

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~ 風が冷たく寒い日が多い月です。部屋から廊下に出る際や入浴時など、急激な温度変化は身体に負担がかかります。対策をしっかりとって元気に冬を乗り越えましょう!

## 2月の近隣大家族の様子



**2月3日 節分 豆まき**  
今年の豆はつながる農園で育てた大豆。選定ではじかれたお豆を有効活用しました。みさんに沢山の福がありますように。

2月7日 21日 23日

教えて学生さん! スマホの活用法  
各日程、パース大学の学生さんが、  
一対一でスマホの使い方を教えてくれました。  
参加者した皆さんは、「じっくり聞けた事も勿論良かったけど、若い世代の子たちと交流できて元気になった」と喜んでいらっしました。



**中古体操着循環リサイクル**  
学校やチャリ設置協力店舗等を通して、お手元に左の案内が届きましたでしょうか?  
年度替わりのこの時期、不要になった体操着を循環させましょう!“思いやり”が循環する社会のためにできる事から一つずつ。



第136号 2022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

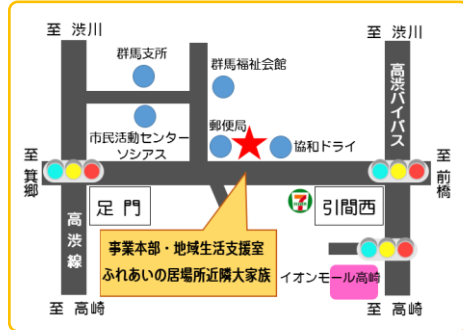
TEL: 027-350-3191

〒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



## 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
- ご協力よろしくをお願いします。

- 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

《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
春が旬の食材セロリ、よもぎ、山菜など血行促進になります	<b>1</b> 親子煮 ひじき煮・おかか和え マカロニサラダ	<b>2</b> 鯖のみぞれ煮 きのこ卵の炒め物 ごまドレサラダ・浅漬け	<b>3</b> ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこソテー・辛子和え	<b>4</b> 手作りしゅうまい 切干大根煮 ツナサラダ・昆布和え
<b>7</b> 白身魚のレモン蒸し 入り豆腐・ごま和え 花野菜サラダ	<b>8</b> 豚肉と厚揚げの炒り入 竹輪の煮物 白菜サラダ・たくあん和え	<b>9</b> 肉豆腐 春巻・おかか和え ごぼうサラダ	<b>10</b> 鮭の塩焼き いんげんと卵の炒め物 南瓜のいとこ煮・ゆかり和え	<b>11</b> 菜飯 魚の南部焼き・わさび和え 竹輪の磯辺揚げ・なます
<b>14</b> 手作りカニ玉 昆布煮・おかか和え ナポリタン	<b>15</b> さわらの梅煮 厚揚げの煮物 ナムル・辛子和え	<b>16</b> うどん 天ぷら・ゆかり和え 高野豆腐の煮物	<b>17</b> カレーライス・福神漬け 水餃子・おかか和え コールスロー	<b>18</b> 家常豆腐 ふろふき大根 中華サラダ・ごま和え
<b>21</b> 豆腐の挽肉包み揚げ 大根とツナの煮物 ポテトサラダ・浅漬け	<b>22</b> ポークチャップ 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ・お浸し	<b>23</b> アジの南蛮漬け 昆布煮・スパサラ なめたけ和え	<b>24</b> 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・浅漬け 白菜サラダ	<b>25</b> 酢鶏 がんもの煮物 フレンチサラダ・ピーナッツ和え
<b>28</b> 焼き餃子 ひじき煮・梅おかか和え カニカマサラダ	<b>29</b> うどん 天ぷら・切干大根 甘酢生姜和え	<b>30</b> 鯖の味噌煮 チャップチェ風 花野菜サラダ・辛子和え	<b>31</b> 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物・人参サラダ ごま味噌和え	体調管理をしながら 春を楽しみましょう!

《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!

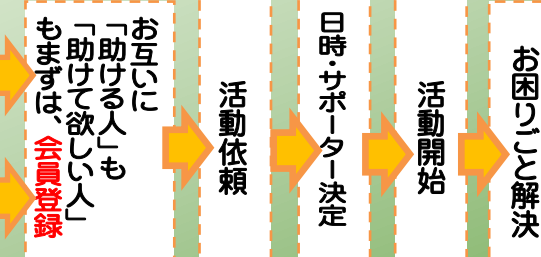
## じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

## 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ください。直接電話でお問合せ下さい。

### 介護員初任者研修 (旧NPA-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。



## 《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2月度 賛助金寄付 48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！

