

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤獨な人はなし~

~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~

群馬県第1号認定、認定NPO法人取得

認定NPO法人じゃんけんぽん

8月17日(金)認定NPO法人を取得しました。

皆さんのおかげです。ありがとうございます。(詳細は中頁へ)



↑ ラフターヨガと囲碁…
沢山の地域の方が集まりました。



↑ 観音寺東地区夏祭り…
沢山の子ども達で賑わいました。



↑ 夏休み親子で消しゴム作り…
ママも真剣に作っていました。



↑ 居場所で異世代間交流。



朝晩いくぶんしのぎやすくなってまいりました。季節の変わり目、お体には十分お気を付けてください。

~先月の近隣大家族~
夏の暑さに負けず皆さん元気に近隣大家族ですごしていました。やっかいな夏休みの宿題解決日では、子どもたちが苦手な作文や算数を頑張りました。ときに地域の人と触れ合う一幕もあり、にぎやかな居場所に華を添えていました。

じゃんけんぽんの活動報告

—福島県外避難者支援活動—

現在、群馬県で避難生活を送っていらっしゃる方々の集いの会(交流会)を毎月1回行っております。福島県は特に原発問題を抱えており、帰りたくても帰れない、住居をどこにしようか迷っていらっしゃる方がたくさんいらっしゃいます。じゃんけんぽんは、群馬で暮らす応援をするため、群馬県司法書士会・社会福祉協議会・他のNPO法人数団体・高崎市防災安全課・地域行政課等と協力して「ぐんま暮らし応援会」をつくり、交流会に参加できる方できない方の両方の支援活動を行ってまいります。皆さんのお近くに避難されている方がありましたらご連絡ください。

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 高崎市棟高町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
3 焼き魚 ちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 浅漬け	4 麻婆豆腐 煮浸し ひじきのサラダ トマト	5 鯖の味噌煮 卵の花 もやしのサラダ 胡麻和え	6 うどん 天ぷら 芋煮 お浸し	7 そぼろごはん 厚揚げと野菜の煮物 かき揚げ 辛子和え
10 かに玉 大根とツナの煮物 ごま和え 酢の物	11 魚のムニエル 野菜の煮物 かき揚げ ゆかり和え	12 うどん 天ぷら 高野豆腐の煮物 お浸し	13 肉じゃが キャベツのカレー炒め お浸し 梅和え	14 麻婆ナス 五目豆 トマトサラダ 浅漬け
17 ※ランチ・配食OK! ちらしずし 天ぷら がんもの煮物 お浸し	18 豚肉とキャベツのピリ辛炒め カボチャ煮 おほか和え 酢の物	19 豆腐ハンバーグ ジャガイモのきんぴら 人参サラダ ナムル	20 焼き魚 ひじきの煮物 ポテトサラダ みぞれ和え	21 ささみの竜田揚げ ゆで卵 こんにゃく煮 胡麻和え 酢の物
24 うどん 野菜入り卵焼き 煮物 お浸し	25 チンジャオロース 切り干し大根の煮物 トマトサラダ 浅漬け	26 親子煮 芋煮 お浸し 梅和え	27 肉豆腐 きのこのソテー ナムル トマト	28 魚のフライ 野菜の煮物 春雨サラダ お浸し

《食事で夏の疲れを解消しましょう》 疲れ解消に効果的な食材を紹介…

① 疲労回復効果のあるビタミンB1: 豚肉・ウナギ・いわし・大豆製品・海藻類 ② 酸っぱいもの: かんきつ類・酢・梅干し等
※ 体が冷えると血行が悪くなり、だるさの原因になります。なるべく温かい飲み物や食べ物を進んで摂りましょう。

【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

じゃんけんぽんの助け合い活動

③ステップ!

