

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~

~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~



## 第7回 お出掛けツアー ↑

今回は男性が2人も参加しました。楽しい食事とお風呂、スナックで歌も歌いました。



## ゆるり体操 (高崎市歌体操) ↑

高崎市歌に合わせて簡単で楽しい体操です。是非参加してみてください。(座っていてもOK!)



## ←マーじゃん教室

老若男女だれでもOK! 興味のある方は是非いらして下さい。異世代交流の場にもなっていますよ!!



衣替えの季節になりました。夏の足音がすぐそこまで近づいています。体調管理に十分気をつけてお過ごしください。

~先月の近隣大家族~

今回で7回目となるお出掛けツアーが開催されました。今回は藤岡にある、久恵屋旅館に行きました。先月から始まったゆるり体操(高崎市歌体操)では、皆さんで高崎市の歌を歌いながら簡単な体操を行いました。どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ!

## — 避難者支援活動 —

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

第30号 2013年6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

— 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
【気温、湿度が高くなってきたので、食中毒に注意しましょう。】 《料理器具を清潔にする》○まな板:肉・魚用/野菜用の2枚用意し使い分ける。木製よりプラスチック製の方が衛生的 ○ふきん:清潔なものを何枚も常備しこまめに取り換える ○手拭タオル:1日1回は新しい清潔なタオルと交換○包丁・鍋類:包丁の柄、鍋の取っ手は汚れやすいので念入りに洗う 《石鹸でしっかり手洗い》手洗いのタイミング → ○調理する前 ○肉・魚・卵を触った後 ○ペットに触った後 ○トイレの後 ○食事の前				
3 ハンバーグえのきあんかけ ひじきの煮物 温野菜サラダ・浅漬け	4 うどん 天ぷら・みそ田楽 卵と青菜の和え物	5 魚のトマトソース 芋煮・もやしのサラダ なめたけおろし	6 マーボー豆腐 野菜の煮物 人参サラダ・お浸し	7 コロッケと竜田揚げ ちくわの煮物 辛子和え・トマト
10 焼き魚・お浸し がんもの煮物 マカロニサラダ	11 肉じゃが・ゆで卵 野菜のソテー 梅マヨネーズ和え	12 そばろご飯・トマト 厚揚げの炒め物 こんにゃく煮・中華和え	13 鯖のマヨネーズ焼き 卵の花 ごま和え・なます	14 うどん 天ぷら かぼちゃ煮・お浸し
17 鶏肉の甘酢あんかけ 信田巻の煮物 なめたけ和え・酢の物	18 チンジャオロース 大根とツナの煮物 煮豆・梅和え	19 さんまの梅煮 人参と卵の炒め物 ナムル・ポン酢和え	20 手作りしゅうまい 五目豆・お浸し カニカマサラダ	21 親子煮・ゆかり和え 野菜の煮物 ポテトサラダ
24 カニ玉 芋煮 春雨サラダ・お浸し	25 白身魚のフライ 切干大根の煮物 トマトサラダ・コーンと和え	26 うどん・トマト 厚焼き卵・お浸し ポテトのそばろあん	27 肉豆腐 きのこのソテー ごま和え・酢の物	28 焼き魚・ロールキャベツ かぼちゃサラダ 青菜のみぞれ和え

【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

震災を風化させない。  
忘れない。

## 復興支援

福島県仮設住宅のおばあちゃんが作っています。



1個買ってメッセージを送って下さい。

~近隣大家族~  
今月の紹介

1個 500円

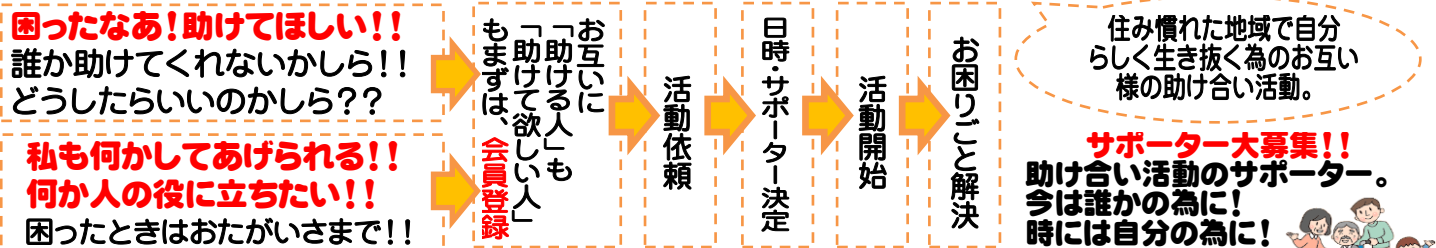
## 《近隣大家族メニュー》

- 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

## 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おうかも...でも今は出来ることを誰かのために...  
そんな方は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。



