

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!! ~こころに孤独な人はなし~

第5号 2015年10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: mesaki@jankenpon.jp  
 - 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 -

~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 いつでもどうぞ~  
 ~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~



~がん患者さんへタオル帽子を贈る活動~



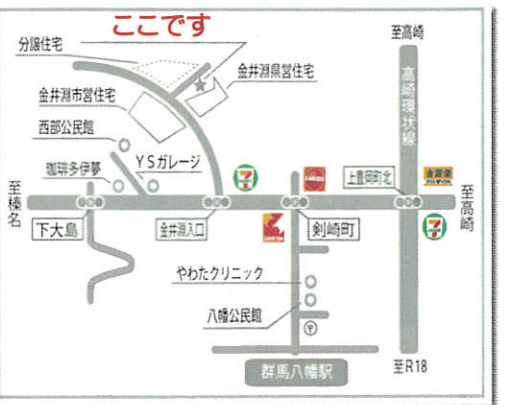
タオル帽子をお届けした時の写真です☆  
 金井淵のみなさんも一緒にやってみませんか?  
 ~ごあいさつ~  
 だんだんと秋の空気になり、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目で体調に負担をかけやすいので体を労ってあげながら、食欲の秋を楽しんで、たくさん食べて、体力をつけましょう!

**「地域の総合相談を受付しています」>>**  
**「金井淵区、住民の有志による声かけ見守り隊を発足しました!!!」**  
 本人:「1人で居ると不安...」、家族:「1人なので心配...」、でも「どこに相談したらいいのか分からない...。」  
 そんな方は一度お電話下さい。1人で悩まず、孤独にならないように。お互い様の気持ちで相談対応致します。  
 必要な時は専門家をご紹介します。 地域支え合いセンター 027-343-3111 担当:目崎

**介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!**  
 ※6月末より各コース順次開催中

■週に2-3日程度 (働しながら受講可!)  
 ■受講料68,000円(税込)  
 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事務局  
 電話:027-350-3191 (担当:青木)



**日替わりランチ**  
 月~金 9:00~17:00  
 ランチもできます  
**ワンコインランチ 500円**  
 コーヒー(HOT・ICE) ... 200円  
 ケーキ(日替わり) ... 100円

ちょっとお得!  
 チケットでまとめて買うと  
 コーヒー券1枚ついてくる!  
**ランチチケット:2,000円**  
**コーヒーチケット:1,000円**

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》  
**こころまち弁当のご案内**  
 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  
 ※市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。配達は月~金行きます。  
 10月のメニュー 縁結び弁当 300円・400円もできます。ランチも同じメニューとなります。



月	火	水	木	金
さんま開き 4枚 酒・しょうゆ(下味)各小さじ2 おろし生姜 少々 片栗粉・揚げ油 適量	さんまの蒲焼風 レシピ(4人分) ☆(しょうゆ・みりん・酒・糖) 各大さじ1 ~作り方~ ①さんまはOで下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。 ②☆を合わせて煮詰める③揚げたさんまにタレをつける	1 チンジャオロース 厚揚げの煮物・梅和え なめたけおろし	2 筑前煮・お浸し えびかつ きのこのポン酢和え	
5 蒸したらのネギソース がんもの煮物・たくわん和え ポテトサラダ	6 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	7 肉豆腐・人参サラダ ほうれん草のソテー ごまみそ和え	8 鶏肉のごまみそ煮 炒り豆腐・ナムル ゆかり和え	9 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
12 さつま芋ご飯・ごま和え 揚げ鶏のおろしかけ ひじきの煮物・甘酢漬	13 魚の甘酢あんかけ みそ田楽・酢の物 中華和え	14 豆腐のハンバーグ 大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ・酢味噌和え	15 肉じゃがの生姜煮 厚焼き卵・みぞれ和え もやしサラダ	16 焼き魚・ふるふき大根 マカロニサラダ なめたけ和え
19 かに玉・辛子和え 和風サラダ 豆腐きんちゃくの煮物	20 豚肉キャベツのピリ辛炒め さつま芋の重ね煮・春雨サラダ きのこのごま和え	21 肉団子のオーロラソース 里芋煮・ごま酢和え カニカマサラダ	22 さんまの蒲焼風 切干大根の煮物 ポン酢和え・お浸し	23 手作りしゅうまい ちくわの煮物 煮豆・中華和え
26 煮込みハンバーグ マッシュポテト・なます しらすと青菜の和え物	27 豚肉と玉ねぎの卵とじ ちくわとじゃが芋煮 梅和え・お浸し	28 鯖のみそ煮 水餃子・しば漬和え 卵と青菜の和え物	29 うどん・天ぷら お浸し きんぴらごぼう	30 さんまのカレームニエル かぼちゃ煮・浅漬け 梅マヨネーズ和え

【お申込・お問合せ】  
**地域支え合いセンター (担当:目崎)**  
**☎: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っても...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。

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!!

