

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~



囲碁もマージャンも仲間が増えて大賑わい! 皆さんも参加して下さいね。

みんなで作った帽子



みんなで空いた時間を使ってタオル帽子作り
がん患者の皆さんのお役に立つよう頑張っています。



青空のまぶしい日々となりました。暑さにもめげぬよう
お元気お過ごしください。

~先月の近隣大家族~

お茶を飲んでいたみなさんから、何かできることない?という
言葉から誰か人のためになることを皆で一緒にやってみよう
ということでタオル帽子作りを始めました。患者さんに元
気になってもらいたいという気持ちを込めて作っています。
皆さんも少しの時間、誰かのために何か始めてみませんか?

じゃんけんぽんの活動報告

~避難者支援活動~

毎月一度高崎にいらっしゃる被災者の方たちに集いの会を
じゃんけんぽん及び、高崎市役所で行っています。避難生
活を送っている方々が、お互いに所在確認し、連絡が取り
合いつながりを保つために心をつなぐ電話帳の作成を開始
しました。皆さんご協力ください。お近くに避難生活を送
っている方がいらっしゃいましたら是非お声かけください。
宜しくお願い致します。



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。



今月のメニュー

月	火	水	木	金
2 焼き魚 野菜炒め 春雨サラダ・トマト	3 うどん・えびの包み揚げ かき揚げ かぼちゃ煮・お浸し	4 カニ玉 ポテサラ・ごま和え 酢の物	5 そばろご飯 野菜と厚揚げの煮物 辛子和え・トマトサラダ	6 豚肉とキャベツのピリ辛炒め ぜんまい煮 みぞれ和え・お浸し
9 魚のフライ 大根のきんぴら 人参サラダ・ボン酢和え	10 肉じゃが 野菜炒め 梅和え・トマト	11 豆腐ハンバーグ ナムル・ひじきサラダ 枝豆	12 魚のソテー 焼き 切干大根の煮物 ごま和え・酢の物	13 うどん 天ぷら・野菜の煮物 お浸し
16 配食・ランチOK! メンチカツ こんにやく煮 梅和え・お浸し	17 生姜焼き かぼちゃサラダ おかか和え・酢の物	18 ゆかりご飯 天ぷら・卵の花 大根おろし・浅漬け	19 うどん 野菜入り卵焼き がんもの煮物・お浸し	20 ささみ竜田揚 ゆで卵・ちくわの煮物 お浸し・酢の物
23 焼き魚 野菜炒め・マカロニサラダ みぞれ和え	24 マーボナス じゃが芋のきんぴら ゆかり和え・お浸し	25 冷やししゃぶしゃぶ 大根とツナの煮物 トマト・お浸し	26 シューマイ 五目豆・かかサラダ 浅漬け	27 肉豆腐 きのこソテー もやしサラダ・ごま和え
30 うどん 天ぷら・芋煮 お浸し	31 魚の野菜あんかけ ナスの煮物・ナムル トマト	夏バテ防止メニュー ~ オクラ豆腐 ~ 《材料》絹ごし豆腐: 1丁 / 枒: 3本 / 塩昆布: 10g / 麺つゆ: お好みで 1. オクラを薄くスライス 2. オクラと塩昆布を混ぜる 3. 絹ごし豆腐に2をのせ、めんつゆをお好みでかけて完成		

《16日の祭日は、ランチ・配食OK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

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。たくさんの方々に御協力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

~ 6月度 賛助金寄付者 16名 ~

じゃんけんぽんの助け合い活動開始!!

~困ったときにお互いに助け合う、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。



~被災地復興支援!~

味覚堂

みそせん

~近隣大家族~
今月の
おすすめ

~福島県いわき市~
320円

くつろぎの居場所 近隣大家族カフェ

~メニュー~

おすすめ!

夏バテ防止 新メニュー

◇ゆずソダ... 200円

◇ゆず茶... 200円

◇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ざいます。

⇒ チケット5枚1,000円

相談料
無料

~なんでも相談~

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」「地域で困っている
人がいるがどうしたらよいか」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
おこなっております。

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。

月	火	水	木	金
2 《花市》《野菜朝市》 9:30~	3 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《ラフターヨガ》 14:00~	4	5	6 《絵手紙》 10:00~
9 《花市》《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	10 《避難者の支援》 10:00~ 高崎市役所	11 《ラフターヨガ》 14:00~	12 《風鈴作り》 10:00~12:00	13 《編み物教室》 10:00~
16 《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	17 《歌声喫茶カズン》 10:20~	18 《消しゴム作り》 10:00~12:00	19 《ラフターヨガ》 14:00~	20 《三線演奏会》 14:00~ 《お出かけツアー》 9:30~16:00 《飲み会じゃんけんぽん》 18:00~
23 《花市》《野菜朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~	24 《手作り品バザー》 10:00~	25 《苔玉づくり》 13:30~	26 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 《消しゴム作り》 10:00~12:00 《ラフターヨガ》 14:00~
30 《花市》《野菜朝市》 9:30~ 《囲碁将棋の日》 10:00~	31 《風鈴作り》 10:00~12:00 《オカリナ演奏会》 13:30~	「いよいよ夏休み」 幼児・小学生・中学生・高校生もみんな集まれ~!! 今年も居場所で夏休みの宿題を早くやってしまいましょう!!		

