

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~ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。日々の生活の中で体調を整える意識を持って、元気に過ごしましょう。

6月の近隣大家族の様子

ご寄付に感謝!!
この度のコロナ禍を受けて、沢山の企業や個人の方から心あるご寄付をいただきました。本当にありがとうございます。有効に活用させていただきます。



寄付品の一部



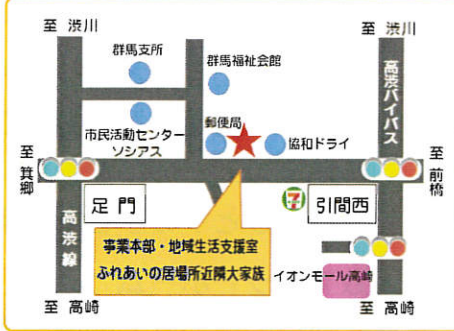
6月19日 三味線で歌おう
人気の「歌おう」のイベントもなかなか開催が難しい中、今回の三味線で歌おうは、試みとして、事業所の利用者さんにリモートで参加していただきました。もちろん直接交流が一番ですが、今後も活用できる場面はありそうです。

6月16日 シニア講座

4か月ぶりに開催できた今回は、生前贈与のポイント、石澤会計事務所所長の井ノ部奈津子さんにお話ししていただきました。少人数で行わなくてはならなかったり、グループワークができなかったりと制限はありましたが、参加者の皆さんがお元気そうで何よりでした。



第116号 2020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 (売り切れ御免)



550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⇒2,200円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

ランチは
テイクアウトもできます!

*数に限りがあるため電話予約してください。

●日替わりランチ弁当 ... 550円

●おかずのみ ... 450円

《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
熱中症に注意しましょう!! 水分をこまめに摂りましょう。 水分補給を!	1 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・ゆかり和え カニカマサラダ	2 手作りしゅうまい 厚揚げと野菜の煮物 春雨サラダ・厚焼き玉子	3 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 人参サラダ・お浸し	
6 焼き鮭 肉じゃが・ごま和え マカロニサラダ	7 ちらし寿司・セタ汁 肉詰めいなり煮物 きのこ煮・煮豆・辛子和え	8 白身魚フライ 夏野菜のトマト煮 なめたけ和え・浅漬け	9 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ピーナッツ和え	10 焼き餃子 ひじき煮・おかか和え 春雨サラダ
13 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	14 鶏もものねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 辛子和え・酢の物	15 うどん 天ぷら・お浸し 厚焼き玉子	16 チンジャオロース いんげんと玉子の炒め物 マカロニサラダ・おかか和え	17 豆腐ステーキ じゃが芋の煮物 ツナサラダ・昆布和え
20 さばの竜田揚げ 南瓜煮・浅漬け おろしポン酢	21 ホイコーロー さつま芋のレモン煮 ごまドレサラダ・昆布和え	22 かれいの生姜煮 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ・梅和え	23 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 トマトサラダ・ピーナッツ和え	24 コロッケ&ハムカツ 高野豆腐の煮物・浅漬け ナポリタンサラダ
27 魚の塩焼き マーボーなす みぞれ和え・浅漬け	28 うどん 天ぷら・お浸し 玉子焼き	29 肉じゃが 春巻・煮豆 おかか和え	30 アジの南蛮漬け 里芋煮・たくあん和え もやしサラダ	31 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま豆腐 甘酢生姜和え

《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 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??

「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

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ください。

ボランティア募集中! あなたの力がが必要です

お気軽にお問合せください。
TEL: 027-350-3191



介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

《講習期間》

- 7月コース (7/17~10/8)
- 11月コース (11/10~2/4)
- 1月コース (1/14~3/26)

■週に2・3日程度 (働ながら受講可!)

■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: 吉川)

《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。

~ 2020年6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。

2020年度 受講生募集中!

