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～

第135号　2022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

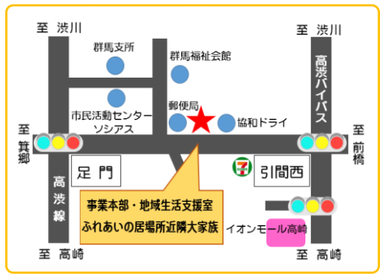
TEL：027-350-3191
〒370-3521　高崎市棟高町 954-8
e-mail：kinrin@jankenpon.jp

～ カフェ定休日：土・日～

じゃんけんぽん HP　Facebook

**～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～**

**～ご挨拶～**　厳しい寒さが続き、暖かな春が待ち遠しい毎日です。風邪をひきやすい季節ですので、体調管理に気をつけて元気に冬を乗り越えましょう。




## １月の近隣大家族の様子

**１月４日**
**新春書道教室**
居場所の新年は書初めからスタート。
集中してみんな良い作品に仕上がりました。
気持ちも新たに素敵な一年にしましょう。

**１月７日～　群中マチカド美術館**
高崎市立群馬中央中学校美術部の皆さんの作品を３月中旬まで展示しています。子どもたちの活動を応援できる地域の実現をじゃんけんぽんも一緒に目指していきます。ぜひ作品を見にいらして下さい。

**１月１９日　大正琴で歌おう！**
リモートで参加していた事業所ご利用者さんもとても嬉しそうでした。暮らしの中に歌や音楽は必要ですね。

## 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
●バニラアイス　・・・　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

## 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。

## 2021 年度　開講予定の研修

いずれの研修に関しても詳しくはホームページをご覧いただくか、直接電話でお問合せ下さい。

### 介護員初任者研修（旧ﾍﾙﾊﾟｰ２級講習）

介護職として働く上で必要になる知識・技術を習得することができる研修です。

### 生活援助従事者研修

家事援助を中心としたサービスの担い手を育成するための研修です。地域の高齢者の暮らしを支えるお手伝いをしてみませんか？

電話：027-350-3191　（担当：吉川）

### 移送サービス運転協力者講習会

地域で移動が制限されている方を車両を使用して支援を行うために必要な講習です。

**《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**<br>蒸し魚のネギソース<br>厚揚げの煮物<br>和風サラダ・ごま和え | **2**<br>焼き餃子<br>ひじき煮・みぞれ和え<br>カニカマサラダ | **3**<br>炊込ご飯・いわしつみれ汁<br>揚げ出し豆腐・ごぼうサラダ<br>大豆の五目煮・甘酢生姜 | **4**<br>揚げ鶏のおろしかけ<br>竹輪の煮物・梅和え<br>ツナサラダ |
| **7**<br>うどん<br>天ぷら・わさび和え<br>さつま揚げの煮物 | **8**<br>カレーライス・福神漬け<br>水餃子・ナムル<br>おかか和え | **9**<br>手作りかに玉<br>南瓜煮・ごま和え<br>野菜サラダ | **10**<br>豆腐の挽肉包み揚げ<br>昆布煮・お浸し<br>南瓜とさつま芋のサラダ | **11**<br>ちらし寿司・すまし汁<br>肉詰めいなりの煮物・煮豆<br>きのこソテー・辛子和え |
| **14**<br>ロールキャベツホワイトソース<br>チャプチェ風<br>フレンチサラダ・辛子和え | **15**<br>手作りしゅうまい<br>切干大根煮・ごま和え<br>たくあん和え | **16**<br>魚のムニエル<br>野菜炒め・ピーナッツ和え<br>マカロニサラダ | **17**<br>鶏もものネギ味噌焼き<br>さつま芋の甘煮<br>コンソメ炒め・なめたけ和え | **18**<br>肉じゃが<br>春巻・お浸し<br>春雨サラダ |
| **21**<br>かれいのおろし煮<br>オイスターソース炒め<br>さつま芋りんごサラダ・梅おかか | **22**<br>筑前煮<br>竹輪の磯辺揚げ<br>わさび和え・煮豆 | **23**<br>焼きそば・いなり寿司<br>水餃子・浅漬け<br>白菜サラダ | **24**<br>うどん<br>天ぷら・酢の物<br>高野豆腐の煮物 | **25**<br>ホイコーロー<br>さつま揚げの煮物<br>ツナサラダ・昆布和え |
| **28**<br>鮭の塩焼き<br>卵の炒め物・甘酢和え<br>ピーナッツ和え | **２月４日は立春大吉**<br>立春の早朝、禅寺では「立春大吉」と墨で書かれた紙を門に貼り、新年の厄除けをする習わしがあります。この四文字は縦書きすると、左右対称のきれいな文字で縁起が良く、一年間災難に遭わないのだとか。皆さんも縁起担ぎにいかがですか？ | | | |

