

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!! ~2人に孤独な人はなし~

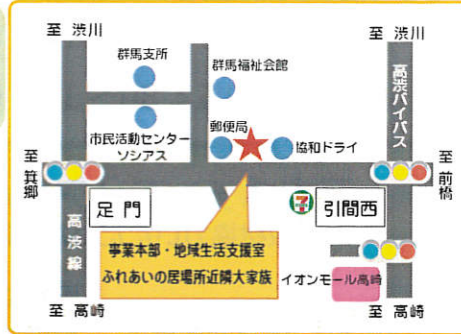
~近隣大家族は、だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所 この街で自分らしく生き抜くために~

~ご挨拶~ 桜の頃を経て、緑が目に見える季節になりました。木々の息吹に力を貰って、新しいことにチャレンジしてみるのも良いですね。お出掛けの際は、ぜひ近隣大家族にお立ち寄りください。

4月の近隣大家族の様子

4月6日

春休み企画 ピタゴラ竹細工
参加者は大人も子供も夢中になって作業していました。2時間があっという間に過ぎ、楽しい企画となりました。指導して下さった太陽誘電のみなさん、ありがとうございました。



日替わりランチ

12:00~13:00 (売り切れ終了)

500円

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

おりがみ 毎週火曜日 13:00~14:00

毎回「今日は何を折ろうかな」とみんなで折り紙を楽しんでいます。折り紙が得意な方、ぜひ遊びに来て下さい。



タオル帽子の会

4月12日

日本健康美容協会さんが、県立がんセンターに届けるタオル帽子を、近隣大家族に受け取りに来て下さいました。また、糸や針をご寄付頂きました。感謝申し上げます。



新メニュー

喫茶セット

300円

コーヒーor紅茶と焼き菓子(単品150円)のセットです。

コーヒー・紅茶半額の日なら更にお得!

300円→200円

焼き菓子は、障がい者の就労支援を行っている「かたばみ」で製造しています。

※居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

見守り弁当配達

お気軽にお問合せください。TEL:027-350-3191



キッチン調理

ボランティア募集中!
あなたの力が大切です

介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー) 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〉

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)

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!

お互い様 助け合い活動



見守り 弁当配達



お気軽にお問合せください。TEL:027-350-3191

《愛情こもってます》

日替わりランチ



5月のメニュー

月	火	水	木	金
下ごしらえがちょっと面倒...だけど、おいしい春の山菜! 独特の苦みやえぐみには、身体を錆びさせない力があります。血行や代謝も良くしてくれます。	1 肉じゃが 揚げ出し豆腐 胡麻ドレッシング・辛子和え	2 ホイコーロー えび蒸しぎょうざ 南瓜サラダ・酢の物	3 ちらし寿司・清汁 肉詰めいなり・煮豆 中華和え・お浸し	
6 ヒレカツのトマトソース 筍の土佐煮 ポテトサラダ・ごま和え	7 肉団子の甘酢あん じゃが芋煮・わさび醤油和え 蒸し鶏のサラダ	8 焼き鮭 豚肉と山菜の煮物 ナムル・酢の物	9 カレーライス オムレツ レモン和え・お浸し	10 鶏のから揚げ 小松菜の煮びたし ナポリタンサラダ・ごま和え
13 蒸し魚のネギソース ピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ・浅漬け	14 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え あんかけ豆腐	15 親子煮 オイスターソース炒め マカロニサラダ・ごま酢和え	16 揚げ鶏のおろしかけ 南瓜煮 カニカマサラダ・ゆかり和え	17 手作りしゅうまい 野菜炒め なめたけ和え・甘酢漬け
20 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物 花野菜サラダ・酢味噌和え	21 タラのネギ味噌焼き 炒り豆腐 ごぼうサラダ・酢の物	22 肉豆腐・ピーナッツ和え にんにくの芽と卵の炒め物 カリフラワーサラダ	23 豚肉と玉ねぎの卵とじ ピーマンの肉詰めフライ ナムル・昆布和え	24 筑前煮 水餃子 ツナサラダ・生姜醤油和え
27 焼さんまのサラダ風 海老つみれと野菜の煮物 マヨネーズサラダ・ごま和え	28 かに玉 ひじき煮 大学芋・おかか和え	29 豚肉の竜田揚げ 南瓜煮・甘酢漬け カラフルサラダ	30 わかめご飯・あじのムニエル 切干大根の煮物 ポテトサラダ・辛子和え	31 うどん 天ぷら・お浸し おろしポン酢かけ

《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!

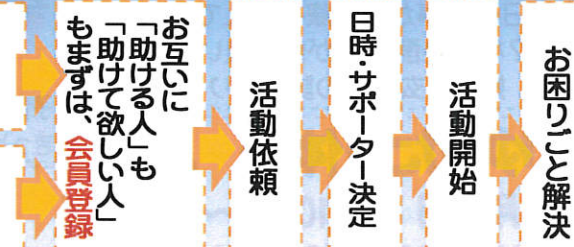
じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!