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
	1 みしゃべりと手仕事 10:00~12:00	2 《大正琴練習会》 13:30~	3 《囲碁将棋の日》 10:00~	4 楽しい漢方のお話 テーマ「肌トラブル」 13:30~
7 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	8 みしゃべりと手仕事 10:00~12:00	9 アコーディオンで歌おう 10:00~	10 《囲碁将棋の日》 10:00~ 子育て応援パン 14:00~17:30	11 体操着循環日 美化ボラの日 9:40~ 子育て応援パン 8:30~17:30
14 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 おとなのぬりえ 13:30~	15 みしゃべりと手仕事 10:00~12:00	16 大正琴で歌おう 14:00~	17 《囲碁将棋の日》 10:00~	18 コーヒー・紅茶 半額の日
21 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	22 もっていきん祭 9:30~14:00	23 コーヒー・紅茶 半額の日	24 《囲碁将棋の日》 10:00~ 子育て応援パン 14:00~17:30	25 みえこさんの保健室 11:00~14:00 子育て応援パン 8:30~17:30
28 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 リフレッシュ体操 14:00~	29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 《大正琴練習会》 13:30~	31 《囲碁将棋の日》 10:00~	ラジオ体操しましょ! 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)

3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。

美化ボラの日

3月11日(金) 9:30~

子連れOK! どなたでも大歓迎! 気軽にできるボランティアです。居心地良い空間作りを一緒にしてくださいませんか? 今回は居場所のプランターに春のお花を植えます。



「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  
3月9日(水) 10:00~

大正琴で歌おう  
3月16日(水) 14:00~

もっていきん祭  
3月22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。

みえこさんの保健室

3月25日(金)  
11:00~14:00

看護師で助産師の高津三枝子さんが相談に応じてくれます。お気軽にご参加下さい。

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

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)

住み慣れた地域で生活を続けて行くために

皆さんは、バランスの良い食事を出来ていますか? 体のためにバランスの良い食事をした方がよいことは、誰でも知っています。ですが、自分で食事の用意をするとなると、つい好きなものだけ食べてしまったり、同じ物ばかり食べてしまったりと偏りが出てしましますよね。じゃけんぽんでは、栄養士の考えた日替わりのランチを提供しています。栄養価はもちろんのこと、地域のボランティアの手作りになっており、愛情たくさんで美味しいです。そんなランチを健康のためにと食べに来て下さっているYさんをご紹介させていただきます。

Yさんが食事をしに来始めたのは、大腸がんを患いその治療を終えたころでした。病気を終えた後は、食事に気を遣ったことは無かったと言います。ですが、大病をし「このままではいけない」と思っていたところじゃけんぽんのランチの事を耳にしたと言います。そして、実際に来始めた時の印象は、「品数があつて

やはり、Yさんも自分で買物に行くのが好きなものばかり買ってしまうそうです。そのために「ここに来ると自分では買わないような色々なものが食べられる。」と嬉しそうに話しておられました。その後、通いの続けて下さり、病院での検査の数値も良くなったと言っておられました。「近くに良い場所があつて良かった。これからは通い続けたい。」と語って下さいました。

このようにYさんの例からわかるようにバランスの良い食事を摂り続けることで、実際に効果は表れます。また、身体に良いだけでなく、認知症の予防にも繋がります。脳血管性認知症は脳梗塞と関連性がありますので、減塩の食事が重要です。また、糖尿病や耐糖能異常は脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めますので、血糖値をコントロールすることが重要です。是非、皆さんもじゃけんぽんに来て栄養満点のランチを食べてください。



ボランティア大募集!

自分の心身の健康のために社会活動に参加してみませんか? ※年齢不問!

月~金、午前または午後週一回からOK!

- ・お弁当配達 午前 10:30~13:30 午後 15:30~18:00
- ・調理ボランティア 午前 8:30~13:30 午後 13:00~16:30

【通信編集担当 吉崎 稜】



まちの食堂 紹介コーナー

古くは江戸時代、亀屋は旅籠として営んでおりました。その後、地元密着の食堂として地域の方々の胃袋をささえてきました。うどん・そばは手打ち、野菜はなるべく地元の物を使用するなど、お客様に喜んでいただきたいと努めております。どうぞお越しください。

亀屋食堂

【営業時間】 11:00~14:30  
17:30~20:00

【定休日】 日曜日

\*最新の情報はこちらをチェック!



〒370-3511 高崎市金古町 265-1

☎ 027-373-0030



まちのパン屋さん 紹介コーナー

国産小麦と天然酵母を使用しており、焼き菓子以外は卵不使用となっております。ベーグルは10種類をご用意しており、うち4種類は週替わりです。惣菜パンもございますので、ぜひ一度ご来店ください。



パンとベーグルのお店

小梅のしっぽ

【営業時間】 11:00~19:00

【定休日】 日曜日 臨時休業あり



高崎市中泉町 641-8

☎ 027-388-1068



Instagram