認定NPO法人じゃんけんぽん　カフェ通信

地域支え合いセンター「近隣大家族」

No one is alone here!!　～ここに孤独なんはなし～

第47号　2019年4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：027-343-3111

〒370-0882　高崎市金井淵町 137-5

e-mail： sasaeai@jankenpon.jp

ー 今月のカフェ定休日：土・日ー

～地域支え合いセンター（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です～

～この街で自分らしく生き抜くために　地域で支え合う街づくり　皆で声掛け合い元気に過ごせる～

～ご挨拶～　桜の花が咲き乱れ、春の日差しが心地よい季節となりました。春風に誘われて外出したくなった時は、ぜひ近隣大家族にお越しください！

イベントの様子

簡単イキイキ体操

ドイツの学生さんが参加して行かれました。
貴重な国際交流の時間となりました。

ウクレレで一緒に歌おう

ウクレレの陽気な音色に合わせ、大きな声でみんな一緒に歌いました。

ツボ押しで元気になろう

先生が一人一人まわって、健康に役立つツボの場所や押し方を教えてくださいました。

日替わりランチ

月～金　11:30～13:00

ワンコインランチ **500円**

※5名以上の場合はご予約をお願い致します。

コーヒー　…　200円
プチデザート　…　100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⇒2,000円
コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

D's カフェ（ディーズカフェ）

※D'sカフェとは認知症カフェのことです。

毎週月曜日　10:00～12:00

4月1日、8日、15日、22日

「認知症のあるご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加ＯＫ！
お茶を飲みながら、気軽に交流できる場です！

介護職員初任者研修（旧2級ヘルパー）

2019年度 **受講生募集中！**

≪講習期間≫
5月コース（5/14～8/1）
7月コース（7/17～10/3）
11月コース（11/8～2/3）
1月コース（1/15～3/30）

■週に2･3日程度（働きながら受講可！）
■受講料　59,800円(税込)
〈対象者には補助金･割引制度あり！〉

介護初心者の方も安心して受講できる内容です。
詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で！

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：青木・小松）

≪愛情こもってます≫

日替わりランチ

4月のメニュー

月	火	水	木	金
1 チンジャオロース 豆腐きんちゃくの煮物 昆布和え・酢の物	2 さばの味噌煮 白菜の中華炒め ほうれん草のおろし和え・浅漬け	3 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ・ごま酢和え	4 親子煮 さつまいもの甘煮 生姜和え・浅漬け	5 豆腐ハンバーグ 豚肉とれんこんの炒め煮 たくあん和え・甘酢漬け
8 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 ゆかり和え・お浸し	9 カレーライス・福神漬 えび蒸しぎょうざ ほうれん草のソテー・酢の物	10 豚肉ときのこのしょうゆ煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ・梅和え	11 うどん 天ぷら 五目卵焼き・お浸し	12 焼き鮭 コンソメ煮 みぞれ和え・コールスロー
15 肉じゃが 茄子のおかか炒め 味噌マヨ和え・浅漬け	16 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ・ポン酢和え	17 さわらの甘酢あん 野菜の煮物 きのこのソテー・ごま和え	18 ゆかりご飯･揚げだし豆腐 大根とベーコンの炒め煮 ごま味噌和え・酢の物	19 甘辛メンチカツ さつまいものレモン煮 酢味噌和え・なめたけおろし
22 カレイの生姜煮 みそ田楽 人参と卵の炒め物・お浸し	23 とんかつ ふきの煮物 三色和え・浅漬け	24 炒り鶏・若竹汁 ちくわとじゃがいも煮 煮豆・もやしサラダ	25 白身魚のムニエル 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ・お浸し	26 かに玉 つみれの煮物 辛子和え・浅漬け
29 うどん 天ぷら 高野豆腐の煮物・お浸し	30 筑前煮 焼き餃子・人参のごま和え カニカマサラダ	『老化の速度は栄養で決まる』と言われています。 75歳を過ぎたら、食事制限は最小限に！甘い物もしょっぱいものも脂っこい物も、ほど良い加減で！ 楽しく食べて、元気に動ける身体を維持！		

≪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

※ 市の補助弁当も行っています。
本人負担350円

料金：1食 700円　配達ｴﾘｱ：八幡中学ｴﾘｱ／豊岡中学ｴﾘｱ　周辺

【 お申込・お問合せ 】　地域支え合いセンター　☎：027-343-3111

昼夕配食

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

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互い様の助け合い活動。

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下さい。

≪ 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。

～ 2019年 3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！

金井淵 4月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。

地域支え合いセンター
☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
1 D'sカフェ 10:00～12:00 マージャンしましょう 13:30～15:30	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 気軽に健康体操 10:00～11:00
8 D'sカフェ 10:00～12:00	9 簡単イキイキ体操 10:30～11:30	10 ツボ押しで元気になろう 10:30～11:30 オカリナの会「土笛ながの」 13:30～14:30	11 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:30～11:30	12 カラオケの会 13:30～15:30
15 D'sカフェ 10:00～12:00 マージャンしましょう 13:30～15:30	16 三味線で歌おう 13:30～14:30	17 アコーディオンで歌おう 10:30～11:30	18 西部ハーモニカの会 10:30～11:30	19 気軽に健康体操 10:00～11:00 おりがみの日 14:00～
22 D'sカフェ 10:00～12:00	23 ウクレレで一緒に歌おう 10:30～11:30	24 ハコちゃんとラフターヨガ 10:00～11:00	25 金井淵支え合いサポーター会議 11:00～12:00	26 気軽に健康体操 10:00～11:00 カラオケの会 13:30～15:30
29 新登場！ 英語で遊ぼう 10:30～11:30	30 もらっていいん会 10:00～	地域の方の居場所（近隣大家族）です！ お互い様のつながり作りに活用して下さい！		

