

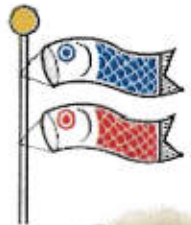
近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに独りな人はなし~

~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~



《手作り品バザー》
奇数月に行っているバザー
多くの方でにぎわいました。次回5/17



《お出掛けツアー》
温泉であたたまり、おいしい食事に舌鼓!食後のカラオケも盛り上がりました。



《歌声喫茶カズン》
大人気!みなさん
ぜひ参加して下さいね。



若葉青葉をわたる風も快く感じられます。毎日大きな声で笑う声が居場所に響いています。

— 先月のイベント —

少し寒さも残る4月13日に、榛名富士を望む榛名吾妻荘へ温泉ツアーに出かけました。春を少し感じながら、おいしい料理を満喫し、目の前に榛名富士を眺めながら温泉入浴、楽しい時間を過ごしました。皆さんの次回の参加お待ちしております。(次回は7月頃の予定です。)
歌声喫茶では、やっと大きな声で歌を歌うことができるようになってよかったですと涙をこぼす人もいらっしゃいました。みんな、いつまでも元気に頑張りましょうね。

じゃんけんぽんの活動報告

~避難者支援活動~

地域の皆さんが居場所で生きがいを見つけている中、高崎市で自主避難されている方々も月に一度ふれあいを求めて居場所に集まり、情報収集をしています。人と人とのふれあい、思い出を語り合う時間、同じ時を過ごした人との交流を大切に集いの会を行っています。これからも地域の皆さんとともに支援活動を続けていければと思っています。

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市標高町 954-8
e-mail: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~

《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+旧箕郷町エリア

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。

今月のメニュー

※ 今年度より、月~金の祭日は配達を行います。年末年始はお休みです。
※ ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
端午の節句には柏餅を食べる習慣があります。柏は新しい芽が出なければ古い葉が	1 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 酢の物・トマト	2 ちらし寿司 信田巻の煮物 お浸し・浅漬け	3 お休み	4 お休み
7 カニ玉・マカニサダ きのこの胡麻和え 浅漬け	8 鯖の味噌煮 野菜炒め じゃが芋煮・トマト	9 肉豆腐・ひじきのサダ ほうれん草のソテー 梅和え	10 うどん 天ぷら お浸し・0-ルキャツ煮	11 肉じゃが きのこのソテー 胡麻和え・浅漬け
14 鮭の塩焼き ひじき煮 ポテトサラダ・浅漬け	15 生姜焼き・ナムル ミニがんもの煮物 酢の物	16 たらのムニエル 筑前煮 かかサダ・浅漬け	17 マーボー豆腐 春雨サラダ 梅和え・お浸し	18 うどん 天ぷら ちくわの煮物・お浸し
21 メンチカツ 五目豆 胡麻和え・トマト	22 うどん 天ぷら 煮物・青菜のお浸し	23 煮込みハンバーグ こんにやく煮 人参サラダ・お浸し	24 魚のフライ ナポリタン 胡麻和え・浅漬け	25 豚肉とキャベツのピリ辛炒め かぼちゃのサダ 青菜のお浸し トマトの和えもの
28 うどん・天ぷら じゃが芋のきんぴら お浸し	29 鮭のムニエル マカニサダ 人参グラッセ・酢の物	30 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 胡麻和え・トマト	31 シューマイ 切干大根の煮物 かかサダ・お浸し	落ちないので、家が絶えないという縁起で男の子のお祝いに使われます。

【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

栄養バランス満点の ~とっておきランチ~



~近隣大家族~
今月の
おすすめ
1食 400円
(フルーツ付き)

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
 - ◇缶茶 (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さいませ。

⇒ チケット5枚 1,000円

(おまけ1枚付き)

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月から始めており、多くの皆様にご寄附を頂き、認定NPOの申請条件を満たすことができましたことを心より感謝申し上げます。4月に入りまして、認定NPOを取得すべき申請書を県に提出致しました。認定が決定するまでには数か月かかります。決定次第皆様にご報告させていただきます。認定NPO法人を取得致しますと、税的優遇措置により節税が見込まれます。これからもじゃんけんぽんの活動にご理解頂き、1年に1度3,000円の御寄付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

~ 4月度 賛助金寄付者 10名 ~
ありがとうございます。心より感謝申し上げます。

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。

※5月よりじゃんけんぽんの助け合い活動開始!
会員募集開始 詳しくは本部まで!

皆さんご存知ですか?
居宅介護支援事業 ~ケアマネさん~

自宅で介護保険のサービスを利用するためには、ケアマネジャーに相談し、ケアプランを作成する必要があります。居宅介護支援事業所では、自宅で安心して介護サービスを利用していただくための相談や1週間や1ヶ月単位の予定や具体的な介護サービスの内容などが記載されたケアプランを作成しています。お困りの際はお気軽にご相談下さい。

月	火	水	木	金
	1 《マンナパン販売》 11:30~13:00	2 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 お休み	4 お休み
7 《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	8 《元気に暮らす 知恵講座》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	9 《らくらく筋トレ》 13:30~14:30	10 《囲碁将棋の日》 10:00~	11 《編物教室》 10:00~ 《ラフターヨガ》 14:00~
14 《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	15 《歌声喫茶カズン》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	16 《ラフターヨガ》 14:00~	17 《手作り品バザー》 10:00~16:00	18 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
21 《野菜朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~	22 《マンナパン販売》 11:30~13:00	23 《まゆみちゃん と一緒に》 15:00~	24 《元気サロン》 14:00~	25 《囲碁将棋の日》 10:00~
28 《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	29 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00	30 《苔玉づくり》 13:30~	31 《囲碁将棋の日》 10:00~	~お知らせ~ マンナのパン販売 は火曜日のみと なりました。

《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!



