

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 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~

《ハーモニカの会》→
 参加したみなさんは、一緒に歌いながら体操をして体も動かしました。身も心も軽やかになりました☆



折り紙の日にみんなで作った作品をツリーに飾りました。素敵なクリスマスツリーをぜひ見に来て下さいね☆



←《わかりやすい遺言と相続のお話》
 みなさん真剣に聞かれていました☆

健康福祉大学学生による紅茶サービス!
 多世代交流でお昼も賑やかに☆
 三味線の素敵な演奏と
 おいしい紅茶で賑やかに☆



~ごあいさつ~
 いつもより暖かい冬を迎えています、本格的に寒くなりそうです。残すところ今年もあと少しとなりました。忙しい年末もご自愛下さい。来年も皆さんと一緒に良い年を迎えられることを願っております☆

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

《講習期間(1コース)》
 1月コース(1/7~3/22)

■週に2・3日程度(働きながら受講可!)
 ■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)

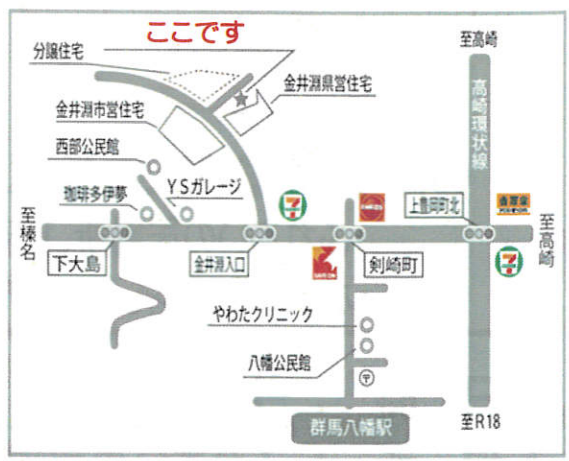
第7号 2015年12月1日

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 高崎市金井瀬町137-5
 e-mail: mesaki@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

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します。
 コーヒー(HOT・ICE) ... 200円
 プチデザート ... 100円
 ※お茶はセルフサービス・無料

お得! なチケット販売しています!!



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

《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。

12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
	1 筑前煮 ピーマン肉詰めフライ 酢の物・お浸し	2 ぶりの照り焼き がんもの煮物 煮豆・酢味噌和え	3 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 ナムル・きのこのポン酢和え	4 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物
7 さつま芋ご飯 焼き魚・なめたけおろし 豆腐巾着の煮物・中華和え	8 鶏肉のごま味噌煮 きんぴらごぼう 和風サラダ・お浸し	9 肉豆腐・ポテトサラダ ほうれん草のソテー たくあん和え	10 手作りしゅうまい 里芋煮・ゆかり和え カニカマサラダ	11 蒸したらのねぎソース 肉詰めいりの煮物 ごま味噌和え・なます
14 かに玉・春雨サラダ ひじきの煮物 なめたけ和え	15 肉じゃがの生姜煮 厚焼き卵・ごま和え 甘酢漬け	16 揚げ鶏のおろしかけ かぼちゃ煮・お浸し ポン酢和え	17 さばのみそ煮 水餃子・辛子和え もやしサラダ	18 ロール白菜・煮豆 きのこのソテー 梅マヨ和え
21 煮込みハンバーグ 大根とツナの煮物 マカロニサラダ・みぞれ和え	22 ひれかつのトマトソース ふるふき大根・南瓜サラダ しらすと青菜和え	23 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 白菜サラダ・辛子和え	24 クリスマスメニュー チキントマト煮・梅和え マッシュポテト・人参サラダ クリームスープ・デザート	25 チンジャオロース みそ田楽・お浸し ごま酢和え
28 うどん 天ぷら・お浸し ちくわの煮物	29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み	

冬至 1年間の中で、最も日が短く夜の長くなる日が「冬至」。昔の人々は太陽の恵みを命の源と考え、日照時間が1番短くなる冬至の日を恐れ、その厄を払う為に身体を温め無病息災を祈りました。香りに邪気を払う霊力があると言われる柚子のお風呂に入り、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといことから「かぼちゃ(なんきん)」を食べて、冬至の夜を越したそうです。

【お申込・お問合せ】

地域支え合いセンター(担当:目崎)

☎:027-343-3111

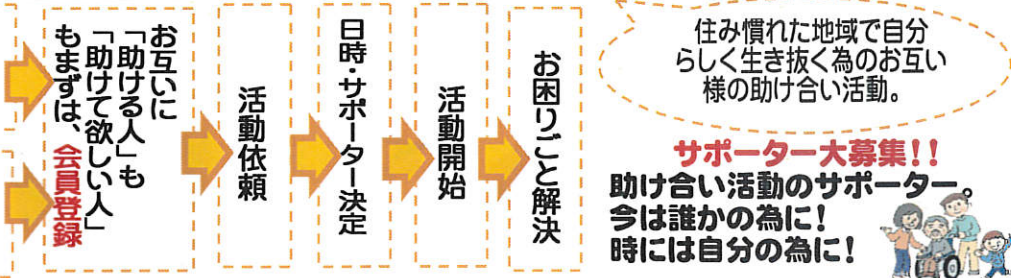
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

