

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。

ランチ価格改定のお知らせ

令和元年12月1日より **ランチ 550円** となりました。いつもランチをご利用いただきありがとうございます。消費税増税に伴い、材料費等の仕入れ値が上がったため、やむを得ずランチの価格を改定させていただく事になりました。今後もできるだけ低価格でおいしいランチの提供に努力して参りますので、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

11月のイベントの様子

フリーマーケット

皆さん、出店者の方々とのやり取りを楽しんでおられました。



おりの日の日

会話も交えながら、和気あいあいとした雰囲気でした。



大正琴サークル「左脳女子」

みんなで演歌や懐かしい歌を一緒に歌いました



第55号 2019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: sasaeai@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



日替わりランチ

月~金 11:30~13:00

550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⇒2,200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2日、9日、16日、23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)

2019年度 **受講生募集中!**

<<講習期間>>

1月コース (1/14~3/30)

■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・大佐古)

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!

《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
2 さばの味噌煮 かに風味あんかけ 人参サラダ・浅漬け	3 手作りしゅうまい がんもと大根の煮物 春雨サラダ・ピーナッツ和え	4 ちらし寿司・すまし汁 ピーマンの肉詰めフライ 辛子マヨ和え・漬物・煮物	5 さわらの煮つけ 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ・酢の物	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま豆腐 甘酢生姜和え
9 焼き餃子 ひじき煮 大学芋・浅漬け	10 豚肉と玉ねぎの玉子とし 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ごま和え	11 うどん 天ぷら・浅漬け 厚焼き玉子	12 カレーライス・福神漬け ロールキャベツ 野菜サラダ・お浸し	13 野菜あんかけシウマイ 大根の煮物・昆布和え ごまドレサラダ
16 白身魚のムニエル にんにくの芽の炒め物 南瓜煮・浅漬け	17 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・お浸し ツナサラダ	18 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	19 焼き鮭・ごま和え 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ	20 タンドリーチキン がんもの煮物 カニカマサラダ・酢の物
23 さわらの味噌マヨ焼き 五目煮・浅漬け なめたけ和え	24 彩りご飯・あじの南蛮漬け さつま芋煮・ゆかり和え 粒マヨサラダ	25 クリスマスメニュー スコッチエッグ コンソメスープ・切干大根煮 花野菜サラダ・おかつ和え	26 ひじきご飯・煮豆 さわらの柚庵焼き 里芋煮・おろし和え	27 うどん 天ぷら 巾着の煮物・浅漬け

年末年始のお休み

12/28(土)~1/5(日)

乾燥生姜はポカポカ効果がすごい!です。体を温めることで知られる「生姜」ですが、熱を通す食べ方が断然効果的です。更に、乾燥させるとそれ以上!スライスして、風通しの良い場所で1~2日天日干しするだけ。身近な冷え性の特効薬、ぜひお試しを☆

《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~金行います。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



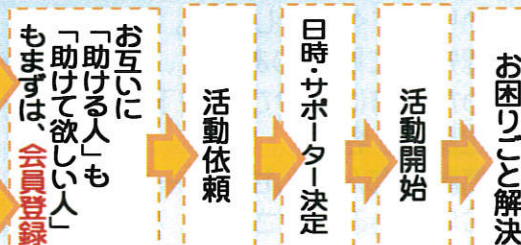
じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!



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。

~ 2019年11月度 賛助金寄付 4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
2 D'sカフェ 10:00~12:00 マー جانしましょう 13:30~15:30	3 認知症サポーター 養成講座 10:00~11:30	4 簡単イキイキ体操 10:30~11:30	5 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	6 はるこさんの 健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 13:30~
9 D'sカフェ 10:00~12:00 芝崎流わらじの会 13:30~14:30	10 コーヒー半額の日	11 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	12 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	13 はるこさんの 健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
16 D'sカフェ 10:00~12:00 マー جانしましょう 13:30~15:30	17 三味線で歌おう 13:30~14:30	18 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	19 にこにこ 大人の脳トレ 13:30~14:30	20 はるこさんの 健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 13:30~
23 D'sカフェ 10:00~12:00	24 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	25 コーヒー半額の日	26 カラオケの会 13:30~15:30	27 近隣大家族大掃除 13:30~15:30
30 年末年始のお休み 12/28(土)~1/5(日)	31 近隣大家族大掃除 12月27日(金) 13:30~15:30 近隣大家族の施設内の普段なかなか できない場所の掃除を行います。 皆さん、ご協力よろしくお願ひします。			