《ラフターヨガ》 大人気!!
笑い医力!笑って健康に!



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!



《まゆみちゃんと一緒に》
子ども達に人気の紙芝居



《野菜朝市》
地元産のとれたて野菜



《囲碁将棋の日》
囲碁仲間になりませんか?



《苔玉作り》
みんなに大人気!!

【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

居場所に集うみなさんの声 ~生きがいさがし~

日々思ひ出す

昭和初期に生を受けた私達は
きびしい姑舅に仕え、大家族の中
で苦勞もして来ましたが、主人な
きあとも、やさしい家族に恵まれ
平穩な日々をすごしてあります。
八十路を過ぎて何とかならずと感
謝しています。思いもかけず、友
人にさそわれ近隣大家族に何つた
ところ、次から次へと頼もしい友
人に恵まれ早く勇氣を出して何
えばよかった。



棟高町
土屋さん

今回も榛名湖への小旅行、まだ
まだ山は春を待ちわびているとい
うところでしたが、私達は春爛
漫、話に花が咲き一日楽しく皆
さんの御親切に甘えて行つて参り
ました。
人間どんなに強がりと言つたと
ころで所詮一人では生きて行ける
ものではないですね。過ぎ去つた
日々は振り返らず、お互いに助け
合い、前向きにこれからの人生楽
しく生きて行きましよう。

孫達の白魚の如き細き指
かなでる音色に
しほししいけり

久方ぶりの大雪に
まが好みし老梅の
折れし枝をば仏前に供えし
朝な夕のぞむ榛名に雲ありて
今日の天気一人占う

68歳の一年生

近隣大家族の今月の予定欄に
マーじゃん教室とプログラムが組
み込まれるようになってから数カ
月、毎月第3月曜日の午後1時
からです。「私達も麻雀を覚えたい、
麻雀を楽しみたい」そんな熱
意、心意気に押しまれ、講師を引き
受けることになりました。



箕郷町
飯田典生さん

68歳一年生の先生だ。今近隣
大家族の麻雀教室に参加してい
る皆さんも自分より先輩の方、若
い方もいます。一年生はいいも
んだ。小学校一年生の次は二年生、
三年生と楽しみもある。

自分が若いころ卓を囲んでいた
麻雀とマーじゃん教室はちよつと
いやもつと違うかな。重要なこと
は①楽しむ麻雀 ②健康な麻雀
③脳の活性化につながる麻雀を
基本テーマとして始めました。
麻雀というゲームは、決してシ
ンプルではないが、参加する人の
できることから始め覚えていけ
ればそれでいいんです。大事なの
は仲間として一緒に楽しみを共有
することだと思ひます。
私も近隣大家族に出入りして
日は浅いが、いろいろなプログラ
ムを用意して多くの人を受け入れ
ているのです。カラオケ、囲碁
将棋、絵手紙などなど。麻雀も
いいですよ。いま、遠くらのメ
ンバーがいます。麻雀を楽しみま
しょう。

《一緒にやりませんか?》

マーじゃんは人と人とのふれあ
いの場であります。普段の生活で
はおつくうになりがちな残数や効
率の計算、組み合わせなど面白い
ことに関連させれば頭の体操にな
ります。そして認知症予防につな
がり健康で有意義な生活を送る
ことができます。
麻雀をしたい方集合!
4人集まれば
いつでもできます。
みなさんも何か生きがいを探し
てみませんか!

まちのお医者さん紹介コーナー

みなさんのホームドクターとして、
健康的な生活のお手伝いをいたします。



狩野外科医院

救急協力

《外科・内科・胃腸科・皮膚科・泌尿器科・肛門科・麻酔科》

- 聖書とパイプオルガンの夕べ
毎週水曜午後7時半より(院内1階奥の部屋)
- 院内では次の検査が受けられます
CT検査/動脈硬化度測定/胃内視鏡および「ド」検査
血液生化学検査/腹部超音波検査/心電図/乳がん検査
肺がん検査/骨密度検査(骨粗しょう症)等
- 禁煙外来 禁煙のための強い味方

診療曜日・時間	月	火	水	木	金	土	祝日
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:00 ~ 17:30	○	○	○	×	○	○	×

〒370-3511 高崎市金古町 230 Tel:027(373)1310
[URL] http://med.wind.ne.jp/kano-sc [mail] k-kano@mail.gunma.med.or.jp

まちの企業 紹介コーナー

鮮魚店から転業しておかけさまで10年目!

新鮮なこだわり食材を使い季節の魚料理を提供。

家庭的な店...
お食事処

魚彩



《営業時間》 11:30~14:00
17:00~22:00

《定休日》 水曜日

高崎市棟高町1049 TEL/FAX:027(373)3410