

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~



↑ 5~10分で体がほかほか笑いあいの体操です。一度参加してくださいね!



↑ 奇数月に行っている手作りバザー-沢山の人で賑わっています。



←編み物教室…初心者OK

衣替えの季節になりました。梅雨入りのニュースが気になるこの頃です。雨にも負けず皆さんで元気に過ごしましょう。

先月のイベント

新イベント「らくらく筋トレ」!!ダンベルの代わりにタオルを使ってゆっくり体を動かす体操です。「自立生活いつまでも」をモットーに笑いあいの楽しい体操です。一度参加してみてください。お待ちしております。

じゃんけんぽんの活動報告

～避難者支援活動～

毎月近隣大家で高崎市にいられている方の「集いの会」を行っております。5月は高崎市市民活動団体有志4団体共同で高崎市役所において、「皆で集まってお話ししよう」の場を設け、お茶とお菓子を召し上がりながらゆっくりお話しすることができました。これからも高崎市に自主避難されている方々のお力になれるよういろいろな企画を行って参ります。みんなで一緒に力を合わせて復興に向け頑張りましょう。

発行/NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市榎高町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
食中毒予防! 「予防三原則」 … 菌をつけない、増やさない、なくす ① 調理前、食べる前、トイレから出た後、外出した後に十分な手洗いをしましょう。 ② 調理後、時間がたっているものは食べないようにしましょう。 ③ 食品には熱をしっかりと通しましょう。				
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

【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～

昨年6月より賛助金の寄付をお願いさせて頂いて参りました。たくさんの方々に力添え頂き感謝申し上げます。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。新規のご寄付も宜しくお願い致します。只今、認定NPO法人申請中です!!

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

～5月度 賛助金寄付者 6名～

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。

じゃんけんぽんの助け合い活動開始!! ～困ったときお互いに助け合う、そんな活動です～

この助け合い活動は、ちょっとしたお困りごと・お願いごと、タダ(無料)では頼みにくいようなことを「お互いに助け合う活動」です。できることをできるときに少しずつ、助け合いませんか?

まずは、会員登録を!!(自分が出来ること、して欲しい事の登録をしてください。)

1日1日何かの御縁で出会いがあり助け合いがあることにちなんで…

一般会費 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い合わせください。活動参加お待ちしております。



新イベント! 花市

毎月月曜日 9:30～

格安ですよ!

～近隣大家族～
今月のおすすめ

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
- ◇煎茶 (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)

月	火	水	木	金
<p>新イベント 《花市》 毎週月曜日 9:30~</p>	<p>ラフターヨガは、 今月より、毎週1回行うことになりました。ラフターヨガの中で健康について少し学ぶ時間もありますので皆さんご参加下さい。</p>			<p>1 《絵手紙》 10:00~</p>
<p>4 《花市》 9:30~ 《野菜朝市》 9:30~</p>	<p>5 《ラフターヨガ》 14:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00</p>	<p>6 《らくらく筋トレ》 13:30~14:30</p>	<p>7 《囲碁将棋の日》 10:00~</p>	<p>8 《編物教室》 10:00~</p>
<p>11 《花市》 9:30~ 《野菜朝市》 9:30~</p>	<p>12 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00</p>	<p>13 《ラフターヨガ》 14:00~</p>	<p>14 《囲碁将棋の日》 10:00~</p>	<p>15 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</p>
<p>18 《花市》《野菜朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~</p>	<p>19 《歌声喫茶カズン》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00</p>	<p>20 《らくらく筋トレ》 13:30~14:30 《まゆみちゃんと一緒に》 15:00~</p>	<p>21 《ラフターヨガ》 14:00~</p>	<p>22 《囲碁将棋の日》 10:00~</p>
<p>25 《花市》《野菜朝市》 9:30~ 《しの笛演奏会》 14:00~15:00</p>	<p>26 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~13:00</p>	<p>27 《苔玉づくり》 13:30~</p>	<p>28 《囲碁将棋の日》 10:00~</p>	<p>29 《ラフターヨガ》 14:00~</p>

《今月のイベント紹介コーナー》是非参加して下さいね!

新イベント! 花市 毎週月曜日 9:30~

季節の花を格安で販売します。花苗をカゴ盛にアレンジ!カゴごとでも苗のポットでも買えます。



《絵手紙》
先生が丁寧に教えてくれます。



《苔玉教室》
土に触れて癒しのひと時を!!



《しの笛演奏会》
今月25日は「しの笛演奏会」です。



《らくらく筋トレ》
筋トレで心も体もほかほかに!



