

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45号 2019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

T370-0882 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~

《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
ノロウイルスにかかる方が最も多くなると言われている季節になりました。予防法は、①うがい・手洗い ②85度以上の加熱 ③まな板・包丁等の消毒です。感染から身を守りましょう♪				1 えびと厚揚げのフリッス ちくわの煮物 白菜の和え物・甘酢漬け
4 照り焼きハバーグ かぼちゃのごま煮 たくあん和え・酢の物	5 さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 マヨネーズ・お浸し	6 チンジャオロース 里芋の煮物 人参のごま和え・浅漬け	7 肉じゃが 厚焼き卵・辛子和え ごぼうサラダ	8 うどん 天ぷら・お浸し つみれの煮物
11 さんまの蒲焼風 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え・酢の物	12 親子煮・お浸し さつまいものレモン煮 カニカマサラダ	13 手作りしゅうまい 切干大根の煮物 ツナ和え・浅漬け	14 カレーライス えび蒸ししょうご 野菜炒め・酢の物	15 かわいの生姜煮 肉団子・ロール ごま味噌和え
18 かに玉・お浸し ひじきの煮物 きのこのソテー	19 えびかつ・三色和え ゆず味噌煮 なめたけおろし	20 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物 梅和え・お浸し・煮豆	21 白身魚のムニエル 大根とひき肉のり辛炒め 昆布和え・酢の物	22 肉豆腐・生姜和え 青菜と油揚げの煮ひたし かぼちゃのサラダ
25 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐さんちやくの煮物	26 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 ナムル・浅漬け	27 焼き鮭・ポン酢和え ちくわとじゃがいも煮 人参のおかか炒め	28 ゆかりご飯・揚げだし豆腐 れんこんと豚肉の炒め煮 みぞれ和え・お浸し	

~ご挨拶~ 厳しい寒さが続き、暖かな春が待ち遠しい毎日です。風邪をひきやすい季節ですので、体調管理に気をつけて元気に冬を乗り越えましょう。

**新春お茶会**

先生が点てたお抹茶と和菓子を美味しく頂き、その後は、先生に教わりながら、お茶を自分で点てたり、先生に質問をしたりと和気あいあいとしたお茶会になりました。



**がん患者さんへ送るタオル帽子づくりを知ろう**

タオル帽子や手作り品の展示と販売の他、タオル帽子づくり体験もあり、皆さん楽しんで作業しておられる様子でした。また、皆さんからたくさんの方のタオルの寄附を頂くことができました。ありがとうございました。



**大正琴サークル「左脳女子」**

伊勢崎から来て下さいました。初登場のグループでしたが童謡、演歌、ポップスと、様々な曲を演奏して下さい、それに合わせて、みんなで大きな声で歌い楽しみました。



**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  
 2月4日、11日、18日、25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!

■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)

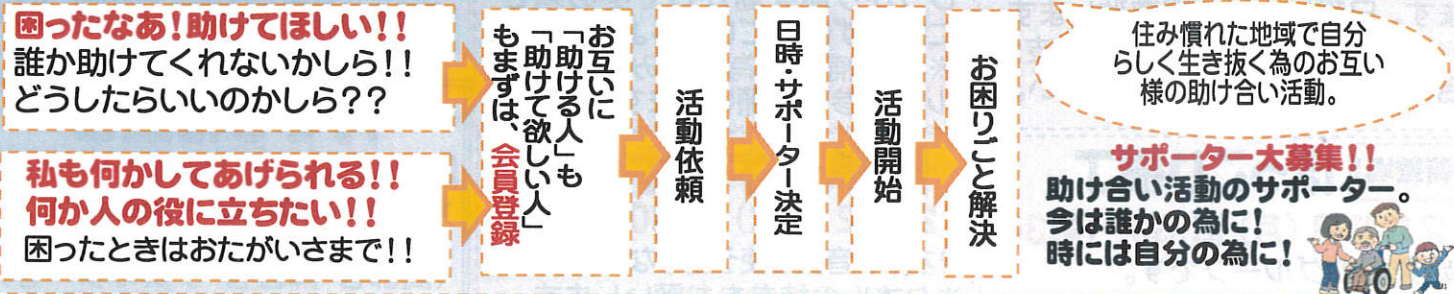
**介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー) 受講生募集中!**

2019年度 全4コース 開講予定!

**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。

~ 2019年1月度 賛助金寄付 18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

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!

