(品物がなくなり次第終了)年内最後です。捨てられないけど、誰かに使ってほしい物ありませんか？

アコースティックライブ「フォルティッシモ」

12月17日(月) 13:30~14:30
フォークソングやポップス、歌謡曲までいろいろ歌いましょう。

ゴスペルコンサート

12月4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。

「ぐー・ちよき・ぱー」でゲームしましょう

12月12日(水) 10:30~11:30
スクール・オブ・ザ・シユワの米山先生と一緒に手話を使った楽しいゲームをしましょう。

ハコちゃんとラフターヨガ

12月19日(水) 10:00~11:00
みんなで大声で笑いながら体を動かしましょう。
※曜日と時間が変更になっています。

ツボ押しで元気になろう

12月5日(水) 10:30~11:30
ひまわり鍼灸院の小代先生がご自宅でできる健康に役立つツボ押しをわかりやすく教えて下さいます。

篠原先生のお話し「脳トレ」

12月14日(金) 10:00~11:30
高崎健康福祉大学の先生と一緒に頭の体操をしましょう。

西部ハーモニカの会


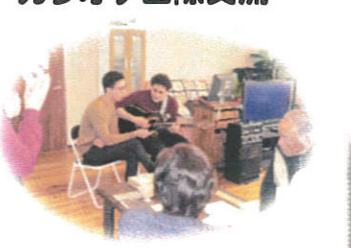
12月20日(木) 10:30~11:30
ハーモニカの音色でなつかしい歌をどうぞ！

居場所大掃除


12月28日(金) 14:00~16:00
居場所の大掃除を行います。皆さん、ご協力よろしくお祈りします。

笑顔が力に…

だるまづくり **フリーマーケット** **カラオケ国際交流**

イベント後に高崎健康福祉大学の学生さんと昼食会



「近隣大家族」では、今年も沢山の温かいつながりが生まれました。誰かの笑顔に力を貰えるように、あなたの笑顔もきっと誰かの力になります。笑顔のバトンをつなぎましょう！

学生さんとお茶 **春のお茶会** **芝崎流わらじの会** **ゴスペルコンサート** **上手な終活**







2018年も、多くの方々に温かく支えていただき、感謝の気持ちでいっぱいでした。本当にありがとうございました。来年も、どうぞ宜しくお願い致します。



まちのお医者さん 紹介コーナー

睡眠時無呼吸検査、骨密度測定、血管年齢測定など行っています。お気軽にご相談ください。

上原内科医院

受付時間 午前 9:00~12:30 午後 2:30~6:00 (土曜日は5:00まで)
休診日 木曜午後・日曜・祝日
〒370-0874 高崎市中豊岡町125-3 TEL 027-327-6955

院長 上原啓吾



まちの企業 紹介コーナー

女性オーナーがマンツーマンで施術いたします。お悩みなど、お気軽にご相談ください。

美容室 ぱっだぁー

受付時間 パーマ・カラー AM9:00~PM4:30 カット AM9:00~PM6:00
定休日 月曜日 第1,第3日曜・月曜連休
※ご予約はお電話で！
高崎市剣崎町 233-11 TEL 027-344-1871

