

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~ 今年は暑さの厳しい夏となりました。疲れが残っている方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて、しっかり睡眠を取って、体力を維持しましょう!

8月の近隣大家族の様子



8月6日 ふたり芝居「父と暮らせば」
昼の部 夜の部と合わせて50名を超える方々が、足を運んで下さいました。その中には、戦争体験者から群馬中央中学校演劇部の生徒さんなどの若い世代の姿もあり、芝居を通して様々な世代の方が一緒に「戦争」を考える貴重な機会となりました。ふた葉の会のお二人、素晴らしい公演をありがとうございました。

夏休み

沢山の子供たちが遊びに来てくれました!



バニラアイス作り



スライム作り



ミニチュア小物作り

《ラジオ体操》
ポイントがたまっちゃったよ!



ひなこちゃん



書道教室



アロマネックレス作り



夏限定
「かき氷」
今月いっぱい!
小 50円
大 100円

ボランティア募集中!
あなたの力が大切です



キッチン調理

第106号 2019年9月1日

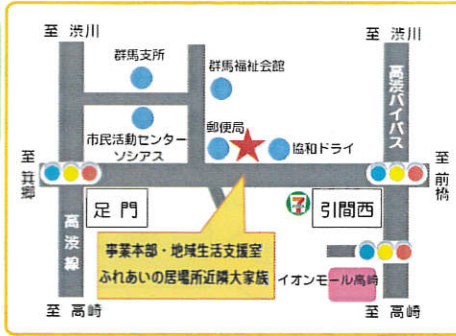
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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
*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



月	火	水	木	金
2 メンチカツ&和風コロッケ 竹輪と大根の煮物 トマトサラダ・浅漬け	3 蒸し魚のネギソース 大学芋・お浸し なめたけ和え	4 手作りしゅうまい 高野豆腐と根菜の煮物 春雨サラダ・ピーナツ和え	5 白身魚の煮つけ いんげんと卵の炒め物 たくあん和え・お浸し	6 ちらし寿司・すまし汁 竹輪の磯辺揚げ・お浸し 大根のそぼろ煮・枝豆
9 うどん 天ぷら・お浸し ツナサラダ	10 豚肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ・浅漬け	11 焼き鮭 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ・ごま和え	12 焼きそば・いなり寿司 オムレツ お浸し・枝豆	13 鶏もものねぎ味噌焼き がんもの煮物 ピーナツ和え・酢の物
16 ハガツオの南部焼き ひじきの煮物 中華サラダ・梅和え	17 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	18 さわらの味噌マヨ焼き 五目煮・浅漬け なめたけ和え	19 白身魚のムニエル ナスとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ・お浸し	20 肉じゃが 春巻・ごま和え コンソメ炒め
23 ヒレカツのトマトソース 大根とカツオの煮物 スパゲティサラダ・昆布和え	24 カレーライス オムレツ・ゆかり和え 野菜サラダ	25 やきとり がんもの煮物・ポテトサラダ ピーナツ和え	26 うどん 天ぷら・玉子焼き 甘酢生姜和え	27 エビと厚揚げのチリソース 里芋煮・お浸し ツナサラダ
30 さばの味噌煮 かに風味あんかけ たくあん和え・お浸し	身体が疲れやすくなっていませんか? □当たりの良いそうめんやお菓子ばかりではエネルギー不足に陥ります。糖質をエネルギーに変えてくれるのはビタミンB1という栄養素。特に豚肉に多く含まれています。ビタミン豊富な野菜と一緒に炒め物はいかがですか?			

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日: 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!!

「お互いに助けて欲しい人」も「お助け人」も必ずしも会員登録

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(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8月度 賛助金寄付 6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》

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！

補高

9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
2 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	3 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	4 パン 12:30~ 《大正琴練習会》 13:30~	5 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 楽しい漢方のお話 テーマ「夏バテ」13:30~
9 《朝市》9:00~ コーヒー・紅茶 半額の日	10 おりがみ 13:00~14:00 落語 昇竜亭いっぽ 14:00~	11 パン 12:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	12 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	13 三味線で歌おう 14:00~
16 《朝市》9:00~ カラオケ 13:30~	17 おりがみ 13:00~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	18 パンお休み コーヒー・紅茶 半額の日 *市民講座	19 パンお休み 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 子育てのあれこれ話 ませんか? 10:00~ みえこさんの保健室 11:00~14:00
23 《朝市》9:00~ マーじゃん 13:00~	24 もっていきん祭 10:00~11:00 おりがみ 13:00~14:00	25 パン 12:30~ アロマの部屋 アロマスプレー作り 10:00~12:00 大正琴で歌おう 13:30~	26 パン 14:00まで 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 《かっちゃんラフター》 13:30~14:30
30 《朝市》9:00~ コーヒー・紅茶 半額の日	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。		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!	

