

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~ 暑い夏がやってきました! 水分をこまめに摂って、脱水にならないように気を付けましょう。また、食欲が落ちてしまいがちな季節ですが、しっかり食べることも暑さに負けない秘訣です。近隣大家族に、おいしいランチを食べに来てください。

6月の近隣大家族の様子



6月4日 シニア講座 第1回
「男性がはつらつと生きるための講座」
参加された皆さん同志、活発に意見交換をされており、有意義な時間となりました。第2回は、7月10日(水)9:30~
「健康寿命を延ばしてイキイキ暮らす」
会場は、市民活動センター ソシアス

6月14日 三味線で歌おう
お天気が良かったこともあり、沢山の人が足を運んで下さいました。三味線の音色に合わせ、懐かしい歌や民謡を歌って楽しみました。

お知らせ 近隣大家族(棟高)にて
ひと葉の会 ふたり芝居 **上演決定!**

父と暮せば

舞台は広島。原爆投下から3年たった娘とその父親の物語。親子の絆、戦争、そして原爆の悲しさを描いた作品です。

8月6日(火) 出演/花澤 町子
ヨロコビデぶっち
昼の部 14:00~
夜の部 18:30~
上演時間100分 入場無料!
(途中休憩10分含む)

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



夏限定

「かき氷」
始めました!

小 50円
大 100円

第104号 2019年7月1日

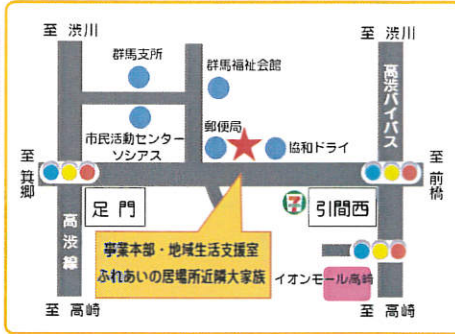
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町 954-8

e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~ 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



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



7月のメニュー

月	火	水	木	金
1 ゆかりご飯・揚げ出し豆腐 野菜とベーコンの炒め煮 ごま味噌和え・酢の物	2 ちらし寿司・そうめん汁 肉詰めいなり・サラダ 焼き茄子・甘酢生姜和え	3 エビと厚揚げのチリソース 里芋煮 ツナサラダ・ごま和え	4 焼さんまのサラダ風 つみれと野菜の煮物 粒マヨサラダ・ピーナッツ和え	5 カレーライス えび蒸しぎょうざ コールスロー・甘酢生姜和え
8 うどん 天ぷら・大根おろし 豆腐巾着の煮物・浅漬け	9 さばの味噌煮 かに風味あんかけ たくあん和え・お浸し	10 ミートボール酢豚 水餃子 ピーナッツ和え・お浸し	11 焼き鮭 肉じゃが ごぼうサラダ・お浸し	12 豚肉ときのこのしょうゆ煮 豆腐と卵のしんじょう 味噌マヨ和え・酢の物
15 さんまの蒲焼風 大根と白滝の煮物 梅酢和え・煮豆	16 手作りシュウマイ 厚揚げのオイスター炒め 春雨サラダ・ピーナッツ和え	17 鶏もものねぎ味噌焼き 枝豆がんもの煮物 ごま和え・酢の物	18 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮 カニカマサラダ・ゆかり和え	19 焼きそば・いなり寿司 オムレツ お浸し・甘酢生姜和え
22 豆腐の包み揚げ 竹輪と根菜の煮物 ブロッコリーサラダ・ナムル	23 うどん 天ぷら 五目卵焼き・酢の物	24 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	25 さわらの南部焼き 豚肉とれんこんの炒め物 中華サラダ・梅和え	26 ヒレカツのトマトソース 筍の土佐煮 マカロニサラダ・ごま和え
29 白身魚のムニエル 茄子とベーコンの炒め物 南瓜サラダ・生姜醤油和え	30 豚肉と玉ねぎの卵とじ ピーマンの肉詰めフライ 昆布和え・ナムル	31 煮込みハンバーグ 野菜炒め ポテトサラダ・お浸し	食べ物が食中毒菌に侵されても、変なにおいも味もしません! 早めに食べ切り、残りは速やかに冷蔵庫へ! 要注意です★	

《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

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!!

「お互いに助ける人」も
「助けたい人」も
「お困りごと解決」

日時・サポーター決定
活動依頼
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6月度 賛助金寄付 3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。

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》

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!》

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・大佐古)

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!

《 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

7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 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	2 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	3 パン 12:30~ 《大正琴練習会》 13:30~	4 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 楽しい漢方のお話 テーマ「甲状腺」13:30~
8 《朝市》9:00~ 子育てのあれこれ話し ませんか? 14:00~	9 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	10 パン 12:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00 *市民講座	11 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	12 三味線で歌おう 14:00~
15 《朝市》9:00~ カラオケ 13:30~	16 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	17 パンお休み 大正琴で歌おう 13:30~	18 パンお休み 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 コーヒー・紅茶 半額の日
22 《朝市》9:00~ 作ってみよう! パッキングアイテム 10:00~14:00	23 もっていきん祭 10:00~11:00 おりがみ 13:00~14:00	24 パン 12:30~ ポスターを描こう! 10:00~15:00	25 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 こども囲碁将棋 10:00~	26 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
29 パニラアイスを作ろう! 10:00~11:30 マーじゃん 13:00~	30 アロマの部屋 ネックレス作り 10:00~12:00 おりがみ 13:00~14:00	31 パン 12:30~ ハンカチを染めてみよう 10:00~12:00	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 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ディースカフェ)
7月1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