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附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5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。

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
3 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	4 《マンナパン販売》 11:30~ 《ボランティア体験日》 事前申込み	5 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	6 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	7 《おっちょ塾》 19:00~21:00
10 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	11 《ら・し・さノート相談日》 10:00~11:00 《マンナパン販売》 11:30~	12 《懐かしの映画会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	13 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	14 《編み物教室》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
17 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マージャンの日》 13:00~	18 《晴子さんと一緒に歌いましょう》 10:20~ 《個別相談日》 13:00~15:00 《マンナパン販売》 11:30~	19 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	20 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	21 《おっちょ塾》 19:00~21:00
24 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	25 《演芸らく市らく座公演》 14:00~ 《マンナパン販売》 11:30~	26 《こけ玉教室》 13:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	27 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	28 《おっちょ塾》 19:00~21:00 《マージャンの日》 13:00~

先生が  
来ます

マージャンOK!  
仲間同士で。

《今月のイベント紹介コーナー》

らく市らく座公演会

5/25(火) 14:00~15:00

二胡の演奏・歌唱・マジック・寄席・八木節  
などの中から3種類  
くらい演奏します。  
当日のお楽しみです。

《晴子さんと一緒に  
歌を歌いましょう》  
晴子さんの  
トークを楽しみ  
ながら、みんな  
で大きな声で  
懐メロを歌いましょう。

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  
いすれくる「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、じゃんけんぼんでお手伝い  
します。

作成説明会  
6/11(火)  
10:00~

1冊:800円

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

おみさる自然塾

~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

ゆこらよ森へ

~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



5/19  
の様子

夏休みの  
自然塾の予約  
受付開始!

じゃんけんぼん自然体験部  
Facebook ページ

新イベント紹介コーナー

認知症カフェの日 毎週月曜日 10:00~12:00

(通常通りの日 + 認知症カフェの日)  
認知症になっても地域で行く抜くために、皆さん  
と一緒に頑張りましょう!!  
認知症に関する知識の習得、情報交換を行う、  
「家族のカフェ」を行います。本人と家族を支えま  
す。傾聴・相談・個別対応もしております。ぜひ参加  
してみてください。  
また、事前に日程調整をしたうえでご予約を頂けれ  
ば、この日程以外でもご相談に対応させていただきます。  
オレンジボランティアさんもぜひご協力ください。

個別相談会も開催しております。

《個別相談会》

6月18日(火) 13:00~15:00

じゃんけんぼんの  
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 等

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。



お問い合わせ・お申込み先 ☎: 027-350-3191

まちの企業 紹介コーナー

お客様の笑顔が見たいから、健康で元気よくいて頂き  
たいから素材にこだわりながら、1つひとつ心をこめて  
手作りしています。玄米も食べられますよ。

食事&コーヒー

キッチン とちの水

店長: 柄窪 保

ココロとカラダにやさしい  
店を目指しています。

《営業時間》  
11:30~14:30  
17:30~20:30

《定休日》  
月曜日・火曜日  
(但し、祝日は営業)

〒370-3511  
高崎市金古町861-1 TEL/FAX: 027-372-1771



ちょっとした見守りに行きます

5月より

見守り体制強化!

「ちょっとした見守り」  
「安否確認」などを  
お願いしたいという方  
にぴったりです。

《利用者さんや家族の思い》  
ちょっとした安否確認が  
して欲しかった。  
家族の様子が気になる。  
見守ってもらえてよかった。  
《利用者さんの声》  
安心してます。  
食事もつきなおさら安心です。

じゃんけんぼんの  
見守り縁むすび  
とお味噌汁



ちょっとした見守りや、安否確認を  
「見守りサポーター」が行います。

詳しくは、じゃんけんぼん  
事務局(目崎)まで。

1回:300円(おむすび1個とお味噌汁)  
400円(おむすび2個とお味噌汁)

1人暮らしや高齢者世帯  
の方も、これで安心!

お結びで心と心を結びます。

利用者さんの声

会話ができて  
うれしいです。  
元気になります。



ほっとけんサポーター  
さんの声

無事でよかった。  
笑顔でよかった。



まちのお医者さん紹介コーナー

心身相関の強い症状があった場合には  
電話で相談の上、ご利用ください。

みどりクリニック

【小児科 / 精神科】 院長: 鈴木 基司

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
14:30~16:00	△	△	△	/	△	/
16:30~17:45	○	○	○	/	○	/

○: 一般外来 △: 予約外来 /: 休診  
《休診日》: 木曜日・日曜日・祝祭日

〒370-3513  
高崎市北原町25-3 ☎: 027-373-8611

【お申込・お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぼんカフェ通信編集室(担当:目崎)

☎: 027-350-3191