

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~ 三寒四温の候、まだ寒い日もありますが少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。春を見つけに出かけてみませんか?ぜひ近隣大家族にも遊びに来て下さい。

2月の近隣大家族の様子



2月1日 タオル帽子お届け
タオル帽子の会の皆さんと群大病院にタオル帽子100枚をお届けに伺いました。行くといつも患者様からのメッセージ

カードをいただくのですが、そのメッセージ一つ一つが会の活動を続ける力になっているようです。毎週月曜日は活動日となっていますのでみなさんも一緒に作ってみませんか?

2月7日 新聞エコバック作り
新聞で作るのでエコな上に、紙面の写真などを上手に活用するとなかなか素敵なバックになります。作ってみたいという方は、近隣大家族で作れますので、お気軽にお出かけ下さい。



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

【ラジオ体操】
毎朝(月~金)
9:30~健康習慣
にいかがですか?



稲村房枝さん
参加回数 200回達成!

第160号 2024年3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



3月のメニュー

月	火	水	木	金	
ひなまつりに飾ったり、食べたりするお餅「ひし餅」 三色には意味があります。「緑」色のお餅は邪気を払う為、よもぎを使って作られ、「白」色は、子孫繁栄や長寿の実と言われる「ひしの実」から、そして魔よけの意味を持つ「赤」色から、三色カラーのひし餅が出来上がりました。	4 鯖の味噌煮 チャプチェ風 白和え・ごま和え	5 ポークチャップ 春巻・たくあん和え きのこの中華炒め	6 うどん 天ぷら・ピーナツ和え さつま揚げの煮物	7 焼き餃子 高野豆腐の玉子とじ ポトサラダ・粒マスタード和え	1 豚肉と厚揚げのチリソース 昆布煮・お浸し ツナサラダ
11 ミックスフライ 炒り豆腐・わさび和え フレンチサラダ	12 白身魚のあんかけ がんもの煮物・中華和え マカロニサラダ	13 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・辛子和え	14 鮭の塩焼き 肉じゃが・ごま和え わかめサラダ	15 鶏もものネギ味噌焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ・お浸し	
18 魚のムニエル きのこの煮物 中華サラダ・お浸し	19 うどん 天ぷら・みそマヨ和え 高野豆腐の煮物	20 菜飯・アジの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ・浅漬	21 ヒレカツのトマトソース 昆布煮・野菜サラダ 塩キャベツ	22 手作りカニ玉 大根とツナの煮物 スパサラ・おかつ和え	
25 豆腐の挽肉包み揚げ 切り干し大根・ツナマヨ なめたけ和え	26 さわらのねぎソースかけ さつま揚げの煮物 人参サラダ・梅おかつ和え	27 家常豆腐 さつま芋の甘煮 コールスロー・ごま和え	28 焼きそば・いなり寿司 オムレツ おかつ和え・浅漬	29 カレーライス・福神漬 えび蒸しぎょうざ カニカマサラダ・お浸し	



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
 - NEW焼きプリンタルト・・・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!!

お互いに助け合える人も、助けたい人も、会員登録

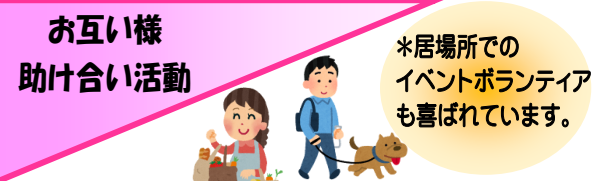
日時・サポーター決定
活動依頼
活動開始
お困りごと解決

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。

ボランティア募集中! あなたの力が重要です お気軽にお問合せください。 TEL:027-350-3191



生活援助従事者研修 介護職員初任者研修

2024年度受講生募集中!

