

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~

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市榎高町954-8

e-mail: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土 日 祝日 ~



↑ 《ランチの様子》
毎日たくさんの方がお昼を楽しんでいらっしゃいます。



↑ 《苔玉作り》 大変にぎやかな時間となりました。



↑ 《萬田先生講演会》 人生の最期をどう受け止めるか
自分なりに考える時間となりました。

花見頃の季節となりました。近隣大家族のプランターの花も
元気に咲いています。いよいよ春ですね。

— 先月の近隣大家族 —

日に日にランチに訪れるみなさんが増えてきました。
1人でゆっくりくつろぐ方やお仲間と待ち合わせていらっしゃる方
来た人同士で会話を楽しんでいる方、みなさんそれぞれに
ご自分の時間を楽しんでおられます。
みなさんも一度出かけてみませんか?

お知らせ コーナー

~避難者支援活動~

昨年12月より、月に一度、東日本大震災で被災され、高崎市内
に避難されている方々の集いの会を行っています。みなさん
のお知り合いの方で、高崎市で避難生活を送っている方がいらっ
しゃいましたら、事務局:目崎までご一報下さいませお願い致
します。これからも近隣大家族が皆さんの心のよりどころにな
れる様、みなさんと力を合わせてがんばりましょう。



↑ 《プランターの花》
ボランティアさんが毎日
手入れをしてくれます。

春はお出かけ日和...
おしゃれのアクセントに
バラのプローチはいかがですか?



~近隣大家族~
世界にたった
一つの手作品。
1個:200円

くつろぎの居場所 近隣大家族カフェ

~メニュー~

- コーヒー (HOT or ICE) ... 200円
- 紅茶 (HOT or ICE) ... 200円
- キャラメルクッキー1枚 ... 80円
- チーズケーキ ... 150円
- ランチ ... 400円
- 募金ランチ(100円募金) ... 500円

※ランチは配食実施日のみ数量限定販売

※お得なコーヒー券もご用意しています。

⇒ チケット5枚1,000円

(おまけ1枚付き)

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》

こころまち弁当のご案内

料金: 1食 700円 配達エリア: 旧群馬町エリア

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。



おいしいヨ!!



今月の予定

※ ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
2 魚フライ、から揚げ 人参サラダ 芋煮、梅和え	3 ぶりの照り焼き 蒟蒻煮、酢の物 カニカマサラダ	4 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ お浸し、人参グラッセ	5 うどん ちくわ天ぷら 野菜卵巻き、お浸し	6 野菜と烏団子の煮物 ひじきサラダ、トマト 青菜みぞれ和え
9 コロケ、から揚げ 厚焼き玉子 酢の物	10 肉豆腐 人参サラダ お浸し、茹で卵	11 うどん 天ぷら、お浸し ミニがんも煮物	12 生姜焼き お浸し、トマト ほうろくにんじん	13 焼き魚 ひじきの煮物 ポテトサラダ、トマト
16 うどん 天ぷら、お浸し ミニコーンハヤシ	17 煮込みハンバーグ 人参グラッセ お浸し、梅和え	18 魚のABC、南瓜サラダ 切干大根煮物、 浅漬け	19 ロール白菜 里芋煮 酢の物、胡麻和え	20 ゆかりご飯 鯖の竜田揚げ キャベツサラダ、トマト
23 カニ玉、マカヒラダ きこの胡麻和え、 浅漬け	24 うどん 天ぷら 煮物、お浸し	25 シューマイ 大根ツナの煮物 春雨サラダ、お浸し	26 魚生姜煮 野菜炒め 芋煮、梅和え	27 そばろご飯 ちくわ煮物 マカヒラダ、お浸し
30 お休み	《鯖(さわら)の塩麹焼き》 材料 鯖1切れ 塩麹大さじ1 1、鯖に塩麹をぬり一晩冷蔵庫にねかせておく。 2、焼く前に塩麹をサッと洗い流し水気を拭き取りグリルで焼く。 ※塩麹で減塩効果と旨味アップ! ※鯖-DHA,EPAが豊富。			

【お申込・お問合せ】

NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当:目崎) ☎:027-350-3191

H24年度 賛助金の寄付募集

~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~

認定 NPO 法人になる活動を昨年 6 月から始めさせて
頂き、多くの皆様にご寄附をいただきました。本年 4 月
の認定 NPO の申請の条件(3,000円の寄附者、2年間
で延べ200名)を満たすことができました。誠にありが
とうございます。認定 NPO 法人を取得致しますと、税
の優遇措置により節税が見込まれます。これからはじ
ゃんけんぽんの活動にご理解いただき、一年に一度 3,
000 円の御寄附を引き続き頂きますよう宜しくお願い
致します。

年会費:3000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

~ 3 月度 賛助金寄付者 6 名 ~

ご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。引続き皆様の
賛助会へのご入会宜しくお願い致します。

新!相談業務開始

相談料
無料

地域の皆さん。
生活の中で困っていることはありませんか?

