認定NPO法人じゃんけんぽん　カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!!　～ここに孤独な人はなし

第30号　2013年5月1日

発行／ 認定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

ー 今月のカフェ定休日：土・日・祝日 ー

～近隣大家族は、誰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～

認定NPO法人じゃんけんぽんカフェ通信編集室　近隣大家族通信 30号記念！

《通信からみる居場所の歴史》

第1号

オープン当初の居場所の様子
人が1人も来ない日が続きました。

第10号

地域に少しずつ周知され、イベントをすると人が集まるようになりました。

第20号

いろいろな企画が皆さんの力で行えるようになりました。

現在

子どもからお年寄りまで誰でもいつでも皆が集う「地域の居場所」になっています。みなさんに感謝です。これからも地域の皆さんで助け合いながら住み慣れた地域で元気に過ごしましょう。

～今月の居場所の様子～
最近は、編み物教室や大正琴を予定の日以外でも老若男女を問わず、みんなでいっしょに楽しんでいます。気軽になんでも参加できます。是非皆さんも一度足を運んでください。

新

1口サイズのキュービックケーキ

コーヒーのお供にぜひ！

～近隣大家族～ 今月の紹介

6種類のプチケーキ 3個セットで150円

《近隣大家族メニュー》

飲み物（珈琲・紅茶等）	… 200円
とっておきランチ	… 400円
チーズケーキ	… 150円
キュービックケーキ	… 150円

ー 避難者支援活動 ー

群馬県内へ避難している方の支援を行っている

ぐんま暮らし応援会より

じゃんけんぽんはぐんま暮らし応援会の一員です

ぐんま暮らし応援会事務局
☎：027-333-1635（事務局）
☎：080-6779-9211（携帯）

H25年4月より、事務局が新体制となり各市町村での避難者の集いの会の活動を始めました。
お近くでの集いの会開催時にはぜひご参加ください。今までにお近くで避難者支援をしていらっしゃるボランティアの方も是非ご参加ください。ボランティア希望の方は事務局までご連絡ください。

《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

夕食も始めました!!

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
端午の節句に食べる（柏餅）の小豆はビタミンB1が豊富で疲れをとり、体力を強化してくれます。「ちまき」に使うもち米は、胃腸を丈夫にして体を温め、冷え症改善も期待できます。		1 チンジャオロース ひじきの煮物 梅和え・浅漬け	2 うどん 天ぷら・みそ田楽 お浸し	3 鰆の野菜あんかけ 野菜の煮物 マカロニサラダ・煮豆
6 ちらし寿司・すまし汁 えびの包み揚げ 信田巻の煮物・辛子和え	7 厚揚げと豚肉の味噌炒め たけのこの煮物・トマト 春キャベツの和え物	8 肉じゃが 野菜のソテー ゆで卵・ナムル	9 魚のムニエル かぶのそぼろ煮 春雨サラダ・お浸し	10 豆腐ステーキ 芋煮・トマトサラダ 卵と青菜の和え物
13 うどん 天ぷら 高野豆腐の煮物・お浸し	14 魚の生姜煮 厚焼卵 温野菜サラダ・トマト	15 ヒレカツのトマトソース 切干大根の煮物 ごま和え・浅漬け	16 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 もやしｻﾗﾀﾞ・梅マヨ和え	17 ほっけのごま焼き ちくわの煮物 ポテトサラダ・お浸し
20 カニ玉 こんにゃく煮 ひじきサラダ・辛子和え	21 肉豆腐 人参と卵の炒め物 中華和え・酢の物	22 あじの甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 お浸し・なめたけおろし	23 手作りしゅうまい 五目豆・ゆかり和え カニカマサラダ	24 ゆかりご飯 天ぷら・がんもの煮物 大根おろし・なめたけ和え
27 焼き魚・人参サラダ ロールキャベツ煮 青菜みぞれ和え	28 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 芋煮・なます ポン酢和え	29 生姜焼き 野菜の煮物・ごま和え かぼちゃサラダ	30 豆腐のひき肉包み揚げ かぼちゃ煮 お浸し・梅和え	31 筑前煮 厚揚げのオイスター炒め 酢の物・コーン和え