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

博高

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
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 迄	3 楽しい漢方のお話 テーマ「クーラー病」 13:30~
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	8 パン 12:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	9 パン 14:00 迄	10 コーヒー・紅茶 半額の日
13 おとなのぬりえ 13:30~	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 大正琴で歌おう 13:30~	16 パンお休み コーヒー・紅茶 半額の日	17 三味線で歌おう 14:00~
20 マージャン 13:00~ *市民講座	21 おりがみ 13:00~14:00	22 パン 12:30~ コーヒー・紅茶 半額の日	23 パン 14:00 迄	24
27 コーヒー・紅茶 半額の日	28 おりがみ 13:00~14:00 もっていきん祭 10:00~	29 パン 12:30~	30 パン 14:00 迄	31 みえこさんの保健室 11:00~13:00

【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

6月より徐々にイベント開催をしております。
居場所利用、イベント開催には皆さんの協力が不可欠です。

以下の事を必ず守ってご利用ください。

- * 入口での手指消毒、検温
- * マスクの着用+咳エチケット
- * 来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い
- * 2週間以内に発熱(37.0℃以上)があった場合は来所当日に熱が無くてもご利用を控えてください。

こちらでも、密にならないよう声を掛けさせて頂いたり、こまめな換気や消毒を行いたいと思いますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
また、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございます。
日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。

入口の様子



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)

シニア講座が再開しました!

第11回 シリーズ市民講座

『ストレス発散 健康体操!!』

日時: 令和2年7月20日(月)
9:30~11:30 参加費無料
会場: ソシアス 2階 第1学習室
定員: 30名 要申込み

夏限定

かき氷始めました!

小 50円
大 100円



じゃんけんぽんの保育園

じゃんけんぽんの保育園『い〜ねくらぶ』(企業主導型保育)をご存知ですか?

2018年6月から始動した、定員19名の少人数の家庭的な保育園です。
対象は0歳児~未就学児で、保育無償化制度にも対応しております。
職員の子供に限らず地域のお子さんでも利用できます。

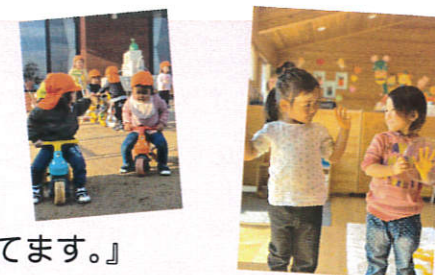
い〜ねくらぶ 所在地
〒370-3521 高崎市棟高町 220-2

基本理念

『たくましく生きる力』

保育目標

- 『自ら考え自分と周りの人を大切にする心を育てます。』
- 『基本的生活習慣を身につけ、心身ともに調和のとれた幼児を育てます。』
- 『地域の人とのかかわりやふれあいを大切に、かけがえのないつながりを創っていきます。』
- 『一人ひとりの子どもを十分に愛し、子どもの個性を受け止め、伸ばしていきます。』



少人数でアットホーム

保育者が時間をかけて園児一人一人と向き合うことができます。
また家庭的な雰囲気大切にしているので、小さな子でも安心です。



世代を越えた交流

園のお隣は、じゃんけんぽん観音寺(看護小規模多機能型居宅介護)
子どもたちとの交流は、おじいちゃん、おばあちゃんにとっても元気の源になっています。



恵まれた立地

三ツ寺公園が目と鼻の先。
お散歩がてら出かけて行っては思いきり体を動かしています。

地域に支えられて

地域の方が、園児に畑仕事を体験させて下さったり、花いっぱい
の素敵な小径を作ってお下さったりと、積極的に関わって下さ
っている事で、子供達は心で感じ学ぶ機会を得られています。



お問合せ、ご相談はお気軽に!

☎: 027-350-3191

まちのお医者さん 紹介コーナー

2020年4月より、**歯科が併設となりました。**
私たちが目指すのは「地域の皆さまに信頼されるかかりつけ医」です。患者様の悩みや不安に真摯に向き合い、丁寧に対応させていただきます。

県央医科歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	休	○	○
15:00~18:00	○	○	○	休	○	※
9:30~12:30	○	○	○	休	○	○
14:00~19:30	○	○	▲	休	○	○

【休診日】 木曜日・日曜日・祝日(医科歯科共に)
〒370-3524 高崎市 医科 027-372-1231
高崎市中泉町610-2 歯科 027-395-6677

まちの居酒屋さん 紹介コーナー

囲炉裏がある店内で、他では味わえない絶品料理を種類豊富にご用意しております。ランチの1555プレート(税込1,555円)は、7~8品のおかずを少しずつ楽しめるので、色々食べたい人におすすめです!(限定10食)

古民家イタリアン 彩食酒笑 1555

【営業時間】
ランチ 11:30~14:30
ディナー 17:00~22:30
【定休日】 不定休

〒370-0074 高崎市下小鳥町 396-3
TEL: 080-7433-1018