《マンナのパン販売》
大人気のパン販売...
※火曜日からの販売です。

【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

居場所が集うみなさんの声 ~生きがいさがし~

《囲碁初心者集まれ》

サラリーマン時代の先輩から、「郵便局の隣の、元生協があった所で囲碁が出来る。一緒にやる」と昨年十一月に誘いを受けた。メンバーは知人・友人五、六人でスタートした。

私は囲碁歴は浅く、メンバーの中では一番弱い。見知らぬ人が横で見ていると気になり、打てなくなってしまう性格ですが、ここ近隣家族では、そのような余計な気遣いの必要が無く、楽しいひと時を過ごせます。



金古町 茅野 鈴雄さん

囲碁が強くなるには強い人と対局すれば強くなりますが、時には自分より弱い人と打つてみたいものです。だから初心者の方、大歓迎です。

そして、のんびりの私には何より最高なのは、月に一度の「飲み会」がある事です。若い頃は仕事帰りによく飲みに行っていたのですが、「サンデー毎日」の現在は外で飲む機会もめっきり減ってしまいました。又年金暮らしの私には会費も魅力です。囲碁の輪が広がります。

《ラフターヨガの仲間》



金古町 芳野 フミさん

一年前近隣大家族で、ラフターヨガというものに出会いました。どんな事をするのかわからぬまま参加しました。

早い話、とにかく笑うのです。そしていつでも、どこでも、誰でも、道具もいらず、手軽にできる健康法だったので。

又笑いは、副作用のない薬と先生からお聞きしました。私はその珍しい薬に出会ったのです。気管支喘息で、声の出が悪かった私は、ラフターを続けて早一年過ぎ、のどの調子も、いつしか良くなり、今では大声で大笑い出来るようになりました。ラフターという薬が効きました。もちろん副作用は、まったくありません。この事で私は、無理なく続けられるラフターヨガのすばらしい効果を実感致しました。これからも笑いの花咲く近隣大家族で童心に戻り、思いっきり笑います。笑っていれば必ず健康はついて来ます。皆さんも是非一度体験なさってみては、いかがでしょうかお待ちしております。

顔並ぶ
やふれんばかりに笑う友
それ見て笑い見られて笑う

まちのお医者さん紹介コーナー

お子様の健やかな生活のサポーターを目指し、皆様に信頼される医療を提供することを目標としております。お気軽にご相談、ご来院下さい。

よしざわこどもクリニック YOSHIZAWA KODOMO CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~15:30	▲	▲			▲	▲
15:30~16:00	○	○	■	/		○
16:00~18:00	○	○	○			☆

※予防接種・乳児健診の予約は電話受付です。
(1ヶ月以上前の予約受付も可能です。)
【休診】木曜午後・日曜日・祝祭日

高崎市棟高町1497-4 Tel:027-350-3741

《おおさる山乃家ブログ》

参加申込み
活動の様子
活動プログラム
については
こちらから
[HP]: <http://oosaru.com/>

《自然体験部facebook》

facebook
こちらからも活動の様子をご覧頂けます

じゃんけんぽん自然体験部 検索



自然体験部のキャンプは、はじめはいろいろやり方を伝え、少しずつ自分達の力でチャレンジをさせます。前回「包丁は怖いから使いたくない」とぶるぶる震える手で包丁を使っていた子も、今回は「俺、包丁使いたい」と積極的に使っていました。子どもの成長は早いものです。驚かされます。これからキャンプシーズンぜひお子さんを参加させてみませんか?

まちの企業 紹介コーナー

国家整備士常駐
車の整備
E T C
カーナビ
www.kowa-ss.com
有限会社 宏和 ☎027-373-0276

地域の方々に支えられ44年!
これからも末永くよろしくお願い致します。

～車検受付中～

有限会社 宏和
(旧清水石油店)
TEL/FAX:027-373-0276
《営業時間》
月～土 6:30 ~ 20:00
日・祭日 8:00 ~ 18:00
《定休日》 第1・3日曜日
高崎市足門町838

じゃんけんぽん自然体験部
みまよる便り

5月4日、6日まで、おおさる山乃家にて、自然体験を行ってきました。参加者は小学生9名。今回のメインは、不動大滝を目指すトレッキング。不動大滝までは、約1時間、険しい山道を登って行かなくてはなりません。地震や川の浸食によって変化した道、2日前からの雨で、水かさの増した川は子どもたちの絶好の教場。所々で年上の子どもが年下の子どもたちをかばう姿が見受けられました。ようやく、不動大滝に到着。スケールの大きい滝に子ども達も大はしゃぎ。