【 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

いつかは私も助けてもらうかも…でも今は出来ることを誰かのために…
そんな方是非助け合い活動にご参加下さい！待っています。

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。

困ったなあ！助けてほしい！！
誰か助けてくれないかしら！！
どうしたらいいのかしら？？

私も何かしてあげられる！！
何か人の役に立ちたい！！
困ったときはおたがいさまで！！

まずは、会員登録 → お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」も → 活動依頼 → 日時・サポーター決定 → 活動開始 → お困りごと解決

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互い様の助け合い活動。

サポーター大募集！！
助け合い活動のサポーター。
今は誰かの為に！
時には自分の為に！

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（縁）×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。

H25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。
当法人は地域課題の解決に向けた活動を行うため、皆さまの貴重なご寄付を頂いております。地域に寄り添い変化していく法人であるよう頑張りますので今後も認定NPO法人じゃんけんぽんにご寄付頂けます様宜しくお願い致します。

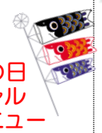
1口：3,000円～（申込書は近隣大家族にて）

《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。

～ H25年4月度 賛助金寄付者　11名 ～
賛助会員になって頂き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。

今月の予定

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
花市・朝市 毎週月曜 9:30～	マンナパン販売 毎週火曜 11:30～	1 ≪ゆるり体操≫ 10:00～11:00 ≪大正琴練習会≫ 13:00～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	2 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ ≪編み物の日≫ 10:00～	3
6  子どもの日 スペシャル ランチメニュー	7 ≪マンナパン販売≫ 11:30～	8 ≪懐かしの映画会≫ 13:30～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	9 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ ≪編み物の日≫ 10:00～	10 **≪お出かけツアー≫ 9:30 集合出発** ≪編み物教室≫ 10:00～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00 先生が来ます
13 ≪朝市≫ 9:30～ ≪マージャンの日≫ 13:00～	14 **≪ボランティア体験日≫ ⇒事前受付** ≪マンナパン販売≫ 11:30～	15 ≪大正琴練習会≫ 13:00～ **≪個別相談日≫ 13:00～15:00** ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	16 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ ≪編み物の日≫ 10:00～	17 **≪ら・し・さノート作成説明会≫ 10:00～** ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00
20 ≪花市・朝市≫ 9:30～ ≪マージャン教室≫ 13:00～	21 ≪晴子さんと一緒に歌いましょう≫ 10:20～ ≪マンナパン販売≫ 11:30～	22 ≪ゆるり体操≫ 10:00～11:00 ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	23 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ ≪編み物の日≫ 10:00～	24 ≪手作り品バザー≫ 9:30～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00
27 ≪花市・朝市≫ 9:30～ **≪民謡を楽しむ会≫ 10:30～**	28 ≪マンナパン販売≫ 11:30～	29 ≪苔玉教室≫ 13:30～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00	30 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ ≪編み物の日≫ 10:00～	31 ≪マージャンの日≫ 13:00～ ≪おっちょ塾≫ 19:00～21:00