第2回 シリーズ市民講座
健康寿命を延ばしてイキイキ暮らす
日時: 令和元年7月10日(水)
9:30~11:30 参加費無料
会場: ソシアス 1階 第1学習

三味線で歌おう
7月12日(金) 14:00~

楽しい漢方のお話
7月5日(金) 13:30~
今回のテーマ 「甲状腺」
アコーディオンで歌おう
7月10日(水) 14:00~

子育てのあれこれ
話しませんか?
みつけよう! 笑顔で子育てするヒント
第1回 親の役割
7月8日(月) 14:00~
参加費無料
今回、講師の都合で時間が14:00~となります。ご了承ください。

夏休みイベント
●こども囲碁将棋 ●読書感想文を書こう!
●パニラアイス作り ●アロマネックレス作り ●ポスターを描こう!
●ハンカチを染めてみよう ●ロゼット作り ●夏の書道教室
●パッキングキーホルダー ●シャカシャカブックマーカー
●紙芝居の部屋 ●スライム作り ●ミニチュア小物作り
今年も楽しい企画がいっぱい! 詳しくは右面をご覧ください。

じゃんけんぼ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~
じゃんけんぼ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
7月26日(金)
11:00~14:00
看護師で助産師の高津さんが
相談に応じてくれます。
かっちゃんラフター
7月26日(金)
10:30~11:30

もっていきん祭
7月23日(火) 10:00~11:00
《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。

夏休みイベント

問い合わせ・申し込み 027-350-3191 (担当: 佐塚あきこ)

作ってみよう!
パッキングキーホルダー
シャカシャカブックマーカー
好きなパーツを選んでパッキング!
素敵なキーホルダー、しおりが作れるよ!
*材料がなくなり次第終了です。
①7月22日(月) ②8月28日(水)
両日とも 10:00~14:00の間で
好きな時間にお越しください。
参加費
キーホルダー 500円
ブックマーカー 300円

要予約 パニラアイスを作ろう!
7月29日(月)
10:00~11:30
定員 15名 参加費 300円

要予約 アロマネックレス作り
7月30日(火)
10:00~12:00
参加費...600円
*材料がなくなり次第終了です。

要予約 こども囲碁将棋
夏休み中の木曜日 10:00~15:00
友達と一緒に、一人でも大丈夫。
囲碁将棋仲間の輪を広げよう!

要予約 自習スペース
夏休みの間、近隣大家族の一角
に自習スペースを設けました。
イベントのない時間はルールを
守り、譲り合ってお使い下さい。
*小学生は16時まで
*中高生は18時まで
無料で利用できます。

要予約 ハンカチを染めてみよう!
予約優先
7月31日(水)
10:00~12:00 (最終受付 10:45)
*汚れてもOKな服装でお出かけ下さい。
対象 小学3年生以上
定員 15名 参加費 700円

要予約 夏休みの宿題お助け企画
ポスターを描こう!
①7月24日(水) 定員 10名
②8月2日(金) 定員 10名
両日とも10:00~15:00

要予約 夏の書道教室
8月3日(土)
9:30~12:00
定員 10名

要予約 読書感想文を書こう!
8月9日(金) 9:30~12:00
定員 10名
*定員になり次第申し込みを締め切ります。
参加希望の方はご連絡下さい。持ち物や注意事項についてご説明いたします。

要予約 ミニチュア小物を作ろう!
8月5日(月) 13:00~15:00
*材料がなくなり次第終了です。
ワッフルストラップ 850円
かき氷 850円
簡単バージョン 650円
タピオカドリンク 800円

要予約 作ってみよう!
スライム
8月12日(月)
13:00~15:00
定員 10名
参加費 200円

要予約 作ってみよう!
ロゼット
8月30日(金)
10:00~12:00
定員 6名
参加費 800円

まちのお医者さん紹介コーナー
スタッフ一同、患者さまとのコミュニケーションを大切に、より
地域に密着した診療を心がけていきます。
専門的な研究設備を備え、最先端の知見に基づいた高度な医療
の提供を目指す一方、必要に応じて各種疾患の適切な専門
医療施設へのご紹介も行っております。お子さまからお年寄り
まで、なんでも気軽にご相談ください。 院長 坂倉 浩一

ぐんま耳鼻咽喉科クリニック
診療時間
午前 9:00~12:00
午後 15:00~18:00
《休診日》 水曜日午後・土曜日午後・祝祭日
*金曜日午前は検査・手術等のため予約制
となり、一般診療は受け付けておりません。
〒370-3519 高崎市冷水町 130-1
☎ 027-381-5108
http://gunma-ent.com

まちの企業さん紹介コーナー
有機野菜をふんだんに使用した料理と酵素
玄米、手作りスイーツがメインのお店です。
出来る限り添加物や白砂糖は使わない、
体と心に優しいお料理を提供します。

ARS CAFE
アルス カフェ
【営業時間】
ランチ 11:00~15:00
水曜日 11:00~14:00 (L.O 13:30)
ディナー 15:00~21:00 (L.O 20:30)
水曜日 18:00~21:00 (L.O 20:30)
【定休日】 月曜日 日曜日のディナータイム
前橋市元総社町1-3-11 赤石ハイツ1F102号 ☎027-289-6486