

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここは孤独な人はなし~

~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~ 雨の多い季節となります。雨の音を聞きながら、本を読んだり書を打ったり... そんな趣味の時間を過ごすのも良いものですね。梅雨の晴れ間には、近隣大家族に足を運んで下さい。

4月5月の近隣大家族の様子



4月29日
安全運転ミニ勉強会
知ってるつもりの交通ルールを再確認でき、参加者の多くは、交通安全に対する意識が高まったようでした。休憩時には講師の方のギターに合わせ、皆で歌って盛り上がりしました。

5月8日
初夏のお茶会
今年も矢嶋園の若女将が、お茶の点て方を教えてくださいました。



5月20日~24日
やるベンチャー
群馬南中学校の2年生が、職業体験に来てくれました。



5月22日
お出かけツアー
今回は倉沢町の相間川温泉へ行ってきました。お天気にも恵まれて、笑いの絶えない楽しいツアーとなりました。

ボランティア募集中!
あなたの力が必要です



キッチン調理

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!
2019年度

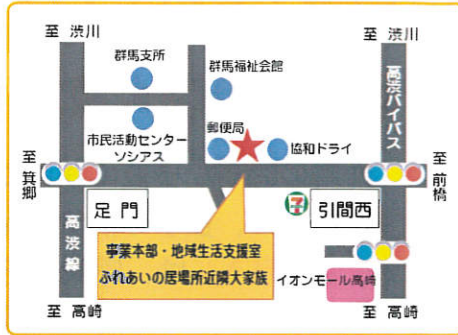
《講習期間》
7月コース (7/17~10/3)
11月コース (11/8~2/3)
1月コース (1/15~3/30)

■週に2・3日程度 (働きながら受講可!)
■受講料 **59,800円**(税込) 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)

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町954-8
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



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

お互い様
助け合い活動



見守り
弁当配達

*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。



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



6月のメニュー

月	火	水	木	金
3 さわらの梅煮 かぶの挽肉あんかけ 金平ごぼう・お浸し	4 ちらし寿司・すまし汁 豆腐巾着の煮物・サラダ 焼き茄子・甘酢生姜和え	5 カレーライス ロールキャベツ・福神漬け きのこのさつと煮・パプリカサラダ	6 さんまの蒲焼風 野菜とえびの旨煮 にら玉子・酢の物	7 えびカツ&コロケ ひじき煮・粒マヨサラダ 生姜醤油和え
10 鶏の唐揚げ ラトウユ・なめたけ和え ブロッコリーサラダ	11 焼き鮭 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ・梅酢和え	12 うどん 天ぷら 五目卵焼き・酢の物	13 ヒレカツのトマトソース 大根とカツオフレークの煮物 スパゲティサラダ・塩昆布和え	14 ゆかりご飯・肉じゃが 春巻・コンソメ炒め ピーナッツ和え
17 照り焼きハンバーグ 切干大根煮 酢味噌和え・浅漬け	18 焼きそば バンバンジーサラダ ゆかり和え・枝豆	19 さわらの味噌煮 ささみの梅じそ揚げ 里芋煮・辛子和え	20 手作りしゅうまい ひじき煮 春雨サラダ・生姜醤油和え	21 ハヤシライス 玉子とキャベツのおかか焼き 南瓜サラダ・浅漬け
24 かに玉 茄子といんげんのオイスター炒め お浸し・煮豆	25 白身魚のムニエル 小松菜とさつま揚げの煮物 ナポリタンサラダ・甘酢生姜和え	26 甘辛メンチカツ 高野豆腐の煮物 ごま酢和え・なめたけ和え	27 うどん 天ぷら ツナサラダ・酢の物	28 タンドリーチキン 野菜炒め ごぼうサラダ・ピーナッツ和え

料理のおいしさの決め手とは? 「味」? ...は2番目。実は、1番は「食感」なんだそうです! 1つのお膳に、バリバリ、つるつる、サクサク、などなど様々な食感の食べ物を組み合わせると、まずは楽しいのです☆刺激による楽しみを感じながら、体の状態に合わせて「楽しく安全に食べること」☆これが1番大切なことです。

こちらでは毎月管理栄養士からのコメントを掲載しています。

《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



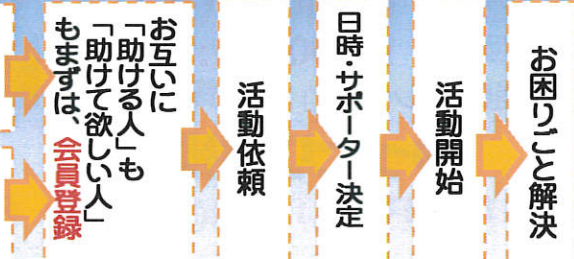
じゃんけんぽんの助け合い活動

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為に...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(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5月度 賛助金寄付10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！