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。

ステップ① 相談

相談無料

近隣大家族では、地域の皆様のお困りごとを解消するために、相談業務を行っております。「電球交換してほしい」「介護について相談したい」「地域で困っている人がいる」等小さなことでも構いません。お気軽にご相談下さい。

【受付: 月～金 / 10～16時】

ステップ② コーディネート

「自分ができること」「して欲しいこと」を登録しておき、じゃんけんぽんが会員登録をしているサポーターを紹介。

ステップ② コーディネート

専門家の手続きが必要な場合は、専門家の方を責任を持って紹介。

ステップ③ 活動

サポーターが伺いお手伝いをします。お互いに「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えます。

活動を支えるサポーターを
随時募集中! ぜひ助け合い活動
に参加してみなさん
で地域の助け合い
の輪を広げましょう!

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(緑) × 30日 × 12か月 = 1,800円(1年間) ※詳しい資料・説明は事務局迄お問合せ下さい。

《近隣大家族メニュー》

飲み物(コーヒー・紅茶等) … 200円
とっておきランチ … 400円
チーズケーキ … 150円

~近隣大家族~
今月
おすすめ

1つ: 1,800円

心のコもった手づくりブーケ
記念日・プレゼントに!

おしゃやかなお花の
ブーケはいかが?



← 防災士さんによる講演
災害の備えについて学びました。

敬老の日のプレゼントに!

《理事長インタビュー》
「居場所『近隣大家族』とは」
人はある日急に認知症になったり、体が不自由になったりするわけではありません。少しずつそうなるので、そして介護が必要になるのです。私は、高齢者が元気で居続けられるための施策が足りないと思うのです。今は元気な高齢者がずっと元気なまままでいられるという保証はありません。いずれ介護保険を使うようになっていく。だから、それまでの間をできるだけ長くしたい。今「無縁社会」と言われる中で、地域で暮らす高齢者、とりわけ、ひとり暮らし、夫婦二人暮らしの高齢者がその六割を占めているという現状に対してアプローチしていく必要がります。人間は本来、ほかの人との関わりがなければ生きていけないのです。だから、地域の人々の関係性を復活させることが大切なのです。そのためにもシステムが必要です。近隣大家族は地域の各世代の人たちが集まり、地域の関係性を再構築する場なのである。高齢者でも障害のある人でも、子供でも誰が来てもいいのです。やりたいことをするスペースです。そして、来た人の様子が今日はちょっと変だぞという気づきが問題の早期発見につながるようになればいい。見ながるようにはなれない。誰かが監視するのではなくお互いが触れ合う中でそうできればいいと思います。

今月の予定

入場無料
お気軽にお越し下さい

まだまだ余白があります。皆さんが自主的にここに集まり、「したいこと」をご提案下さい。



月	火	水	木	金
3 《花市・朝市》 9:30~	4 《元気サロン》 10:00~ 《マンナパン販売》 11:30~	5 《地域活動》 10:30~	6	7 《囲碁将棋の日》 10:00~
10 《花市・朝市》 9:30~	11 《マンナパン販売》 11:30~	12 《ラフターヨガ》 14:00~	13	14 《編み物教室》 10:00~ 《囲碁将棋の日》 10:00~
17 ※祭日ですがやっています。 《花市・朝市》 9:30~	18 《太陽晴子皆で一緒に歌いましょう!》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~	19	20 《ラフターヨガ》 14:00~	21 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《飲み会じゃんけんぽん》 18:00~
24 《花市・朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~	25 《マンナパン販売》 11:30~	26 《苔玉教室》 13:30~	27 《手作り品バザー》 10:00~	28 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《ラフターヨガ》 17:00~

《今月のイベント紹介》



飲み会じゃんけんぽん
会費…1,000円(おかず付)



大人気ラフターヨガ!



囲碁将棋の日
今月は毎週金曜日

《太陽晴子みんなで一緒に歌いましょう》



カズンのボーカル
晴子さんと懐メロを一緒に歌いましょう。



9月18日(火) 10:20~

誕生!

認定NPO法人じゃんけんぽん

地域コミュニティに貴重な皆さんの資金を!!

群馬県第1号認定、認定NPO法人取得!

