

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!! ~22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～



### 大好評のゆるり体操↑

5月より始めました体操が回を重ねるごとに参加者が増えてきました。座っていてもできる体操です。



### かみつけ民謡会演奏↑

かみつけ民謡会のみなさんによる民謡の演奏。皆さんの一緒に歌い楽しいひと時でした。

## 《ボランティア募集中》

地域の見守り隊

### 「ほっとけんサポーター」

を募集しています。

お弁当やおにぎりを持って独り暮らしや高齢者のお宅の見守りのお手伝いをしてくださる方を募集中です。

お問合せはこちらまで ⇒ ☎: 027-350-3191 (担当:目崎)



まだまだはっきりしない日が続いていますが、熱中症には十分気を付けてこまめに水分を取るよう心がけましょう。今月は夏休みですね。子どもからお年寄りまで様々な年代の人が集う居場所で、みんなで交流しませんか。

～先月の近隣大家族～

大好評のゆるり体操は、だんだん参加する方も増えてきました。高崎市歌に合わせて行う体操は、気軽にできる体操で、地域の方にも大人気です。是非お昼前の1時間、気分転換も兼ねてみんなで体操をしてみませんか？

## 《賛助金のお願い》

～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～

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6月度 賛助金寄付者 10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。

第32号 2013年7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
1 ヒシカツのトマトソース ひじきの煮物 ごま和え・春雨の酢の物	2 魚のムニエル 芋煮・お浸し カニカマサラダ	3 厚揚げと豚肉の味噌炒め こんにゃく煮 トマトサラダ・辛子和え	4 豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ ポテトサラダ・梅和え	5 煮魚・トマト 野菜の炒め物 卵と青菜の和え物
8 うどん・お浸し 肉詰いなりの煮物 かぼちゃサラダ	9 筑前煮 ピーマンの肉詰フライ コーン和え・甘酢漬け	10 肉豆腐 人参と卵の炒め物 お浸し・梅和え	11 ほっけのごま焼き 南瓜煮・もやしサラダ なめだけおろし	12 鶏肉照り煮 ゆで卵・ゆかり和え 枝豆入りひじきサラダ
15 豆腐の挽肉包み揚げ 野菜の煮物 辛子和え・トマト	16 豚肉とキャバツのピリ辛炒め みそ田楽 中華和え・なます	17 鮭寿司・煮豆 がんもの煮物 温野菜サラダ・浅漬け	18 うどん 天ぷら きんぴら・お浸し	19 あじの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 ごま和え・酢の物
22 カニ玉 芋煮・お浸し 春雨サラダ	23 肉じゃが・ゆで卵 野菜のソテー ボン酢和え	24 魚のマリネ 厚揚げの煮物 お浸し・酢の物	25 手作りしゅうまい 五目豆・ナムル 梅マヨネーズ和え	26 チンジャオロース かぼちゃのカレー煮 なめだけ和え・トマト
29 焼き魚・みぞれ和え ロールキャベツ煮 マカロニサラダ	30 うどん 天ぷら・お浸し 信田巻の煮物	31 マーボーナス ちくわの煮物 人参サラダ・浅漬け	暑くて食欲が落ちますが、そうめんを食べる時も具をたくさんつけてめんつゆをかけバランス良く食べましょう。 例:ゆでた豚肉・鶏肉、ゆで卵、納豆、キムチ、ツナ、青じそ、きゅうり、EAM作、オクラ、とろろ芋、梅肉、トマト等何でも合います。	

【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

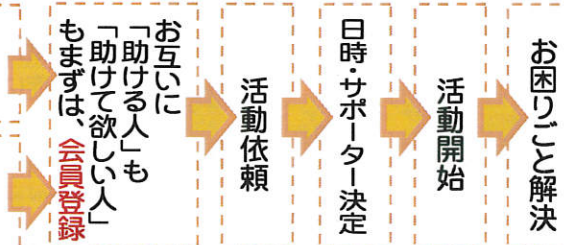
## じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

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!!



