

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~

~ご挨拶~ 早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。みなさんにとって令和5年はどんな一年でしたか? 復活したイベント事も多くありました。一年を振り返りつつ、ゆっくりランチやお茶を楽しみに近隣大家族にお出かけください。

## 11月の近隣大家族の様子



受賞おめでとうございます! 毎月第2月曜日のイベント「おとなのぬりえ」の参加者の方が、保険会社主催のぬりえコンクールにて特別賞を受賞しました! おめでとうございます! チャレンジする姿勢が素晴らしい\(^o^)/

11月17日  
ふくちゃんの笑いヨガ  
今回が初開催のイベント。  
免疫力を高める効果がある笑いの力!  
気軽に取り入れられる健康法として  
笑いヨガ良いかも知れません!  
どなたでもお気軽にご参加ください。  
次回: 12月15日(金) 10:00~



## 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

←これって  
どんな仕組みなの?

あなたが応援したい団体を選んでレシートをご投函いただくと、お買上げレシート金額合計の1%と同額の品物をその団体に寄贈します。



## ボランティア募集中! あなたの力が大切です

お気軽にお問い合わせください。  
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

9:30~1610  
又は 17:15

## 生活援助従事者研修

午前のみ  
19日間

第3期 1月 12・17・19・24・26・31日  
2月 2・7・9・14・16・19・21・26・28日  
3月 5・8・12・14・22・26日  
実習日 3/15~21のうち1日間 全22日間

第2期 12月 5・7・12・14・19・21日  
1月 11・16・18・23・25・30日  
2月 1・6・8・15・20・29日  
3月 7日 電話:027-350-3191(担当:吉川)



第157号 2023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: 027-350-3191

〒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



12月のメニュー

月	火	水	木	金
12月に入ると気持ちが焦ることがありますね。 落ち着いてケガ等しないよう行動しましょう!		12月1日		1 手作りしゅうまい 切干大根煮・ポン酢和え カニカマサラダ
4 豆腐の挽肉の包み揚げ がんもの煮物 ツナサラダ・おかか和え	5 鮭の塩焼き 昆布煮・ごま和え ポテトサラダ	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え フレンチサラダ	7 麻婆豆腐 竹輪の磯辺揚げ スパサラ・昆布和え	8 うどん 天ぷら・なめたけ和え 大根のカニ風味あんかけ
11 焼き餃子 ひじき煮・中華和え 南瓜とさつま芋のサラダ	12 魚のムニエル 豚肉とピーマンの炒め物 ごぼうサラダ・ピーナツ和え	13 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 わかめサラダ・おかか和え	14 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・お浸し	15 筑前煮 春巻・マヨ和え 人参サラダ
18 甘辛メンチカツ 炒り豆腐・おかか和え ごまドレサラダ	19 うどん 天ぷら・粒マスタード和え 大根とツナの煮物	20 鯖の味噌煮 きのこ中華炒め 和風サラダ・ごま和え	21 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物・お浸し さつま芋りんごサラダ	22 ミックスフライ 南瓜のいところ煮 コールスロー・辛子和え
25 ヒレカツのトマトソース チャプチェ風・デザート 白菜サラダ・ピーナツ和え	26 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え 野菜サラダ	27 肉豆腐 金平炒め 白和え・中華和え	28 アジの塩焼き・けんちん汁 さつま芋の甘煮 塩キャベツ・わさび和え	年末年始のお休み 12/29(金)~1/3(水)

## 日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ御免)



570円

- 子どもランチ(中学生以下) ... 250円
- こども支援募金 ... 1口300円  
こどもの食事などを応援する募金です。

ご協力よろしくお願ひします。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト ... 100円
- ジュース ... 100円
- パニラアイス ... 60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⇒2,300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》 配達は月~食行います。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

※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!

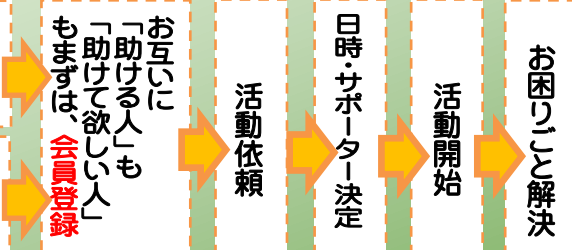
## じゃんけんぽんの助け合い活動

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》  
ご寄付いただいたから1年間、毎月発行のカフェ通信をご自宅まで郵送いたします。

~2023年11月度 賛助金寄付 17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。

2023年よりインターネットでも寄附できるようになりました!



《 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

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
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。		子育て応援！パン無料配布★ 毎月第2・第4木曜日とその翌日 中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しいたします！		1 コーヒー・紅茶 半額の日
4 朝市9:30～ D'sカフェ(認知症カフェ) タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	5 コーヒー・紅茶 半額の日	6 介護初任者研修説明会 ① 10:00～ ② 13:00～	7 《囲碁将棋の日》 10:00～	8 楽しい漢方のお話 テーマ「認知症」 13:30～
11 朝市9:30～ 岡田先生に聞いてみよう！ 10:00～12:00 タオル帽子作りましょ！ おとなのぬりえ 13:30～	12 コーヒー・紅茶 半額の日	13 大正琴で歌おう 14:00～	14 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	15 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00～11:00
18 朝市9:30～ オル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	19 エコクラフトでクリスマス ワークショップ 10:00～12:00	20 コーヒー・紅茶 半額の日	21 《囲碁将棋の日》 10:00～	22 みえこさんの保健室 11:00～14:00
25 朝市9:30～ 手作り品バザー 9:30～12:00 ゴスペルコンサート 14:00～14:40	26 コーヒー・紅茶 半額の日	27 『ごみ』を活用してみよう！ 着なくなった服を变身させよう 10:00～12:00	28 《囲碁将棋の日》 こども応援パン 14:00～17:30 《近隣大家族大掃除》 13:30～	年末年始のお休み 12/29(金)～1/3(水)