第1期 7/15~8/29 午前・午後 全10回コース	第1期 5/15~8/9
第2期 12/5~3/7 午前中のみ 全10回コース	第2期 9/18~12/11
	第3期 2025年 1/10~3/26

電話:027-350-3191(担当:吉川)

《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。

~2024年2月度 賛助金寄付 26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。

インターネットからのご寄附はこちらから

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

補高

3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 中学生以下のおさんがいるご家庭にお渡しいたします!		1 楽しい漢方のお話 テーマ「花粉症」 13:30~
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!	5 美化ボラの日 居場所をきれいしましょう! 10:00~12:00	6 コーヒー・紅茶 半額の日	7 《囲碁将棋の日》 10:00~	8 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00~11:00
11 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 岡田先生に聞いてみよう! 10:00~12:00 おとなのぬりえ 13:30~	12 マージャン 13:30~15:00	13 アコーディオンで歌おう 10:30~ 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 介護初任者研修説明会 ① 10:00~ ② 13:00~
18 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	19 コーヒー・紅茶 半額の日	20 じゃんけんぽん事例発表会 DVD鑑賞日	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~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	26 マージャン 13:30~15:00	27 コーヒー・紅茶 半額の日	28 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	29 コーヒー・紅茶 半額の日

【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)
3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「花粉症」
3月1日(金) 13:30~
作業療法士

ふくちゃんの笑いヨガ
2児のママ
3月8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!

マージャン
3月12日(火)・26日(火)
13:30~15:00
気軽にマージャンを
楽しみましょ!
人数によってお待ちいただく事や、逆に
少ない場合は開催できない事もあります。

岡田先生に聞いてみよう!
3月11日(月)
10:00~12:00
*作業療法士とは?
こころとからだの両面から日々の生活や社会
参加をサポートし、作業を通じて「自分らしい
生活」を作る専門職です。
相談無料です。お気軽にお立ち寄りください。

アコーディオンで歌おう
3月13日(水) 10:30~
大正琴で歌おう
3月13日(水) 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)

みえこさんの保健室
3月22日(金)
11:00~14:00
今回は 13:00~14:00
ゴロンチョフォト撮影やります!

**じゃんけんぽん事例発表会
DVD鑑賞日**
3月20日(水) 10:00~
2023年10月29日に
行われた、当法人の
事例発表会のDVD
を居場所で流します。
機を逃してしまった方、
もう一度見たい方は
ぜひお出かけ下さい。

ときどきコラム

「些細」なこと
突然ですが、みなさんは人が「生きる力」を削られるのはどういった時だと思えますか? 様々な意見があると思えます。私は、介護現場で働く中で感じたことがあります。介護をされている方は、自分でできることが減る事に苛立ったり、情けないと落ち込んだり、投げやりになったりと、そういった状況に陥りやすいということ。そしてそれは、人生の終盤において、できればあまり濃くあつてほしいない感情だということ。それは「生きる力」を削ぐ要因になるだけではなく、心が満たされないまま最期を迎えてしまいかも知れないからです。

では、最期まで自分らしく生きるとは、その人に寄り添う介護はどうあるべきなのでしょう。私が自分なりに考え、至ったのは、それが介護だと気づかれない「些細」なフォローがどれだけでもできるかということでした。これは、本人の「自信」を支えることが、その人らしい暮らしの継続につながると思つた結果です。例えば、車椅子を上手に漕げなくて、なかなか進まない方が

「些細」なことから、自分から「やるう」と思えるような声掛けや、場の作り方を工夫することです。介護は相手の人生に寄り添うものと私は考えますが、同時に自分の人生もそこにあるので、共有する時間はウィーンウィーンでありたいと思つています。介護に限らず「些細」な心遣いや思いやりをもって人と接する事で、不思議と自分を支えてくれている「些細」なことに気づけたりします。気づく度にありがたいと感じ、心が温かくなるような「幸せ」はきつと人生を豊かにしてくれるだろうと思つています。

イベントの紹介
HARUSAKI PICNIC
春先ピクニック
歌をききながら のんびりすごす みんなに優しいイベントです!
2024年3月31日(日)
10:00~15:00
県民広場(県庁前)
うた
キッチンカー
ハンドメイド
WORK SHOP
幸せのベンチ
レモネードスタンド
ユニバーサルシート
福引きもあるよ!
主催: 春先ピクニック実行委員会(じゃんけんぽんもメンバーです!)

第37回高崎映画祭の紹介
第37回 高崎映画祭
開催期間 2024.3.23~3.31
会場: 高崎芸術劇場・高崎電気館・シネマテークたかさき
授賞式 3月24日(日) 17時開式
高崎芸術劇場 大劇場にて
各賞発表いたしました!!
高崎映画祭のHPより詳細をご覧ください。