【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)
9月2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4回 シリーズ市民講座
『おひとりさまシニアの豊かな人生設計』
日時:令和元年9月18日(水)
9:30~11:30 参加費無料
会場:ソシアス 2階 第2学習室

楽しい漢方のお話
9月6日(金) 13:30~
今回のテーマ 「夏バテ」
アコーディオンで歌おう
9月11日(水) 14:00~
三味線で歌おう
9月13日(金) 14:00~
アロマの部屋
9月25日(水) 10:00~12:00
今回は「アロマスプレー作り」
参加費 600円

落語 昇竜亭いっぽ
9月10日(火) 14:00~
地域の皆様に笑いを
届けに参ります♪
みつけよう! 笑顔で子育てするヒント
**子育てのあれこれ
話ませんか?**
第1回
親の役割
9月20日(金)
10:00~12:00
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

**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)

みえこさんの保健室
9月20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。
かっちゃんラフター
9月27日(金)
13:30~14:30

もっていきん祭
9月24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。
《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。

じゃんけんぽんシニア講座

じゃんけんぽんでは、今年の6月より、シリーズ市民講座『シニア講座』を始めました。
60歳からの人生をより良く過ごす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、毎月開催しております。



第1回 どう生きますか?これから...
~男性がはつらつと生きるための講座~
グループディスカッションの時間は
とても有意義でした。

第2回 健康寿命を延ばしイキイキ暮らす

簡単な体力測定も
行い、盛り上がり
ました。

第3回 認知症とうまくつきあ
う~知ってそなえる 知って活かす~
夏休み中の開催。小学生、中学生も
参加してくれました。

「男性が沢山参加していて良かった」

参加者の声

「グループトークが楽しかった」

「前向きになれた」

「知らないことが知れて良かった」

人生100年時代の今、シニア時代をいきいき暮らせるかどうかは、地域の中で
いかにつながりを持てるかがカギになってきます。
参加費無料。どなたでも参加いただけます。ぜひ、シニア講座参加をきっかけに
地域における
つながり作りの第一歩を
踏み出してみませんか?

次回
予告

「おひとりさまシニアの豊かな人生設計」
講師:行政書士 塩野有希氏(行政書士おの法務事務所)
日時:令和元年9月18日(水)9:30~11:30
会場:ソシアス 2階 第2学習室

おひとりさまシニアの
豊かな人生設計
日時:令和元年 9月18日(水)
9:30~11:30
会場:近隣大家族センターソシアス2階 第2学習室
講師:行政書士 塩野有希氏(行政書士おの法務事務所)
参加費:無料
おひとりさまも、そうじゃない人も必見!

要申込

案ずるよりも
やってみよう!企画

みんなでゴミ拾い その後 流しそうめん交流会

定員:30名程度
9月14日(土) 10:00~12:00
集合場所:近隣大家族(棟高町)

小さいことでも行動することに意味がある!!
みんなで地域のゴミを拾いましょう。
ゴミ拾いの後は、みんなで流しそうめんを楽しみましょう!
ぜひ、お孫さんやお子さんと一緒に参加してください。



9:30 受付開始
10:00 開会宣言
10:15 ゴミ拾い(約30分間)
11:00 流しそうめんスタート
12:00 閉会

持ち物
軍手、袋、タオル、飲み物
お椀、お箸

まちのお医者さん紹介コーナー

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療、スギ花粉症の
舌下免疫療法、喘息、高血圧、コレステロール等
お気軽にご相談ください。

西岡医院 内科・呼吸器内科
院長 西岡 正樹

【診療時間】
9:00~12:30
15:00~18:00
【休診日】
木・土曜日午後
日曜日・祝日
高崎市浜川町1935
TEL:027-344-2252
http://nishiokaclinic.sakura.ne.jp/



まちの企業さん紹介コーナー

スマートスタイルでは、小さなお子様から
お年寄りまで安心して過ごせる、楽しめる
心温まる外構の提案をしています。
お庭のバリアフリーリフォームもお任せ下さい!

Smart Style (営業時間) 9~18時
【定休日】不定休
スマートスタイル株式会社【代表】佐藤 洋介

外構工事、エクステリア工事、ブロック工事、基礎工事
カーポート、フェンス、左官工事、物置、テラス、植栽、
造園工事、CAD図面制作モルタル造形デザイン、
多肉植物、イベント、ガーデニング教室
至浜川 高津バス 国府小JAはくくみ 妙見寺
至 引間西 当店 引間 塚田 至前
イオン高崎 至高崎
〒370-3518 高崎市後正町203-1
☎:027-372-8408
※打ち合わせご希望の方はご予約下さい。