遺言・相続相談会

行政書士の大原先生が遺言と相続について個別相談をしてください。日程は、随時調整致します。
※要予約詳しくは金井淵地域支え合いセンターへお問合せ下さい。

ツボ押しで元気になろう

4月10日（水）10:30～11:30

ひまわり針灸院の小代先生がご自宅でできる健康に役立つツボ押しをわかりやすく教えて下さいます。

金井淵支え合いサポーター会議

4月25日（木）11:00～12:00

地域の困りごとや情報共有の場です。お話しに行きませんか？地域の支え合いに協力できる方もぜひ参加してください。

気軽に健康体操

4月5日（金）.19日（金）.26日（金）10:00～11:00

暖かく春らしい陽気になりました。体操で丈夫な体を作り、お出かけしましょう。
※水分補給の為の飲み物とタオルの持参をお願いします。

オカリナの会「土笛ながの」

4月10日（水）13:30～14:30

素朴な音色をあなたにお届けします。

新登場！ 英語で遊ぼう

4月29日（月）10:30～11:30

アップル英語教室の本郷先生と一緒に歌を歌ったり、体を動かしながら英語を楽しみましょう。

簡単イキイキ体操

4月9日（火）10:30～11:30

タオルや音楽を使う簡単な体操です。
※タオルの持参をお願いします。

西部ハーモニカの会

4月18日（木）10:30～11:30

ハーモニカのなつかしい音色でなつかしい歌をどうぞ！

ハコちゃんとラフターヨガ

4月24日（水）10:00～11:00

みんなで大声で笑いながら体を動かしましょう。

もらっていいん会

4月30日（火）10:00～

捨てられないけど誰かに使ってほしい方、持ち寄ってください。
（品物がなくなり次第終了）

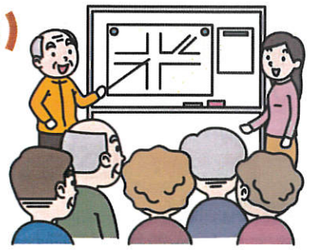
地域の方むけ

『安全運転ミニ勉強会』開催！

高齢者ドライバー　女性ドライバーには特にオススメ！

★近年多い事故の特徴を知ろう！
★事例から学び、対策を考えよう！

日時：4月29日（月）祝日
10：00 ～ 12：00
場所：揮高近隣大家族（揮高町954-8）



生活に自動車が欠かせない人は多いと思います。しかし同時に、自動車に乗るリスクを考え、運転を不安に思っている人も少なくないでしょう。

この度、じゃんけんぽんでは、地域の方が気軽に参加できる「安全運転ミニ勉強会」を開催致します。興味のある方ならどなたでも事前申し込み不要で参加できますので、皆さんお誘い合わせの上お出かけ下さい。参加費無料です。

新緑の5月 お出掛けツアー

定員 20名　申込先着順

美味しいお昼と温泉を楽しみに行きましょう！
【行先】　相間川温泉ふれあい館
【日程】　5月9日（水）
　揮高出発 10:45→金井淵出発 11:15→ふれあい館到着 11:45
　ふれあい館出発 15:00→金井淵到着 15:30→揮高到着 16:00
【参加費】　お一人様　4,000円（入湯料込）　＊当日集金します
【集合場所】　近隣大家族（申し込み時に揮高か金井淵を選択）

※お申込み・問い合わせ
金井淵地域支え合いセンター
☎：027-343-3111

まちのお医者さん 紹介コーナー

喘息や気管支炎などの呼吸器疾患をはじめ、高血圧や糖尿病など生活習慣病の治療を行っております。地域のかかりつけ医として、皆さまの健康を支える診療を心がけております。風邪や体調不良などなんでもご相談ください。

医療法人 森内科クリニック
院長　森 貴紀

内科・呼吸器内科・循環器内科
【診療時間】
9:00～12:30
15:00～18:00
【休診】
日曜・祝日・木曜午後
土曜午後（13時まで診療）

高崎市 楽間町 31-3　TEL 027-343-7568

まちの企業 紹介コーナー

当教室は、今年開校15周年を迎えます。お子様の英語教育に関する困りごとなど、お気軽にお問合せ下さい。英語講師歴20年以上&子育てセラピストの講師が子供たちと楽しく英語で触れ合います。　代表者　本郷　容子

Apple Kids こども英語教室

【未就学児&小学生レッスン日】
火曜日～金曜日
午後4時～7時
年間42回（月3～4回）
1レッスン　50分
★時間等可能な限り対応致します。

〒370-0873
高崎市下豊岡町 105-22　TEL:090-3697-1474