

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

~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 この街で自分らしく生き抜くために~

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたします。

12月の近隣大家族の様子



12月8日 アコーディオンで歌おう！
この日はい〜ね保育園の子供たちが参加して、一緒にクリスマスソングを歌ってくれました。オンラインでつながった事業所のご利用者さんたちも子供の歌う姿に、思わず笑顔で手を振っていらっしやいました。

12月20日 寄せ植え作り
明るい気分でお正月を迎えられるようにと、寄せ植えをしました。自分の好みの花を選んで、皆さん楽しそうに作業されていました。どれも素敵な寄せ植えに仕上がりました。



《ラジオ体操》ポイントがたまっちゃったよ！

400回達成!!



熊木さん

イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

ぜひご協力お願い致します。
毎月11日はイオンでお買い物！
黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ
投函して下さい！

毎月11日

ボランティア募集中！ あなたの力が必要です

お気軽にお問合せください。
TEL:027-350-3191

キッチン調理

見守り弁当配達

お互い様助け合い活動

*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

2021年度 受講生募集中!

《講習期間》
4期 (1/12~3/25)
2022年度 日程調整中!

■週に2-3日程度 (働ながら受講可!)
■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)

第134号 2022年1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:027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町954-8

e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日:土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook

《愛情こもってます》

日替わりランチ



1月のメニュー

月	火	水	木	金
年始のお休み ~1/3月	4 菜飯 天ぷら・ごま和え 切干大根煮・黒豆	5 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮 和風サラダ・辛子和え	6 鯖の味噌煮 揚げだし豆腐・浅漬け おろしポン酢和え	7 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 人参サラダ・ゆかり和え
10 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこソテー・わさび和え	11 豚肉と厚揚げのチリソース さつまいもの甘煮 マカロニサラダ・おかつ和え	12 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろあんかけ ツナマヨ・お浸し	13 豚肉と玉ねぎの卵とじ 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ・ピーナッツ和え	14 うどん 天ぷら・梅和え 豆腐巾着の煮物
17 赤魚の生姜煮 炒り豆腐・ごま和え 南瓜とさつまいものサラダ	18 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・若竹煮 粒マスタードかけ	19 筑前煮 春巻・お浸し ポテトサラダ	20 手作りかに玉 南瓜煮・ナムル 梅マヨ和え	21 肉じゃが ハムカツ・なめたけ和え ピーナッツ和え
24 ヒレカツのトマトソース 昆布煮・お浸し ツナサラダ	25 白身魚のフライ チャブチエ風・辛子和え ごまドレサラダ	26 手作りしゅうまい 大根とツナの煮物 コールスロー・たくわん和え	27 チンジャオロース 水餃子・お浸し フレンチサラダ	28 家常豆腐 ひじき入り玉子焼き・ごま和え 大根のカニ風味あんかけ
31 アジの南蛮漬け さつまいもの甘煮 野菜サラダ・おかつ和え	おせち料理は歳神様へお供えすると共に家族の幸せを願う縁起物の料理とされています。紅白かまぼこは「日の出」、伊達巻は大切な文書等の「巻物」、田作りは「五穀豊穡」、黒豆は「まめに働く」、昆布巻きは喜ぶの言葉にかけて「長寿」、数の子は「子孫繁栄」、栗きんとんは「黄金色の財宝・勝ち栗」、が表されているとされています。			

日替わりランチ

12:00~13:00 (売り切れ御免)



550円

- 子どもランチ (中学生以下) ... 250円
 - こどもの食支援ランチ ... 700円
こどもの食事を応援できるランチです
- ご協力よろしくお願いします。

- コーヒー ... 200円
 - ホットケーキ ... 200円
 - スイートポテト ... 100円
 - パニラアイス ... 50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

《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~金行きます。ランチと同じメニューです

こころまち弁当のご案内 昼夕配食

料金:1食 700円 配達エリア:旧群馬町エリア/旧箕郷町エリア

※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

【お問合せ】認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎:027-350-3191

栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです!

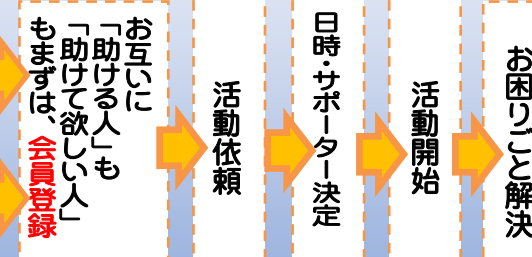
じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらおうかも...でも今は出来ることを誰かのために...そんな方は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!!