≪ 今月のイベント紹介コーナー ≫

話し合いから始まる遊び・挑戦！

5／20（月）13:00～

←＜マージャン教室＞
沢山の方で
にぎわっています。
是非足を運んで
くださいね！

5/8（水）13:30～

＜懐かしの映画上映会＞
昔懐かしい映像が
スクリーンに！

毎週木曜

↑＜編み物の日
・編み物教室＞
居場所で気軽にゆったりと過ごしながら編み物をみんなでしましょう。10 日（金）は先生が来ます。

毎週木曜

＜囲碁将棋の日＞
初心者OK！ランチを
挟んでPMもOKです。

手作り品バザー

5／24（金）
9:30～

地域の皆さんによる大人気の
バザー！ぜひ足を運んで下さい。

5 月 24 日（金）
出品希望の方も募集中！

おおさる自然塾

～ 子どもたちの世界 ～
話し合いから始まる遊び・挑戦！
1泊2日・2泊3日子どもキャンプ

4/13・14
の様子

ゆこうよ森へ

～家族の絆を深め、大人も一時童心に～
親子の絆を深める日曜日
日帰りデイキャンプ

じゃんけんぽん自然体験部
Facebook ページ

【 お申込・お問合せ 】
認定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

新　イベント紹介コーナー

新　ゆるり体操

5月1日（水）／22日（水）
10:00～11:00

高崎ひらめき市歌体操
－認知症予防体操－
市歌に合わせ簡単な体操をみんなで一緒に行います。タオルを使って簡単にできる体操です。みなさんの参加をお待ちしております。

新　民謡を楽しむ会

5月27日（月）10:30～

かみつけ民謡会の皆さんが
演奏して下さいます。
合唱・民謡踊・一人唄
三味線合奏
最後には皆さんで
一緒に歌いましょう。

新　ボランティア体験

5月14日（火）

あなたのできること、ちょっとだけ
ボランティア体験してみませんか？
●キッチンボランティア
⇒キッチンでお弁当作り
●見守りサポーター
⇒弁当配達時にちょっとした
お話相手と食事お届け
●イベントボランティア
⇒ちょっとしたイベント開催して
みませんか？趣味の発表等
●近隣大家族
⇒居場所の手伝い・お掃除・配膳
※参加ご希望の方は事前にお申込み下さい。

個別相談会　5月15日（水）13:00～15:00

じゃんけんぽんの
介護支援専門員（ケアマネージャー）
社会福祉士による相談会です。
・家族が認知症で困っている。
・家族に障害者がいる。
・高齢者・障害者のちょっとした困りごとの相談日です。
事前予約も受け付けます。
当日でもOKです。
相談がある方は下記の
連絡先までお電話下さい。

私が相談に
応じます。

お申込み・お問合せ　☎ ： 027-350-3191

新　よりよい生き方意思表示のお手伝い「ら・し・さノート」作りませんか？

終活始めませんか？

終活とは…
自分らしく生きていくための活動です。
いずれくる「別れ」のために自分の気持ちやこだわりを整理して残しておくことは重要です。最期をあなたらしく、演出できるように書き残しましょう。作成については、じゃんけんぽんでお手伝いします。

1冊：800 円

※いざとなるまで、じゃんけんぽんで保管もできます。
その際は、責任を持って保管します。

作成説明会
5/17（金）
10:00～

第７回（5 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 】5 月 10 日（金）　9:30～16:00
【 参加費 】お一人様：4,000円（当日集金）
【集合場所】近隣大家族 9:30 集合・出発

お待たせ
しました。

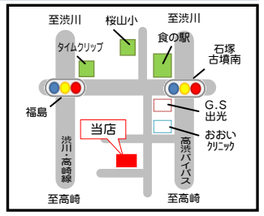
猪ノ田温泉　ひさえや旅館
絹の湯　久恵屋旅館
藤岡市下日野 1254-1
TEL 0274-28-0505

申込みは、事務局まで
☎ ： 027-350-3191

まちの企業 紹介コーナー

かわいい店内には、季節のフルーツをふんだんに使ったケーキが目移りするほどたくさん並んでいます。シュークリームは注文してからクリームを入れます。是非味わってみて下さい！

Lalique ラリック　仏蘭西風菓子 ラリック

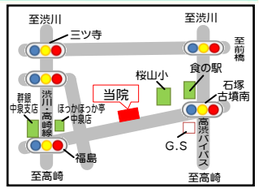


営業時間 ：10：00～19：00
休 業 日： 毎週月曜日（※月曜日が休みの場合、火曜日が休みとなります。）
〒370-3524
高崎市福島町 711-4　☎：027-372-2272

まちのお医者さん紹介コーナー

一般歯科をはじめ、小児歯科、歯科口腔外科の診療もしております。地域密着の歯科医院を目指しております。

こいたばし歯科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:30～19:00	○	○	／	○	○	○

≪休診日≫：水曜午後・日曜日・祝祭日
〒370-3524
高崎市中泉町 617-5　☎：027-372-8846