

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!! ~22に孤独な人はなし~

第69号 2021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

F370-0882 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～

じゃんけんぽんHP



～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～ 風が冷たく寒い日が多い月です。部屋から廊下に出る際や入浴時など、急激な温度変化は身体に負担がかかります。対策をしっかりとって元気に冬を乗り越えましょう!

イベントの開催について

いまのところ、2月のイベントは開催を予定しておりますが新型コロナウイルスの発生状況によっては中止になる可能性がございます。ご了承ください。また、人数の把握・制限のためご予約をお願いしているイベントもございますのでご注意ください。イベントの開催有無や不明な点等ございましたらお気軽に金井淵地域支え合いセンターまでご連絡下さい。

↓ 昨年のイベントの様子 (はるこさんの健康体操、ウクレレと一緒に歌お)



お持ち帰り弁当やっています!

じゃんけんぽんでは日替わりランチのメニューをお持ち帰り頂けます。黒パック弁当: 550円(味噌汁なし) ※食数に限りがございます。

ボランティアさん募集中

お気軽にお問い合わせください。Tel: 027-343-3111

見守り配達	調理補助	助け合い活動
お年寄りのお宅へうかがい、見守りと配食をするボランティアです。	配食のお弁当や地域支え合いセンターのランチをつくるボランティアです。	庭の草むしりやお部屋の掃除や買い物等、日常のちょっとした困りごとを解決するボランティアです。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

問い合わせ随時受付中!

2021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) 詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!
 <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: 吉川)

《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
1 さばの味噌煮 水餃子・白菜サラダ なめたけ和え	2 かに玉 けんちん汁・ひじき煮 なます・ごま和え	3 チンジャオロース さつまいもの甘煮 きのこのソテー・お浸し	4 焼き鮭 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ・ゆかり和え	5 手作りしゅうまい じゃが芋と竹輪の煮物 春雨サラダ・辛子和え
8 うどん 天ぷら・お浸し きんぴらごぼう	9 鶏もものねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 昆布和え・酢の物	10 魚のムニエル ブロッコリーと卵の炒め物 南瓜サラダ・お浸し	11 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこの煮物・辛子和え	12 ヒレカツのトマトソース 切干大根の煮物 マカロニサラダ・ごま和え
15 魚のフライ ふるふき大根 コールスロー・お浸し	16 肉じゃが 春巻・甘酢漬け コンソメ炒め	17 焼きそば・いなり寿司 ごま豆腐・浅漬け ごぼうサラダ	18 蒸したらのネギソース 里芋煮・ごま和え 和風サラダ	19 揚げ鶏のおろしかけ 南瓜煮・梅和え ツナサラダ
22 ほっけの塩焼き がんもの煮物 おかか和え・酢の物	23 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐・甘酢和え ブロッコリーサラダ	24 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 ナムル・ピーナッツ和え	25 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	26 豚肉きのこのしょうゆ煮 ほうれん草のソテー・浅漬け さつま芋りんごサラダ

2021年の立春は2月3日。

節分が2月2日になるのは1897年以来、124年ぶりだそうです。

今年の恵方は「南南東」です。節分には豆まきで無病息災を祈念して元気に過ごしましょう。



《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っても…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。



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。

～2021年1月度 賛助金寄付 5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。

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
1 D'sカフェ 10:00~12:00	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 コーヒー半額の日
8 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 ※要予約	9 コーヒー半額の日	10 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	11 花楽ちゃんとお花遊び 14:00~15:00 ※要予約	12 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約
15 D'sカフェ 10:00~12:00	16 新登場 ギターで歌おう 10:00~11:00	17 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	18 脳トレリズム グーチョコキパー 13:30~14:30	19 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約
22 D'sカフェ 10:00~12:00 花楽ちゃんとお花遊び 14:00~15:00 ※要予約	23 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	24 コーヒー半額の日	25 コーヒー半額の日	26 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、予定していたイベント中止となる場合がございますのでご了承ください。日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。



以下の事を必ず守ってご利用ください。

- * 入口での手指消毒、検温
 - * マスクの着用+咳エチケット
 - * 来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い
 - * 2週間以内に発熱(37.0℃以上)があった場合は来所当日に熱が無くてもご利用を控えてください。
 - * 居場所内の人数を15人までとさせていただきます。(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)
- ご理解ご協力をお願いいたします。
また、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございますのでご了承ください。

新登場
ギターで歌おう
2月16日(火)10:00~11:00

新登場になります！
ギターの音色で楽しい時間をみんなで過ごしましょう。

簡単イキイキ体操
2月8日(月)10:00~11:00
・持ち物: 飲み物、タオル
・人数制限: 12名まで
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。

はるこさんの健康体操
2月12日(金)、19日(金)
26日(金)

1部: 9:30~10:20
2部: 10:40~11:30
3部: 13:30~14:20

・人数制限: 各部12名まで
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。
・持ち物: 飲み物、タオル

花楽ちゃんとお花遊び
「いけばな」 材料費700円
2月11日(木)、22日(月)
14:00~15:00

※尚、材料の用意と人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。

自然の力を生活に取り入れて

じゃんけんぽんは、活動開始当初から地域の住民のつながりこそが、介護予防の大きなカギとなることを伝え続けています。厚生労働省においても健康寿命の延伸には地域のつながりの強さが大きく関係していると明言しております。しかしながら、コロナウイルスを前に人々は引き離され、人との関わりで得られていた心の安らぎは乏しくなり、多くの人が健康を害しています。

視線を上げてみましょう。視界を広く意識してみましょう。
窓から差し込む日の光。庭の草花。遠くの山々。空の広さ。
そこにある自然に目を向けることで、心穏やかに過ごせるかもしれません。



心だけじゃない！身体的にも自然の力は必要？！

日光浴と運動で心も体も健康に！

外出自粛生活で家に閉じこもりがちな日々

体を動かさない

コロナは防いでも別のリスクが...



日光浴の効果

* 食物だけでは補えない
ビタミンDの体内生成を促進。
ビタミンDはカルシウムの吸収を手伝う
ので骨粗しょう症の予防になる。

* 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が増え、
ストレスの軽減が期待できる。

* 体温が上がる→血流が良くなる→筋肉の増大も期待できる。などなど

午前中に15分程度でOK

部屋の換気をする時、植物の水やりや洗濯物を干す時など、外気に触れる際には体を伸ばして太陽の光を感じてみましょう！



毎日40分の活動

ストレッチや体操だけでなく、掃除や洗濯などの家事で体を動かす事も含めての時間目安です。目標を立てて楽しみながら行いましょう！うつ病の予防や改善にも効果的ですよ。



作業療法士：内田有香莉

転倒 骨折

筋力、体力の低下

日光に当たらない

ビタミンD不足

まちな自動車整備工場 紹介コーナー

自動車一般修理・車検・定期点検等をしている群馬県自動車整備振興会会員工場です。
〈関東運輸局認証7-2602〉

町屋エンジニアリング
櫻井 保

営業時間
AM8:30~PM6:00
定休日 日曜日



高崎市町屋町 925-5

TEL・FAX 027-343-9878

まちなお米屋さん 紹介コーナー

生産者から直接仕入れる安心・安全なお米を是非お試し下さい。
玄米・分搗き米もご相談下さい。

新潟県産米専門店
有限会社 **かせだ米穀**
〈代表取締役 倅田幸也〉

営業時間
9:00~19:00
定休日 日曜・祝日



〒370-0875
高崎市藤塚町 391

TEL 027-327-2338 FAX 027-322-0091