

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44号 2019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: sasaeai@jankenpon.jp
 - 今月のカフェ定休日: 土・日 -

~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~

新年あけましておめでとうございます。
 今年もよろしく願いいたします。

芝崎流わらじの会

篠原先生の話し「脳トレ」

ゴスペルコンサート

アコースティックライブ
「フォルティッシモ」

はる子さんと一緒に歌いましょう

昨年は沢山のイベントの開催にご参加ありがとうございました。今年もよろしく願い致します。

気軽に健康体操



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
 1月7日、14日、21日、28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)

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)

《愛情こもってます》

日替わりランチ



月	火	水	木	金
冬風物詩「柚子」には、うれしい栄養素がいっぱい!風邪予防に欠かせないビタミンCや冷え性の改善が期待できるビタミンEが多く含まれており、まさに寒い冬にこそオススメの食材です。			年始のお休み ~1/3(木)	4 ゆかりご飯・煮豆 ぶりの照り焼き・辛子和え すまし汁・炊き合わせ
7 揚げ鶏のおろしかけ ひじきの煮物 たくあん和え・人参が	8 焼さんまのサラダ風 切干大根の煮物 豆きんとん・ピーマン和え	9 肉じゃが 水餃子 ナムル・生姜和え	10 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	11 鶏肉のごま味噌煮 厚焼き卵 マカロニサラダ・浅漬け
14 カレーライス えび蒸しぎょうざ きのこのソテー・お浸し	15 かに玉 がんもの煮物 ごぼうサラダ・浅漬け	16 肉豆腐・お浸し かぼちゃの煮物 きのこのごま和え	17 焼き鮭 里芋のそぼろあん ゆかり和え・酢の物	18 メンチカツとコロケ ふるふき大根 三色和え・甘酢漬け
21 白身魚のムニエル ちくわの煮物 かにかサタ・酢味噌和え	22 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物 煮豆・昆布和え・お浸し	23 八宝菜 春巻・浅漬け かぼちゃサラダ	24 手作りしゅうまい 野菜の煮物 味噌マヨ和え・お浸し	25 豚肉とたまねぎの卵とじ さつまいものレモン煮 ツナ和え・なめたけおろし
28 ゆかりご飯・筑前煮 おろし草と卵の炒め物 コールスロー・ポン酢和え	29 うどん 天ぷら・お浸し さつまいもの甘煮	30 蒸したらの餅・りんご れんこんの炒め煮 ごま味噌和え・浅漬け	31 鶏の照り煮 中華煮 ポテトサラダ・お浸し	

《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

【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??

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!!



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12月度 賛助金寄付 8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 1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
	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 コーヒー半額の日
7 D'sカフェ 10:00~12:00 何でも相談日 10:00~15:00	8 簡単イキイキ体操 10:30~11:30 	9 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30 新春お茶会 14:00~15:00 〈参加費 200円〉	10 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30 	11 カラオケの会 13:30~15:30
14 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	15 「ガン患者さん」の ためのタオル帽子 づくりを知ろう 13:30~15:30	16 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30 	17 大正琴サークル 「左脳女子」 13:30~14:30	18 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりの日 14:00~
21 D'sカフェ 10:00~12:00 三味線で歌おう 13:30~14:30	22 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30 	23 EM ネット企画 「廃油で固形石鹸づくり」 13:30~15:00 〈材料費200円〉	24 干支だるまを作ろう 10:00~12:00 〈参加費 500円〉 	25 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
28 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	29 コーヒー半額の日	30 ハコちゃんらフターヨガ 10:00~11:00 	31 コーヒー半額の日 	

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頂けます。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下さい。

ガン患者さんへ送る
タオル帽子作りを知ろう

1月15日(火) 13:30~15:30
「タオル帽子の会」は、がん患者の方へ寄附するタオル帽子作りを楽しみながら行なっています。ガン患者さんから頂く感謝のお言葉は逆に元気を頂きます。体験会、展示、販売を行ないますので、ぜひお越し下さい。
【イベント内容】
・タオル帽子づくり体験会
・タオル帽子、他手作り品の展示販売会

何でも相談日

1月7日(月) 10:00~15:00
★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〉

ツボ押しで元気になろう

1月16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。

EM ネット企画
「廃油で固形石鹸づくり」

1月23日(水) 13:30~15:00
油汚れがよく落ちる廃油石鹸を作りましょう。
※1リットルの牛乳パックをご持参下さい。〈材料費 200円〉

新春お茶会

1月9日(水) 14:00~15:00
新春に皆で集まり、お抹茶を味わってみませんか?
〈参加費 200円〉

大正琴サークル「左脳女子」

1月17日(木) 13:30~14:30
大正琴サークル「左脳女子」は、伊勢崎の公民館で月に2回習っております。10年過ぎた今、皆と一緒に歌いながら楽しく弾ければ良いと思います。
〈左脳女子一同〉

干支だるまを作ろう

1月24日(木) 10:00~12:00
亥年にちなんで、猪のだるまを作ってみませんか?
〈材料費 500円〉 先着 10名様

H30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 872,000円
賛助会員数 186人
*H30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

ふれあいの居場所「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、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいています。



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いています。



～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

沖町に開業して52年。12年前よりボディバランス治療院を併設し、経絡治療(ツボ)で自然治癒力を高め根本治療を目指しています。メンタルトレーニングで治療と健康増進に力を入れています。気楽にご相談下さい。 院長 鎌塚正良

鎌塚接骨院

施術時間 午前 9:00~11:45
午後 3:00~6:45
土曜日の午後 3:00~5:45

休診日 日曜・祭日
※ボディバランス治療院は予約制

〒370-0086 高崎市沖町121 TEL 027-343-7428

まちの企業 紹介コーナー

法事、慶事承ります。
八幡霊園から一番近いお店です!
平日、日替わりランチもごございます。



若田の杜 浜久

【営業時間】
〈平日〉 11:00~15:00
17:00~22:00
(L.O 21:30)
〈土日祝日〉 11:00~22:00
(L.O 21:30)

《定休日》水曜日
高崎市若田町219-1
TEL 027-344-4567