住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互いの助け合い活動。

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(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。

## 一 避難者支援活動 一

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)

高崎市に避難している方へ剣崎の「微笑庵」様より、カステラ50本頂きました。1本1本みなさんにお届けさせて頂きました。本当にありがとうございました。7月の集いの会は、7月27日(土)13:30～高崎市役所です。



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
1 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	2 《マンナパン販売》 11:30~	3 《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	4 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	5 《ボランティア体験日》 事前申込み 《おっちょ塾》 19:00~21:00
8 《花市・朝市》 9:30~ 《懐かしの歌の会》 13:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	9 《マンナパン販売》 11:30~	10 《個別相談会》 13:00~15:00 《懐かしの映画会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	11 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	12 《編み物教室》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
15 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	16 《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~	17 《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	18 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	19 《ら・し・さノート相談日》 10:00~11:00 《おっちょ塾》 19:00~21:00
22 《花市・朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	23 《手作り品バザー》 9:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	24 《7月の誕生日会》 皆と一緒に楽しいランチ 今月生まれの方に 10ヶキ1個プレゼント	25 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	26 《おっちょ塾》 19:00~21:00
29 《花市・朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	30 《アクリルたわし作り》 10:00~12:00 《マンナパン販売》 11:30~	31 《こけ玉教室》 13:30~	先生が 来ます	

《今月のイベント紹介コーナー》



《苔玉教室》→  
夏の草花で苔玉を作り、家に飾って涼しさを演出しませんか？



↑《懐かしの映画上映会》  
昔懐かしい映像がスクリーンに！ぜひ足を運んで下さいね！

←《晴子さんと一緒に歌いましょう》  
カホンのリズムに合わせて懐かしい歌を皆で歌いましょう！



↓《囲碁将棋・編み物の日》  
毎週木曜日です。お話をしながらみんなで楽しんでいます。



《個別相談会》 7月10日(火) 13:00~15:00

じゃんけんぼんの介護支援専門員・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。相談がある方は下記連絡先までお電話下さい。



私が相談に応じます。

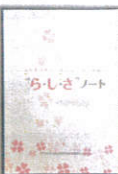
認知症カフェの日 毎週月曜日 10:00~12:00

(通常通りの日 + 認知症カフェの日)  
認知症に関する知識の習得、情報交換の日です。本人と家族を支えます。傾聴・相談・個別対応あり。ぜひ参加してみてください。

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。

1冊：800円  
※ いざとなるまで、じゃんけんぼんで保管できます。その際は、責任を持って保管します。



手づくり品バザー開催

7月23日(火)

9:30~ 開催！  
世界にたった1つの心のこもった手作り品。一度手にとってみてください。きっと作者の心が伝わってきますよ！



マンナのパンも同時に販売しております。是非、お子様と一緒にいらして下さい!!



懐かしの歌の会

7月8日(月)

13:30~

歌集 ~7月~  
・七夕様  
・めだかの学校  
・リンゴの歌  
・湖畔の宿  
・星影のワルツ  
・ふるさと



小泉ご夫婦  
楽しいお話しもあります！

アカペラで童謡・歌謡曲・演歌を歌ってくれます。皆さんも一緒に歌えます。ご参加お待ちしております。ハーモニカ・大正琴等なんでも一緒に演奏もしちゃいましょう！ダンスもOKですよ！

↓ じゃんけんぼんの夏休み特別企画!! ↓

《ふれあいの居場所近隣大家族》

第1弾! アクリルたわし作り

・日 時: 7月30日(火) 10:00~12:00  
・参加費: 300円(材料費込)  
・定員: 先着10名  
・対象: 小学4年生以上 (保護者同伴ならば、年齢不問)  
⇒ みんなで一緒に「アクリルたわし」を作ってお家で使いましょう!! 夏休みの工作にもなるので、ぜひお子さんと一緒に作りに来て下さい。お待ちしております。



《赤城山で自然体験しましょう! おおさる山乃家》

夏だ! キャンプだ! おおさるだ!

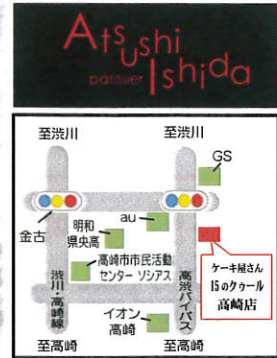


申込みが沢山来ています。お早目に!

1泊・2泊宿泊体験 / 日帰り親子体験  
絶賛申込み受付中!  
下記お問い合わせ先まで! (担当: 小川)

まちの企業 紹介コーナー

旬のフルーツを使ったケーキが並ぶショーケース。7月はブルーベリーを使ったケーキが新登場します。これからの季節にぴったりのフルーツゼリー。冷やしておやつにいかがですか？



営業時間: 9:00~20:00 休業日: 不定休(月に1回水曜日)  
〒370-3519 高崎市冷水町186-4 ☎: 027-350-3122

まちのお医者さん紹介コーナー

体の元気は  
おいしい うれしい 元気なお口から



本多歯科医院

一般歯科・小児歯科・口腔外科

- むし歯、歯周病予防、治療 その方に合ったプランです。まずはお話を!
- バリアフリー(車イスで個室の治療台まで行けます) ~あなたのお口の健康をサポートします~

〒370-3515 高崎市塚田町215-14 ☎: 027-373-6612

【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