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ください。

《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12月度 賛助金寄付 16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！

捕高

1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
年始のお休み ～1/3(月)	4 新春書道教室 9:30～12:00	5 《大正琴練習会》 13:30～	6 《囲碁将棋の日》 10:00～	7 楽しい漢方のお話 テーマ「胸やけ、吐き気、げっぷ」 13:30～
10 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	11 おしゃべりと手仕事 テーマ「繕う」 10:00～12:00	12 アコーディオンで歌おう 10:00～	13 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	14 体操着循環日 10:30～12:00 子育て応援パン 8:30～17:30
17 おとなのぬりえ 13:30～	18 おしゃべりと手仕事 テーマ「あふくろの味」 10:00～12:00	19 大正琴で歌おう 14:00～	20 《囲碁将棋の日》 10:00～	21 コーヒー・紅茶 半額の日
24 コーヒー・紅茶 半額の日	25 もっていきん祭 10:00～ おしゃべりと手仕事	26 《大正琴練習会》 13:30～	27 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	28 みえこさんの保健室 11:00～14:00 子育て応援パン 8:30～17:30
31 リフレッシュ体操 14:00～	手仕事をしながらおしゃべりを楽しみませんか？ テーマは、話がし易くする為のもので、脱線、飛躍は全然OKです！持ち込み手仕事大歓迎！ 気軽にご参加下さい♪			

ラジオ体操しましょう！
毎朝9:30～
ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。

【お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎:027-350-3191

D's カフェ (ティーズカフェ)
1月10日(月)
10:00～12:00
「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK

居場所は、体温測定、手指消毒、マスク着用、換気などの感染症予防に努めて開いていますが、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。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。場合によっては入場制限をさせていただく事もございますのでご了承下さい。

新春書道教室 1月4日(火) 9:30～12:00 要申込 定員8名

「歌おう」イベントは30分～40分
*距離を取って *マスクはしたまま

アコーディオンで歌おう
1月12日(水) 10:00～
大正琴で歌おう
1月19日(水) 14:00～

みえこさんの保健室
1月28日(金) 11:00～14:00
ご自分やご家族の健康に関して気がかりな事はありますか？看護師で助産師の高津三枝子さんが相談に応じられます。お気軽にご参加下さい。

もっていきん祭
1月25日(火) 10:00～
捨てられない…譲りたい！
*マイバック持参にご協力下さい。

《参加ルール》
①物品提供に対し、お金を請求できません。
②食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当がOKしたものに限り譲渡できます。
③一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。④強引に引き渡してはいけません。
⑤貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

体操着循環日
1月14日(金) 10:30～
旧群馬町内の小中学校の体操着(中古寄付品)を必要なお渡しいたします。不要になった体操着の寄付も歓迎いたします。次回 2月11日(金)

子育て応援！パン無料配布
中学生以下のお子さんがあるご家庭にお配りします！
毎月第2・第4木曜日とその翌日

タオル帽子作りましょ！
1月10日(月) 10:30～
ガン患者さんのための帽子作りをしています。作った帽子は病院等に寄付し、大変喜ばれています。
私と一緒に作りましょ！

じゃんけんぽんの介護支援専門員による個別相談受付
～随時個別相談に応じます～
じゃんけんぽんの介護支援専門員がご相談に応じます。家族が認知症で困っている。ご家族に障害者がいる等、高齢者・障害者のちょっとした困り事・相談がある方は、下記連絡先にお電話下さい。
☎:027-350-3193 (生活支援室)

2021年「賛助金」についてご報告

昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました！
賛助会員数 153人 ※令和3年12月20日現在
賛助金合計額 946,300円 ※賛助会費一口 3,000円～



皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、『いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり』に役立っています。

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動の他、子供の食支援においても活用させていただいております。

地域を見守る「配食サービス」

外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいております。

子供食支援

子供たちへ安価で栄養バランスの良い食事の提供をしています。長期休みには、お弁当の配達とボランティアによる見守りも行います。2021年1月～12月で「計 237食 71,100円」使わせて頂きました。
★子供食支援募金(1口150円)及び賛助会費

移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いのボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただいております。

～じゃんけんぽんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。)～
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。お気軽にお問合せ下さい。

まちのお医者さん 紹介コーナー

38年間地域医療に努めてきました。これからもみなさんの身近な存在で地域医療に貢献します。

岸医院

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科・内科
【院長】岸 和司



【診療時間】
9:00～12:30
14:30～18:30
【休診日】
日曜・祭日・木曜

〒370-3531 高崎市足門町 1529 ☎027-373-1811

まちのリフォームショップ 紹介コーナー

ホテルのような、機能性・デザインとともに優れた空間に変えられるのが当店のデザインリフォームです。おうち時間をより充実したいとお考えの皆様ぜひお気軽にご相談ください。

ワイズリフォーム Y's Renovation

【営業時間】10:00～18:00
18時以降、土日祝はスタッフが不在の場合がございますのでご予約の上お越しください。
ホームページ



高崎市棟高町 503-1 ☎027-333-2443