**《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》　配達は月～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　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**

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！

※ 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

## 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「助ける人」も「助けて欲しい人」もまずは、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

**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。

**～ 2022年 1月度 賛助金寄付　7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！

**棟高　２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<br>はぎ和俊歌謡ショー<br>~~13:30~14:30~~<br>延　期 | 2<br>《大正琴練習会》<br>13:30～ | 3　豆まき 10：00<br>≪囲碁将棋の日≫<br>10:00～ | 4<br>楽しい漢方のお話<br>テーマ「フレイルについて」<br>13:30～ |
| 7<br>D's カフェ《認知症カフェ》<br>タオル帽子作りましょ！<br>教えて学生さん！スマホの活用法<br>10:00~12:00(要予約) | 8<br>おしゃべりと手仕事<br>テーマ「贈り物」<br>10:00～12:00<br>500円ワークショップ有(希望者) | 9<br>アコーディオンで歌おう<br>10:00～ | 10<br>≪囲碁将棋の日≫<br>10:00～<br>子育て応援パン<br>14:00～17:30 | 11<br>体操着循環日<br>10:30～12:00<br>子育て応援パン<br>8:30～17:30 |
| 14<br>タオル帽子作りましょ！<br>10:30～14:00<br>おとなのぬりえ<br>13:30～ | 15<br>おしゃべりと手仕事<br>テーマ「青春の思い出」<br>10:00～12:00<br>懐かしい写真持ち込み大歓迎 | 16<br>大正琴で歌おう<br>14:00～ | 17<br>≪囲碁将棋の日≫<br>10:00～ | 18<br>教えて学生さん！スマホの活用法<br>10:00~12:00(要予約) |
| 21<br>タオル帽子作りましょ！<br>10:30～14:00<br>教えて学生さん！スマホの活用法<br>10:00~12:00(要予約) | 22<br>手作り品バザー<br>9:30～14:00 | 23<br>《大正琴練習会》<br>13:30～<br>教えて学生さん！スマホの活用法<br>10:00~12:00(要予約) | 24<br>≪囲碁将棋の日≫<br>10:00～<br>子育て応援パン<br>14:00～17:30 | 25<br>みえこさんの保健室<br>11:00～14:00<br>子育て応援パン<br>8:30～17:30 |
| 28<br>タオル帽子作りましょ！<br>10:30～14:00<br>リフレッシュ体操<br>14:00～ | | | | |

**おしゃべりと手仕事**

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（ディーズカフェ）

**2月7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。

### タオル帽子作りましょ！

**毎週月曜日　10:30~14:00**
**短時間の参加もＯＫです！**
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。

私たと一緒に作りましょう！

前橋市出身歌手

### はぎ和俊　歌謡ショー

**~~2月1日（火）13:30~14:30~~**
心にしみる素敵な歌で癒しのひとときを！
「大事にするよ、ありがとう」他

こちらのイベントは延期決定となりました。改めてお知らせいたします。

「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
**2月9日（水）10:00～**

### 大正琴で歌おう
**2月16日（水）14:00～**

### みえこさんの保健室
**2月25日（金）11:00~14:00**

### 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）**

### 体操着循環日
**2月11日（金）10:30～**
旧群馬町内の小中学校の体操着（中古寄付品）を必要な方にお渡しいたします。不要になった体操着の寄付も歓迎いたします。次回　3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い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