お互いに助けてくれる人も  
 助けて欲しい人も  
 まますは、会員登録

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(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。

~ H27年9月度 賛助金寄付 2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!

今月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい

月	火	水	木	金
 <p>地域の方の居場所(近隣大家族)です! 空欄の日がたくさんあります! お互い様のつながり作りに活用して下さい!</p>			1	2 ロコモ予防の「ALTA 体操」 13:00~14:00
5	6 アコーディオンの会 10:30~11:30	7 フルーツとピアノ演奏会 13:30~14:30	8 D'sカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00	9 おりがみの日 13:30~
12 コーヒー・紅茶 半額の日	13 わかりやすい遺言と相続のお話 13:30~14:30	14	15 D'sカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00	16
19	20 かご作り 10:00~12:00 三味線で歌おう 13:30~	21 マリの英会話 10:00~11:00	22 D'sカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00	23 おりがみの日 13:30~
26 	27 コーヒー・紅茶 半額の日	28 EM 生ゴミイベント 13:30~	EM 生ゴミイベント 10月28日(水) 13:30~ 生ゴミ処理について一緒に勉強しましょう☆ ※29・30日はイベントありません	

【お申込・お問合せ】

地域支え合いセンター(担当:目崎)

☎:027-343-3111

アコーディオンの会

10月6日(火)  
10:30~11:30

アコーディオンの演奏でみなさん一緒に歌いましょう☆



フルーツとピアノ演奏

10月7日(水)  
13:30~14:30

フルーツとピアノの一演奏で皆さんと一緒に童謡を歌いましょう♪



マリの英会話

10月21日(水)  
10:00~11:00

いろんな年代層の人が楽しい会話ができます☆一緒に英語を楽しみませんか?



ロコモ予防「ALTA 体操」

10月2日(金)  
13:00~14:00

ロコモとは...「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。みんなで元気で居続ける為ALTA体操をしましょう!



わかりやすい遺言と相続のお話

10月13日(火) 13:30~14:30

遺言と相続の話を分かりやすく教えてください。随時個別相談も承っていますのでお気軽にご利用下さい。



(連絡先)  
相続・遺言業務研究会  
副代表 大原 岳(岳行政書士事務所)  
TEL 027-381-6897

かご作り~大人編~

10月20日(火)  
10:00~12:00

手作りの自分だけのオリジナルのかごを作ってみませんか?

材料費 1000円  
定員 7名

※写真はイメージです



おりがみの日

10月9日・23日(金)  
13:30~

みなさんおりがみでいろんなものを作ってみましょう☆おりがみを折ったことがない方も大歓迎☆



いろんなおり方を  
知っている方!  
ぜひ教えてください!

急募! ボランティアさん・キッチンパートさん募集中!!

配食サービス・有償ボランティアさん

キッチンボランティア

時間と活動は応相談  
謝金:1000円/日

ほっとけんサポーター

お弁当を配達しながら、地域の見守り隊を行います!!

ひとり暮らしや高齢者のお宅の見守り支援。配達受ける方の笑顔が何よりの喜びです!



皆で食べるご飯を作ります!!

在宅高齢者の方にお届けするお弁当作りと、近隣大家族のおきランチも一緒に作ります。

ボランティア初心者も大歓迎!!  
地元地域に貢献できる、やりがいのあるボランティアです!!

キッチン・パートさん

在宅高齢者の方にお届けするお弁当や、近隣大家族のランチなどを、ボランティアさんと一緒に作る仕事です。

時給:800円以上  
時間:応相談  
資格:調理師及び栄養士

8:00~16:00の間で調整を致します。

「ごはん、美味しかったよ!」が励みになります!!



やってみようと思ったらまずは、お電話ください!!  
地域支え合いセンター ☎:027-343-3111

まちのお医者さん紹介コーナー



宇都木医院 内科・糖尿病相談

370-3521 群馬県高崎市西国分町139-3  
電話 027-372-1404  
http://utsugi-clinic.com/

生活習慣病や内科診療を通して、皆様のお役に立てればと思います



内科一般  
糖尿病、高血圧、高脂血症など  
生活習慣病相談、禁煙指導

内科認定医・糖尿病専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	休	○	○	休
午後	○	○	○	○	○	2~5時	休
午前9時~12時まで、午後3時~6時まで(土曜午後は2~5時)							

眼底検査は、木曜日の午後のみです。

まちの企業 紹介コーナー

地元の皆さんとともに75年  
秋物続々入荷しております。  
お気軽にお出かけください。



ミセスファッション専門店  
ASAHIYA



群馬中央・南中制服・体育着販売店  
堤ヶ岡小学校体育着販売店  
桜山小学校指定店



[営業時間]  
9:30~18:30  
[定休日]  
日曜日定休

高崎市棟高町 448-5 TEL:027-373-0125