4	5	6	7	8
D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょ 13:30~15:30	コーヒー半額の日	ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	コーヒー半額の日	気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
11	12	13	14	15
D'sカフェ 10:00~12:00 新登場! ほっこり横丁 13:30~14:30	簡単イキイキ体操 10:30~11:30	アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	何でも相談日 10:00~15:00 おりがみの日 14:00~
18	19	20	21	22
D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょ 13:30~15:30	エレキギター "ベンチャーズ" 13:30~14:30	三味線で歌おう 13:30~14:30	西部ハーモニカの会 10:30~11:30	気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
25	26	27	28	
D'sカフェ 10:00~12:00	ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	ハコちゃんらフターヨガ 10:00~11:00	もらっていいん会 10:00~	

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させていただきます。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。

気軽に健康体操

2月1日(金)・8日(金)・22日(金) 10:00~11:00  
しっかり体を動かして冬の寒さに負けずに過ごしましょう。 ※水分補給の為に飲み物とタオルの持参をお願いします。

ツボ押しで元気になろう

2月6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。

何でも相談日

2月15日(金) 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>

簡単イキイキ体操

2月12日(火) 10:30~11:30  
タオルや音楽を使う簡単な体操です。 ※タオルの持参をお願いします。

エレキギター"ベンチャーズ"

2月19日(火) 13:30~14:30  
エレキギターによるベンチャーズの曲を楽しみましょう。

西部ハーモニカの会

2月21日(木) 10:30~11:30  
ハーモニカのなつかしい音色でなつかしい歌をどうぞ!

もらっていいん会

2月28日(木) 10:00~  
捨てられないけど誰かに使ってほしい方、持ち寄ってください。(品物がなくなり次第終了)

ハコちゃんとラフターヨガ

2月27日(水) 10:00~11:00  
大声で笑いながら体を動かしましょう。

ウクレレと一緒に歌おう

2月26日(火) 10:30~11:30  
陽気な音色のウクレレを楽しみましょう!

住まい確保のお手伝いを始めました

認定NPO法人じゃんけんぽんは 群馬県指定の下、住まいにお困りの方に住まい確保のお手伝いをしています。

平成29年10月より 住宅確保にお困りの低所得者、被災者、高齢者、障がい者、子育て世帯と賃貸住宅の空き家、空き室をお持ちの大家さんを繋ぐ 新たな住宅セーフティネット制度がスタートしました。

少子高齢化、人口減少、空き家問題などを背景に、住宅確保要配慮者の入居を拒まない賃貸住宅の提供を促進することを目的に設立された制度



どんな支援をしてくれるの?

- ① 住宅相談など入居に係わる情報提供・相談…電話相談、対面相談、入居に係わる案件の同行支援
- ② 入居者への家賃債務保証…家賃債務保証会社との連携での支援
- ③ 入居後の生活支援…見守り・安否確認、その他附随する支援

しかし!!

空き家活用&住宅弱者支援

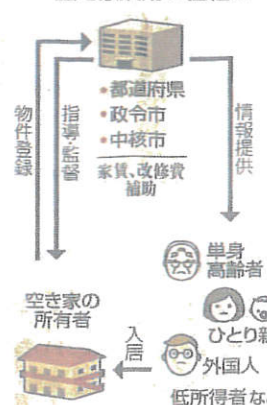
「拒まぬ賃貸」低調

拒まぬ賃貸に登録すると、こんなメリットがあります。

- ★登録した空き家・空き室は、国土交通省が管理する専用ホームページに掲載され、広く周知できる。
- ★入居受け入れにあたり、必要な改修を行う場合は、補助を受けることができる。
- ★居住支援法人等によって、入居者の確保がしやすくなる。入居前・入居後の不安や問題など相談でき、解決のサポートが受けられる場合がある。

入居を拒まない賃貸住宅の登録戸数は、2020年までに全国で17万5千戸の目標に対し、現在約7千戸(県内56戸)と大きく下回っています。(2019年1月7日 上毛新聞)

空き家活用の仕組み



居住支援に関するお問合せは ☎:027-350-3191 までお気軽に!

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っております。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 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

ジャズ喫茶ケイノートは2004年6月オープンしました。ジャズ&珈琲、ライブ&ジャムセッションでお楽しみ頂けます。HPぜひご覧ください!

ジャズ喫茶 ケイノート

【営業時間】  
〈月~土〉12:00~22:00  
《定休日》日曜日  
※祭日は営業

ホームページアドレス  
<http://k-note.sakura.ne.jp/>

高崎市上豊岡町269-4  
TEL 027-328-0890