【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 (ディースカフェ)**  
12月4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

**楽しい漢方のお話**  
テーマ「認知症」  
12月8日(金) 13:30～  
作業療法士

**ふくちゃんの笑いヨガ**  
2児のママ  
12月15日(金) 10:00～11:00  
“笑う門には福来たる”  
笑って心も体も元気になりましょ！

**介護初任者研修説明会**  
12月6日(水)  
① 10:00～ ② 13:00～  
どんな資格なの？  
受講期間はどのくらい？  
などの疑問を解消します。

**岡田先生に聞いてみよう！**  
12月11日(月) 10:00～12:00  
「頭と身体を動かしてリフレッシュ  
Let's コグニサイズ」  
軽く身体を動かした後は、生き生きと今の生活を続けるための小話あり！ 相談会も開催します。  
相談無料です。お気軽にお立ち寄りください。

**クリスマス企画 手作り品バザー**  
12月25日(月) 9:30～12:00  
今年最後の手作り品バザーです。ぜひ足を運んで下さいね！

**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)

**エコクラフトでクリスマスワークショップ** 要申込  
12月19日(火) 10:00～12:00  
エコクラフトで手の平サイズのクリスマス飾りが作れます！  
参加費 サンタ・ツリーセット 700円  
サンタ・ツリーどちらか1つ 500円

**ゴスペルコンサート**  
14:00～14:40  
子供のゴスペルグループ「こんぺいとう」が歌いに来てくれます♪  
クリスマス気分を味わいに来て下さい

自分事として考える力

人は誰しも、今現在の生活が大きく変わることはそうそうないと思いつながりながら暮らしています。当然、生活が一変してしまう可能性はあることはみんな理解していると思います。方が一を想定して具体的に行動している人は少ないのではないのでしょうか。一見自分には関係ないと思われる事にも目を向けられると、いざという時に役に立ったり、相手の立場の理解につながることも考えられます。自身の視野が広がることで、行動の選択肢が増えるばかりでなく、他者を思いやれる心の豊かさも得られるかも知れません。

誰かと「コミュニケーション」を取ることも視野を広げるよい機会となります。実際「近隣大家族」に集うみなさんは、世代や立場を超えての交流があることで、相互理解を深めている様に感じます。「分かってもらえる」ことが、暮らしの安心を支えます。優しい地域を一緒に創っていくませんか？

2023年も、多くの方々に温かく支えていただき、活動が続ける事ができました。感謝の気持ちでいっぱいです。来年も、皆さんと一緒に一歩ずつしっかり歩んで参りたいと思っていますのでどうぞ宜しくお願い致します。

**御礼**  
じゃんけんぽんの事例発表会が10月29日に行われました。190名以上の方が参加してくださり、あたたかいメッセージも沢山いただきました。誠にありがとうございました。

感想より抜粋  
・自分でも何かできる事がないか考えさせられました。  
・その人らしさを支えるため地域を巻き込んだ支援が大変参考になった。  
・こどもから高齢者までという理念がとても素晴らしいと思った。高齢者施設で働いているが子どもにも目を向けていきたい。  
・職員とそこを利用している利用者だけでなく地域とのかかわりもあり盛りだくさんの内容で素敵な取り組みだと思いました。

12月27日(水) 10:00～12:00  
私にもできるSDGs～  
『ごみ』を活用してみよう！  
着なくなった服を变身させよう  
定員 15名  
参加費無料 要予約  
【群馬県地域環境学習推進事業】

**まちのキャンドルやさん 紹介コーナー**  
住宅地にてひっそりこっそり…手作りキャンドルとインテリア雑貨販売の他、キャンドル体験教室(予約制)を行っており、県内イベント出店・出張講師活動も積極的に行っております。『キャンドルを見て・触れて・飾って・灯して心地よく、素敵な時間を過ごしてほしい。』  
皆様の癒し時間のおともになれば嬉しいです。

小さなキャンドル屋  
**mukava candle**  
ムカヴァ キャンドル

【営業時間】11:00～17:00  
【定休日】不定休  
不定休のためInstagramまたはホームページでオープン日をご確認下さい。  
〒370-3531 高崎市足門町 564-2

**まちの和洋菓子やさん 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!!

創業明治42年  
和洋菓子製造販売  
**狩野屋**  
〈定休日〉月曜日  
〈営業時間〉午前9時～午後8時  
高崎市金古町 282-5  
☎ 027-373-0026

生クリーム・チョコ・チーズケーキ・ラズベリー・ティラミス(※)からお選び頂けます。

サイズ	5号(直径15cm)	6号(直径18cm)	7号(直径21cm)	8号(直径24cm)
ティラミス以外	2,400円	3,200円	4,200円	5,400円
ティラミス(※)	3,200円	4,200円	5,400円	—

昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野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) 申込み・問い合わせ 027-350-3191 佐塚(あ)