《あなたの寄付が地域の人々を救う》

《しかも税制優遇が受けられる》

《あなたの寄付が地域の人々を救う》

皆さんから頂いた貴重な寄付は地域の居場所「近隣大家族」で地域の皆さんにこんな形で活かされています。

《居場所に集う皆さんの声》

- 自宅の壁を見ながらごはんを食べてもおいしくない。みんなで一緒のご飯はやっぱりおいしい。
- ここに来ることで前向きになれる、生きる力をもらえました。
- 主人を亡くし自分も死のうと思っていたとき、近隣大家族を知り今では自分の生きがいを見つけることができました。
- 定年退職後男同士集まれる機会が少なく、「近隣大家族」でまた皆で集まる機会ができました。
- 親の介護で疲れたとき、ほっとする時間が欲しかった。夕方の近隣大家族でのコーヒータム。

あなたの寄付が地域の皆さんの元気を向上させた。寄付して良かった。



ポイント1 個人

→ 寄付金控除を受けられます。

最大50%税額控除=減税
所得控除割合は、寄付金の40%
(住民税10%と合わせて最大50%)
⇒ (寄付金-2,000円) × 40%を
所得税額から差し引くことができます。
(税額控除方式導入)



ポイント2 法人

→ 損金算入限度額の枠が拡大されます。



ポイント3 相続人

→ 寄付をした相続財産が非課税になります。



ポイント4 認定NPO法人

→ みなし寄付金制度を利用できます
「みなし寄付金」とは、収益事業から得た利益を非収益事業に使用した場合に、この分を寄付金とみなし、一定の範囲で損金に算入できる。

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～
昨年たくさんの皆様からご寄附頂き感謝申し上げます。8月17日に群馬県より認定NPO法人の認定証を頂きました。皆様本当にありがとうございました。これからもじゃんけんぽんの活動にご理解を頂き1年に1度3000円の御寄附をいただけます様、宜しくお願い致します。あなたの寄付が皆さんの元気の力となります。

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。

～ 8月度 賛助金寄付者 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。

居場所に集うみなさんの声 ～生きがいさがし～

《生きる力》
高校卒業後、東京の看護学校を出て、子育ての時期を除き約20年間看護師として、仕事をしていました。定年を向かえ、何か地域で役に立つことができなかつた。近隣大家族を知り、近くに行ってみようと思った。「近隣大家族」に来る前は、誰も話さず一人で過ごす時間がほとんどでした。近所は若い人ばかりで同世代の方と話す機会がほとんどありません。でも、ここに来ると利害関係もなく、しかも話さなくてもいい人との会話や大きな声で皆と一緒に大好きな懐メロを歌ったり、悩みを聞いてもらうたり、そんな人間関係が心地よく感じています。今では年をとっても自宅で長く生きていきたいと思っています。「近隣大家族」で、みなさんと一緒にやっていると、タオル帽子作り。私たちが手術の経験もあり、話を聞いたり、ちよつとしたアドバイスもできるかなと思っています。
近隣大家族に来てから、前向きに生きていきたいと思えるようになり、近隣大家族にいます。みなさんもぜひ「近隣大家族」に足を運んで、「仲間」を作りしてみてください。



↑タオル帽子作り



↑皆で懐メロを歌います。

まちの企業 紹介コーナー

地元の皆さんとともに75年
秋物続々入荷しております。
お気軽にお出かけください。

ミセスファッション専門店
ASAHIYA



高崎市棟高町 448-5 Tel:027-373-0125

【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)

まちのお医者さん紹介コーナー

気分が落ち込んでやる気が出ない。夜眠れない。このような状態が何日も続いている...当院ではそのようなかたの回復の手助けを行っております。また、心の病を持ったかたの社会復帰をお手伝いする精神科デイケアも併設しております。

診察時間
平日 9:00~12:00
14:00~19:00
土曜 9:00~12:00
14:00~17:00
休診日
木曜日・日曜日・祝日

予約制

心療内科 精神科

中泉メンタルクリニック
リワークデイケアぐんま

高崎市福島町 769-1 Tel 027-373-6060

☎: 027-350-3191