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ださい
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。

芝崎流わらじの会
12月9日(月) 13:30~14:30

芝崎流わらじの会の“役者”の皆
さんが股旅舞踊の歌や踊りで舞台を
盛り上げてくれます。
皆さん、お楽しみに！

認知症サポーター養成講座
12月3日(火) 10:00~11:30
認知症について講和や寸劇で分
かりやすく紹介します。
認知症に関心のある方、理解を深
めたい方はぜひご参加下さい。
定員 50名
高齢者あんしんセンター八幡まで
お申し込みください。
TEL:027-381-5367
高崎市オレンジサポーター様
金井淵地域支え合いサポーター様
ご協力のもとに行います。

おりがみの日
12月6日(金)、20日(金)
13:30~
おりがみの好きな人集合！お互いに
教え合って楽しく過ごしましょう。
なるべくおりがみを持参して下さい。

西部ハーモニカの会
12月5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！

はるこさんの健康体操
12月6日(金)、13日(金)、20日(金)
10:00~11:00
しっかり体を動かして寒さに負け
ずに過ごしましょう。
※水分補給の為の飲み物と
タオルの持参をお願いします。

ツボ押しで元気になろう
12月18日(水) 10:30~11:30
ひまわり針灸院の小代
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。

顔の見えるつながり

今年は、各地で大きな地震や
台風による被害が相次ぎ、防
災について改めて考える機
会が多かったと思います。
報道などを通して聞く「被
災地の声」の中には、日ごろ
からの地域住民同士のつな
がりの重要性を訴えるもの
も多くありました。認知症予
防においても日常的に人と
関わることは大いに効果が
あるとされていますが、顔の
見えるつながりがもたらす
可能性はもっと大きいと感
じています。万が一の時、声
を掛けてくれる誰かがいた
ら・・・それは、高齢者に
限らず、子供の見守りにも有
効でしょう。

安心して暮らせる社会の
実現に向けて、今できる事を
探し実行してみませんか？
じゃんけんぽんでは、一歩踏
み出すお手伝いもしていま
す。近隣大家族でお茶でも飲
みながら、ぜひ、あなたの「や
りたいこと」「や、「こんなこ
とあったらいいな」
を聞かせて
下さい。

つながりを
地域の力に！
生きる喜びに！



2019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す。
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。

可愛い干支かざりはいかがですか？
ご要望の方は
スタッフまで！

令和二年
干支かざり
予約承ります！
1,000円
(税込み)

まちのお医者さん 紹介コーナー

赤城クリニックでは、かぜなどの一般的な
疾患や生活習慣病、リウマチ・膠原病、
腎臓病の治療を行っています。
院長 坂本 龍彦

医療法人社団 醫光会
赤城クリニック

診療時間
午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 5:30
休診日
木曜、土曜日 午後
日曜、祝日
※ホームページは「赤城クリニック」で検索♪
高崎市下小埜町 327-2 TEL 027-340-7400



まちの企業 紹介コーナー

高崎市箕郷町にある日帰り温泉「まねきの湯」
加水なし 100%の天然温泉、炭酸温泉や岩盤浴。
厳選料理、ご宴会、源泉かけ流し温泉付き個室な
ど、充実のサービスで1日中お楽しみ頂けます。

箕郷温泉 まねきの湯 年中無休
営業時間 9:00 ~ 24:00 (最終入館 23:30)
※個室ご利用は 11:00~22:00

利用料	平日	土日祝
一般	650円+入湯税	750円+入湯税
中学生	入館無料+入湯税	入館無料+入湯税
小学生以下	無料	無料

*入湯税は50円です。
*中学生は生徒手帳
をご提示いただいた
時の料金です。
*ゴールデンウィークなどの特別期間は、料金設定が変わる事がございます。
〒370-3104 高崎市箕郷町上芝 853-1 ☎027-340-4126