### 手作り品バザー
**2月22日（火）**
**9:30～14:00**

素敵な手作り品がいっぱい！
入園・入学グッズなど個人的なオーダーもご相談ください。
出品したいという方も募集中です！

## つながりを考える

人と人が会う機会が減ってしまっている今だからこそ、一人一人が各々のつながりについて考え、どうしていきたいのかということを自覚しなければならない時かも知れません。今回は、群馬パース大学で講師を務めていらっしゃいます岡田直純先生に「つながり」についてお話を伺いました。

岡田 直純 先生
リハビリテーション学部　作業療法学科講師
研究分野：精神領域の作業療法，認知症
臨床実践に携わるなかで、老いることとは？生きるとはどういうことか？ など人間の営みの根底を支える本質の理解が必要と感じています。対人支援における人と人のあいだの気持ちの通じ合いについて、 哲学や現象学的的な視点から考察を行い臨床の知を生成する研究をしています。

人生１００年時代、いちばん長生きするライフスタイルとはどのようなものでしょう？運動、禁煙、規則正しい睡眠・食事・・・実は一番長寿に影響を及ぼすものは「人とのつながり」との研究結果が 2010 年に発表されました。「人とつながり」が「運動をする」や「太りすぎない」の3倍長寿に影響するなんてびっくりではありませんか？

今の自分はどういったつながりを持っているか考えてみましょう。つながりは結婚、就職、退職などライフステージにより変化します。今のつながりを理解し、ひろげていく方法を検討してみましょう。

コロナ禍ではありますが、人は五感のすべてを使って他者を信頼する生き物と言われており、嗅覚や味覚、触覚など同じ空間や時間などリアルを共有できるからこそ得られる感覚がつながりをより強固にします。

居心地がいいと感じられる居場所があることも長寿にはマルです。

**要予約**　群馬パース大学学生×近隣大家族（棟高町）　コラボ企画

### 教えて学生さん！スマホの活用法

定員：各日程4名
日頃のちょっとした悩み、スマホで解決できるかも？
学生さんが１対１で個人のニーズに沿って使い方の提案をしてくれます。
申込の際、ニーズ把握のため、いくつか質問させていただきます。

**2月７日（月）　2月18日（金）　2月21日（月）　2月23日（水）**
時間：全日程 10:00～12:00

お問い合わせ・申し込み
☎027-350-3191

写真の整理とかできるかしら？

### まちのカフェ　紹介コーナー

リゾート気分でアジアン料理が楽しめるお店です。
大きなアクアリウムの水槽と、緑を基調とした温もりある店内で、癒しのひとときを！

Asian Dining
BALInese Cafe

**BALInese Cafe**

【営業時間】　最新の情報はこちらから
11:00～15:00
18:00～22:00
【定休日】　火曜日
高崎市緑町 4-2-4
☎027-381-8908
Instagram

### まちのたい焼きやさん 紹介コーナー

緑のキッチンカーのたい焼き屋さんです。
伝統を受け継ぐ一丁焼き！一枚一枚丹精込めて焼き上げた美味しさをお楽しみください。

**天然たい焼き　愛茶屋**

火・水曜日 11 時～17 時
まるおかさんにて出店中。
その他の出店場所等の最新情報は Twitter や Instagram をご確認下さい。
@tennen_aichaya
aichaya2021

来期のたい焼きの小麦粉を自然栽培で育てています！

たい焼きで笑顔になる世界をつくりたい

**麦ふみイベント参加者募集！**
2月6日(日)9時半集合
＊集合場所
障害福祉サービス事業所菜の花
（前橋市青梨子町 379-1）
＊お申込・お問合せ
TEL：090-3915-9827