棟高

6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
3 《朝市》9:00～ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00	4 おりがみ 13:00～14:00 コーヒー・紅茶 半額の日 *市民講座	5 パン 12:30～ 《大正琴練習会》 13:30～	6 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00～	7 楽しい漢方のお話 テーマ「うつ病」13:30～
10 《朝市》9:00～ アロマの部屋 消臭スプレー作り 10:00～12:00	11 子育てのあれこれ話 ませんか？ 10:00～ おりがみ 13:00～14:00 落語 昇竜亭いっぽ 14:00～	12 パン 12:30～ アコーディオンで歌おう 14:00～15:00	13 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00～	14 三味線で歌おう 14:00～
17 《朝市》9:00～ 「健康を考えるミニ勉強会」 10:00～12:00 カラオケ 13:30～	18 ゆったり体操 10:30～11:00 おりがみ 13:00～14:00	19 パンお休み 大正琴で歌おう 13:30～	20 パンお休み 《囲碁将棋の日》 10:00～	21 コーヒー・紅茶 半額の日
24 《朝市》9:00～ マーじゃん 13:00～	25 手作り品バザー 9:30～14:00 おりがみ 13:00～14:00	26 パン 12:30～ コーヒー・紅茶 半額の日	27 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00～	28 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

朝市再開のお知らせ
お待たせしました！
毎週月曜日の朝市が再開
いたしました。

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。

【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 (ディーズカフェ)
6月3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
6月7日(金) 13:30～
今回のテーマ 「うつ病」

アコーディオンで歌おう
6月12日(水) 14:00～

アロマの部屋
6月10日(月)
10:00～12:00
今回は 「消臭スプレー作り」 参加費 600円

ゆったり体操
6月18日(火) 10:30～11:00

三味線で歌おう
6月14日(金) 14:00～

健康を考えるミニ勉強会
暑い夏を乗り切るために
「今」知っておきたい食の事
6月17日(月)
10:00～12:00 右面参照

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)

手作り品バザー
6月25日(火)
9:30～14:00
素敵な手作り作品がいっぱい！
作家さんに直接リクエストを
伝える事もでき
ます

子育てのあれこれ
話ませんか？
第6回
親の幸せは
じぶんでつくる
6月11日(火) 10:00～12:00
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？ きつと心がすっきりするはず！
参加費無料

落語 昇竜亭いっぽ
6月11日(火) 14:00～
地域の皆様へ笑いを
届けに参ります！

大正琴で歌おう
6月19日(水) 13:30～

みえこさんの保健室
6月28日(金) 11:00～14:00
健康に関して気がかりな事はありませ
んか？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。

かっちゃんラフター
6月28日(金)
13:30～14:30
笑って
元気に！



皆で守る健康



地域の方むけ 『健康を考えるミニ勉強会』開催！

テーマ「暑い夏を乗り切るために “今” 知っておきたい食の事」

日時：6月17日(月)
10:00～12:00

場所：近隣大家族(棟高町954-8)

★食中毒の事を知ろう！
★夏バテを予防する食の豆知識を学ぼう！

梅雨の時期から夏にかけて気を付けたいのが食中毒！！
皆さんは、食事の前やトイレの後に、ちゃんと手を洗っていますか？
「手洗い」は、感染予防の基本です。
せっかく健康のために運動をしたり食事内容を工夫しても、「手洗い」を
怠ったが故に、病気になってしまっは元も子もありません。
それに、手を洗わないことで感染拡大につながってしまう恐れもあります。
みんなで改めて「食」を通じた健康について学びましょう！



申し込み不要！参加費無料！お気軽にお出かけ下さい。

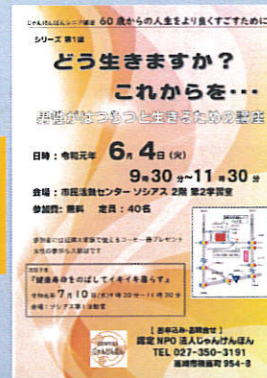
シリーズ市民講座

じゃんけんぽんシニア講座のご案内

60歳からの人生をより良くするためのヒントが詰まった講座です。
この講座はテーマを変えて、毎月開催する予定です。
参加費無料となっておりますので、お気軽にご参加下さい。

シリーズ第1回目は
どう生きますか？これからを… 『男性がはつらつと生きるための講座』

日時：令和元年 6月4日(火) 9:30～11:30
会場：市民活動センター ソシアス 2階 第2学習室



まちのお医者さん紹介コーナー

当院は身近な保健室のように体の相談が出来る接骨院
です。患者さんとの対話を大切に、お一人お一人に
寄り添える接骨院であり続けたいと思います。

野口接骨院
since 1981 院長 金田和人
*診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	○	○	△
PM	○	○	○	○	○	○	△

早期診療(要予約) 6:30～9:00
AM 8:30～13:00
PM 15:00～19:00
(木曜・土曜は予約のみ)
〒371-0852 前橋市総社町総社 1489
☎:027-252-5918
*休診日 日曜日

まちの企業さん紹介コーナー

地元の皆さんとともに80年
お気軽にお出かけください。

ミセスファッション専門店
ASAHIYA
営業時間 9:30～18:30
定休日 日曜日

群馬中央・南中制服・体育着販売店
堤ヶ岡小学校体育着販売店
桜山小学校指定店

高崎市棟高町448-5
☎:027-373-0125