~ H27年11月度 賛助金寄付 33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！

12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
1	2	3	4	5(土)
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！		D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00 ラフターヨガ 13:30~14:30		助け合いボランティア座談会 10:00~12:00
7	8	9	10	11
		アコーディオンの会 10:30~11:30 オカリナの会 13:30~14:30	D'sカフェ 10:00~12:00 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:30~11:30	おりがみの日 13:30~
14	15	16	17	18
	三味線で歌おう 13:30~14:30	マリの英会話 10:00~11:00 フルーツとピアノ 13:30~ ちよっと 体操	D'sカフェ 10:00~12:00 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	おりがみの日 13:30~
21	22	23	24	25
豊岡ハーモニカの会 13:30~14:30			コーヒー・紅茶 半額の日	コーヒー・紅茶 半額の日
28	29	30	31	
子供の ゴスペルコンサート 13:30~ 居場所大掃除 15:00~17:00	年末休み		年末休み	年末年始お知らせ 12/29~1/3 お休み
年末大掃除 ご協力をお願い みんなの居場所「近隣大家族」への感謝と良い年を迎えるための大掃除！皆さんご協力下さい。				

【お申込・お問合せ】

地域支え合いセンター(担当:目崎)

☎:027-343-3111

ラフターヨガ
12月3日(木)
13:30~14:30

笑うことで多くの酸素を体へ入れることができ、心身ともに健康に☆一緒に笑いましょう♪



オカリナの会
12月9日(水)
13:30~14:30

オカリナの演奏に合わせて一緒に歌いましょう♪



アコーディオンの会
12月9日(水)
10:30~11:30

アコーディオンに合わせてみんなで懐かしの曲を歌いましょう♪



三味線で歌おう
12月15日(火)
13:30~14:30

三味線の素敵な音に合わせて民謡と一緒に歌いましょう♪



**フルーツとピアノ
ちよっと体操**
12月16日(水)
13:30~

フルーツとピアノに合わせて一緒に歌ったり、体操をしませんか？



**はるこさんと
一緒に歌いましょう**
12月10日(木)
10:30~11:30

懐かしの歌やちよっとした体操をはさみながらみんなで楽しく歌いましょう♪



子供のゴスペルコンサート
12月28日(月) 13:30~

子供達のゴスペル合唱団が来ます！子供達との楽しい時間を越しましょう☆



助け合い・ボランティアをして、自分も楽しみながら元気に！

自分が楽しむ！
助け合い・ボランティア座談会

お茶・お菓子
無料!!



お気軽にご参加下さい！

助け合いやボランティアのことが色々分かります！

●趣味や得意なことを活かし、楽しみながら行なう助け合い・ボランティアとは

- ・ふれあいの居場所、見守り配食支援、移動(外出)支援、よろず助け合い
- ・ボランティアをしている方の体験談 ~ボランティアは楽しみと生きがい~

日時：平成27年12月5日(土) 10:00~12:00

場所：ふれあいの居場所「近隣大家族」高崎市棟高町954-8

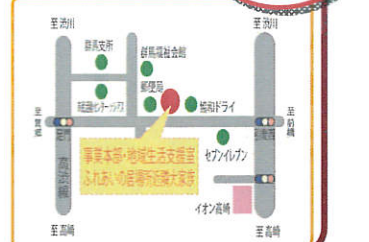
参加対象：助け合い・ボランティアに興味のある方ならどなたでも(団塊世代の方、主婦、子育て世代の方、学生...etc)

参加費：無料

申込方法：お電話でお申込み下さい。当日、飛び入り参加OK!!

☎:027-350-3191 担当:目崎・武井

会場は棟高郵便局の隣です



まちの企業 紹介コーナー

和洋菓子屋さんのクリスマスケーキはいかが？

「ご予約承ります!!」

☎:027-373-0026

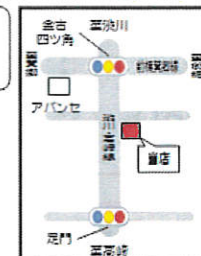


5号(直径15cm):1890円
6号(直径18cm):2415円
7号(直径21cm):3150円
8号(直径24cm):4200円

主に生クリーム・チョコになります。その他チーズケーキ・ティラミス・ショコラ・ラスベリー等のデコレーション各種ショートケーキも承ります。

<定休日>月曜日
<営業時間>午前9時~午後8時

和洋菓子製造販売 **狩野屋**
高崎市金古町282-5



まちのお医者さん紹介コーナー

「一生動ける体づくり」を治療理念とし最善の治療とおもてなしの心を持って地域社会に元気を与え続ける接骨院を目指します。

ただき接骨院
Tadaki Bonesetter

	月	火	水	木	金	土	院長 只木 祐太
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	
15:00~20:00	●	●	※	●	●	×	

【休診日】日曜日・祝日
※第2・4水曜日の午後と土曜日の午後は休診となります。第1・3水曜日は通常営業となります。

高崎市井野町353-1 TEL:027-381-8586
HP:http://www.tadaki-sekkotsuin.com

皆様へ
昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野屋さんのクリスマスケーキをじゃんけんぽんで予約して頂くと、売上の5% がじゃんけんぽんに 寄付 されます。申込みは「近隣大家族」で承ります。(12月15日迄) ぜひみなさん宜しくお願い致します。