「電球の交換をしてほしい」
「介護について相談したい」
「移動手段がなく外出ができない」等
近隣大家族では、地域の皆様のお困りごとを解決する
ために、相談業務を始めました。
小さなことでも何でもお気軽にご相談下さい。

【相談受付日:月~金/10~16時】

相談内容により、専門家の手続きが必要な場合は町の
専門家の方を、じゃんけんぽんが責任を持って紹介し、
対応させていただきます。

皆さんご存知ですか?
グループホームとは... じゃんけんぽん群馬町・伊香保

認知症の方が少人数で共に生活をする場の事です。入居者は最大 9 名までとなっており、施設に比べ家庭
に近い介護が受けられる点が特長。入居者 3 名に対して 1 名以上のスタッフが配置され、部屋も個室が与えら
れます。じゃんけんぽんでは認知症になっても、住み慣れた地域でその人らしい生活を送れるためのケアの実現
を目指し日々努力しております。認知症の人から表出するシグナルを見逃すことなく、スタッフ一同あなたが
自分らしく自由に笑顔で暮らすために、あたたかい心でかかわります。
~ スタッフ一同より ~

月	火	水	木	金
2 《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 《元気に暮らす 知恵講座》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	4 《地域活動》 10:00~12:00	5 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	6 《絵手紙》 10:00~
9 《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	10 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	11 《ラフターヨガ》 14:00~	12 《カラオケ》 15:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	13 《お出かけツアー》 9:30~16:00 《編み物教室》 10:00~
16 《野菜朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~	17 《歌声喫茶カズン》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	18 《まゆみちゃんと 一緒》 15:00~	19 《元気サロン》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	20 飲み会 じゃんけんぽん 会費:1,000円 ※要申込み 飲み物持参 おかず付き
23 《野菜朝市》 9:30~ 《らくらく筋トレ》 10:00~	24 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	25 苔玉づくり 13:30~	26 《カラオケ》 15:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	27 《ラフターヨガ》 14:00~

新イベント紹介 《らくらく筋トレの紹介》
 「自立生活いつまでも」をモットーに、タオルややわらかいダンベルを使って軽い筋トレを行います。是非一度参加して下さい!
 【日時：4月23日(月) 10:00より 近隣大家族にて...】

《今月のイベント紹介コーナー》是非参加して下さいね!



脳を元気に!
免疫力UP!

《元気に暮らす知恵講座》
みんなで簡単体操をしましょう!



大人気!!
笑い医力!笑って健康に!

《ラフターヨガ》



大好評!
毎月第三
火曜日!

《歌声喫茶カズン》
懐しの曲をみんなで歌いストレス解消!

第4回(4月) 榛名吾妻荘 お出掛けツアー
 「近隣大家族」に集う仲間と一緒にゆったりと温泉に入り
 おいしいお食事を食べる企画!! ぜひお申込み下さい。
 【日時】4月13日(金) 9:30~16:00
 【参加費】お一人様:3,500円(当日集金)
 【集合場所】近隣大家族 9:30 集合

国民宿舎 榛名吾妻荘
 吾妻郡東吾妻町川戸 2654 ☎:027-374-9711

申込みは、事務局まで

【お申込・お問合せ】
 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当:目崎) ☎:027-350-3191

居場所が集うみなさんの声 ~生きがいさがし~

「これは三月七日の誕生日には、はからずも地域のいきいきサロンで誕生会が催され、お祝いされました。また、八日のデイサービスでも誕生会があり、お祝いしていただきました。」
 息子、孫、ご近所の方からもお祝いの花束やご馳走を頂き、思わず浮かんだ歌です。
 近隣大家族の事務所の人と親しくさせていただくようになり、何かと足を運んでおります。色紙細工をお持ちしたり、マーじゃんを楽しませて頂いたり、生きがいが増えました。
 九十二歳にもなつて、これからどうしようかとあれこれ考えておりましたが、皆様とお知り合いになり、好きなマーじゃんもやれて、喜びが増してきました。前向きに下手なことは考えず、朗らかに生きていたいと思います。
 日々を思う一句です、



棟高町 有路さん

「歌にたくして」
 一つ増えた生きがい
 一週年おめでとうございます。女房に連れられてマーじゃんに参加したのが、昨年の十月でした。日程表を見ると、碁、将棋の日が!



皆さんと一緒にやりましょう。有路

「ぼけても碁は打てる」と困ったことを言う人もいますが、多少考えて頭の体操もいいと思います。パソコン相手の碁では、何故かむなし、碁会所に行けば真剣になりすぎてかえって疲れ、ぶらぶら散歩の方がよほど体にいいように思っていました。
 興味のある方はぜひ参加して下さい。
 いろんな仲間が集まり、近隣大家族が我々のオアシスになることを期待しています。



棟高町 伊藤さん

「一人身のくらしに馴れて今はただ手芸たのしむ日々を送りぬ
 しばらくねと受話器通して聞こえてくる
 明るい声はなつかしの君」
 近隣の大家族と集いくる
 いっしょか知己の友となりぬる

「ぼけても碁は打てる」と困ったことを言う人もいますが、多少考えて頭の体操もいいと思います。パソコン相手の碁では、何故かむなし、碁会所に行けば真剣になりすぎてかえって疲れ、ぶらぶら散歩の方がよほど体にいいように思っていました。
 興味のある方はぜひ参加して下さい。
 いろんな仲間が集まり、近隣大家族が我々のオアシスになることを期待しています。

まちのお医者さん紹介コーナー

宇都木医院 内科・糖尿病相談
 370-3521 群馬県高崎市西園分町 139-3
 電話 027-372-1404
<http://park10.wakwak.com/~utsugi-clinic/>

生活習慣病や内科診療を通して、皆様のお役に立てればと思います。

内科一般
 糖尿病、高血圧、高脂血症など
 生活習慣病相談、禁煙指導

内科認定医・糖尿病専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	休	○	○	休
午後	○	○	○	○	○	2~5時	休

午前9時~12時まで、午後3時~6時まで(土曜午後は2~5時)
 眼底検査は、木曜日の午後のみです。

まちの企業 紹介コーナー

さくらのシーズンになります。駐車場の桜がきれいに咲くころ...是非足を運んでみませんか? 少人数でゆったり過ごせる個室温泉も完備しております。

豊富な湯量 掛け流しの温泉

法事・慶事
ご宴会承ります。

館内に足湯を設置しました。

群馬温泉 **やすらぎの湯**
 天然温泉
 《営業時間》9時~23時
 群馬県高崎市金古町1767 TEL:027(372)4126