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(緑)×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4月度 賛助金寄付 8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

5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。	1 パン 12:30~ 《大正琴練習会》 13:30~	2 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 おしゃべりカフェ 10:00~12:00 コーヒー・紅茶 半額の日	
6 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	7 おりがみ 13:00~14:00 初夏のお茶会 14:00~15:00	8 パン 12:30~ コーヒー・紅茶 半額の日	9 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	10 楽しい漢方のお話 テーマ「癌」13:30~
13 アロマの部屋 手ごね石けん作り 10:00~12:00	14 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	15 パンお休み 発酵食品で健康生活 10:00~12:00 大正琴で歌おう 13:30~	16 パンお休み 《囲碁将棋の日》 10:00~	17 子育てのあれこれ話 ませんか? 10:00~ 三味線で歌おう 14:00~
20 カラオケ 13:30~	21 ゆったり体操 10:30~11:00 おりがみ 13:00~14:00	22 パン 12:30~ *お出かけツアー アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	23 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	24 みえこさんの保健室 11:00~14:00 《かっちゃんラフター》 13:30~14:30
27 マージャン 13:00~	28 もっていきん祭 10:00~11:00 おりがみ 13:00~14:00	29 パン 12:30~ コーヒー・紅茶 半額の日	30 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	31 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 (ディースカフェ)
5月6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

おしゃべりカフェ
テーマ「平成を振り返る」
5月3日(金) 10:00~12:00
平成の時代に心に残った出来事などを一緒に振り返り、楽しくおしゃべりしませんか?どなたでも参加自由です。

初夏のお茶会
5月7日(火) 14:00~
みんなで抹茶を味わってみませんか?
*参加費 200円

楽しい漢方のお話
5月10日(金) 13:30~
今回のテーマ「癌」

発酵食品で健康生活
5月15日(水) 10:00~12:00
毎日の食事から健康を考えてみませんか?なぜ発酵食品が体に良いか学べます。嬉しい玄米麹の試食あり!

子育てのあれこれ話ませんか?
第5回 5月17日(金) 10:00~12:00
子どもを幸せにするしつけ
みつげよう! 笑顔で子育てするヒント
子育てコーチングを体験してみませんか?
きっと心がすっきりするはず! 参加費無料

アロマの部屋
今回は「手ごね石けん作り」
1個 650円
5月13日(月) 10:00~12:00
プレゼントにもお勧めです!
*材料がなくなり次第終了です。

ゆったり体操
5月21日(火) 10:30~11:00

もっていきん祭
5月28日(火) 10:00~11:00
捨てられない...譲りたい!
*マイバック持参にご協力下さい。

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。ご家族に障害者がある等、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
5月24日(金) 11:00~14:00
健康に関して気がかりな事はありますか?気軽にご相談下さい。

かっちゃんラフター
5月24日(金) 13:30~14:30

《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、当日担当者が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。

お弁当配達ボランティアさん募集中!

認定NPO法人じゃんけんぽんでは、「見守り配食サービス」をしています。

お弁当の配達をしながら、利用者の方を見守るボランティアさん募集しています。
お弁当と一緒に「温かい気持ち」届けてみませんか?

昼配達 10:30~13:30
夕配達 15:30~18:00



沢山食べて下さいね!



配食ボランティアさんのお仕事(昼の場合)

取材協力いただいたのは、ボランティア歴4年の藤原さん

10:30 配食先を確認



配食に行くといつも元気をもらおう! 頑張っているとみんな応援してくれるし、誰かに必要としてもらえることは嬉しいもんだね!

11:00 車に積み込んで「行ってきまーす!」



5~6件のお宅に配達 お弁当を届けます 必ず手渡しします

お弁当でーす!

配食時に気になった事などは事務所スタッフと相談し、必要な対応ができるようにします

記録

12:10



「お弁当できました~!」「ハイハイ!」

安全運転! 安全運転!

13:00 お昼を食べてから下膳

誰かの支えになることは生きがいになります!

やってみたいと思ったら、まずはお電話ください。 ☎ 027-350-3191

まちのお医者さん紹介コーナー

“よりそう医療・ささえる医療”を目標に日々精進しております。“一人の人間”として、患者さんの悩みや疑問に向かい合っていきたいと思っています。
お気軽にお立ち寄りください。 院長:森田廣樹

森田クリニック

MORITA CLINIC
内科/外科/消化器内科/地域医療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30 受付12:15まで	○	○	○	○	○	○	○
午後 15:30~18:30 受付18:00まで	○	○	○	○	○	○	○

祝日・第3日曜日は休診

〒370-0081 高崎市浜川町 278-1
☎:027-344-2030
HP/w www.moritaclinic.jp

まちの企業さん紹介コーナー

みなさんのカラダの不調を解決します!!
柔道整復師と管理栄養士が在籍しています。
あなたのカラダを内側から外側から整えることによって健康を目指していきます!



*営業時間

完全予約制	月	火	水	木	金	土	日	祝
営業時間	●	●	●	●	●	●	●	●
9:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00	●	●	●	●	●	●	●	●
20:00	●	●	●	●	●	●	●	●

最終受付:午前(月~土 13:00まで)
午後(月~金 19:00まで)
定休日:土曜日午後/日曜日/祝日



メニュー(税別) 身体調整...5,000円
マタニティ産産調整...4,500円 etc.
*初回のみ別途初検料2,000円が発生いたします。

〒370-3522 高崎市菅谷町 1243-10
☎027-395-4324