《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。

『沖縄三線演奏会』 7/20 (金) 14:00~
半年ぶりの三線の演奏会です。暑い夏に向けて沖縄ムードを感じてみませんか

『オカリナ演奏会』 7/31 (火) 13:30~
おりひめの会によるオカリナの演奏をお楽しみください。

~ 今月の新イベント紹介コーナー ~

『風鈴づくり』 要申し込み
夏に向けて準備をしましょう!
材料費 300円/1個 定員 10名 先着順

『消しゴムハンコづくり』 要申し込み
オリジナルハンコを作っちゃお!
材料費 500円/1個 定員 10名 先着順

第5回(7月) 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】7月20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

真平温泉 遊神館

みなかみ町 Tel. 0278-64-2626

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

居場所集うみなさんの声 ~生きがいさがし~

《囲碁迷入希望者集まれ!》
囲碁の対人戦を二十五年程を休戦中でしたが、昨年末、近隣大家族の囲碁仲間にお誘い頂き、楽しく迷人戦に参戦しています。現在の迷人登録員数は、十数人です。これから初級上級問わず大家族にしたいと思えます。囲碁の面白さは解っていても、気楽に集まれる所を知らずかなりの年月が経過しました。古希三歳の私が相手にして貰え、対人戦の楽しみを享受しています。同様に考えている方も多くあります。また、これから囲碁を覚えたい方もぜひ一度お顔を見せて下さい。インターネットで「囲碁の効用」について調べてみました。



足門町 田中 廣英さん

《配食から食へ》
一人暮らしになって早いもので三十三年になりました。今は、足が不自由になり、週二回じゃんけんぽんの配食サービスを利用してあります。配達に来てくださるボランティアさんと、日常のたわいもない会話から、身の上話、その他いろいろな会話を楽しんでいきます。最近ボランティアさんのおかげで月に一度じゃんけんぽんの居場所「近隣大家族」に連れて行って頂き、そこに集う皆さんと一緒にランチをいただいたり、時にはラフターヨガに参加し大笑いしたり楽しい時間を過ごしています。

普段は一人でいると本当に恋しくなります。お弁当を配達してくれる方々はいつも笑顔で接してくれて、本当に楽しい時間を与えてくれます。いつもいつも皆さん



井出町 石沢スイノさん

に感謝しています。私も若い頃は看護助手を三十年していましたが、今、こうして一人でお家にいると一番に思うことは、できるだけ長く自宅で生き続けたい。そして自宅で最期を迎えたい。できるだけ笑って楽しい時間を過ごしたいと思っています。これからも皆さんと一緒に過ごす時間が持たたいと思っています。

《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》
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



6月10日:日帰り自然体験にて、ピザ作りをしました。親子でお話ししながら、スローフード。おいしいピザができました。

まちのお医者さん紹介コーナー

開業して満4年。地域医療に携わりながら今後の診療のさらなる充実をはかります。皆様から信頼される医療機関でありますよう、努めてまいりたいと考えております。

あすなろ ASUNARO CLINIC
内科(消化器|呼吸器) 皮膚科 外科 心療内科

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	休診	○	○	休診
△	△	△	休診	△	■	休診

○: 8時半~12時半 △: 15時~18時半
■: 14時~17時 ※ 祝日・祭日は休診
《日本消化器内科学会認定》消化器内視鏡専門医
《日本消化器外科学会認定》消化器外科専門医
院長 山田敬之

高崎市棟高町 1675-550 Tel: 027-372-8060
HP: <http://asunaro-cl.jp/index.html>

まちの企業 紹介コーナー

地域密着! 地域の皆様のカーライフをトータルにサポートします。お気軽にご相談下さい。

(有) 金古自動車

中古車展示場 至浪川 至前橋 至真野 金古小 金古 事務所 整備工場

セゾンレンタカー 高崎市街至 足門

車検整備 新車中古車販売 定期点検保守整備 板金塗装 各種保険相談・受付

〒370-3511 高崎市金古町 301 TEL: 027-373-1165