

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~



《懐かしの歌の会》→  
奥さんの懐かしの  
選曲と旦那さんの  
トークで会場  
が盛り上がり  
ました。



歌に合わせ、大正琴やハーモニカを弾いたり、  
ダンスをしたり盛り上がりました。

《晴子さん一緒に歌を歌いましょう》↑  
男性コーラスチーム「じゃんけんぽんず」が結成されました。

←《居場所のグリーンカーテン》  
居場所に集うボランティア  
さんが5月頃に植え、  
手入れをしてくれて  
います。こんなに  
大きくなりました。  
みなさんいつも  
ありがとうございます。



《ゆるり体操》→  
誰でもできる  
簡単体操です。  
是非みなさん  
も参加して  
みて下さい。



## 今月の新企画紹介!

8月より専門家の相談始めます。

地域の専門家が皆さんの力になるために動き出しました!

第1弾 弁護士の活用法「家庭崩壊を救え」

講師：弁護士法人龍馬 弁護士 板橋 俊幸 先生



詳しくは、差し込みの号外をご覧ください。

夏本番ですね。熱中症には十分気をつけてこまめに水分を  
取るように心がけましょう。今月は夏休みも始まりましたね。  
是非お孫さんやお子さんと一緒に居場所に集いましょう!  
~先月の近隣大家族~

最近の近隣大家族では、お互いに助け合う、教え合う、みんな  
で一緒に楽しむ、のんびりくつろぐ、が自然とできる空間になっ  
てきました。皆さんも自分の居場所や役割を見つけに近隣大家族に  
遊びに来ませんか?暑い夏を近隣大家族で元気に過ごしましょう。

## 《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7月度 賛助金寄付 63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33号 2013年8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
<b>ほっとけんサポーター</b> がお弁当 を持って地域の皆さんを見守ります。			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

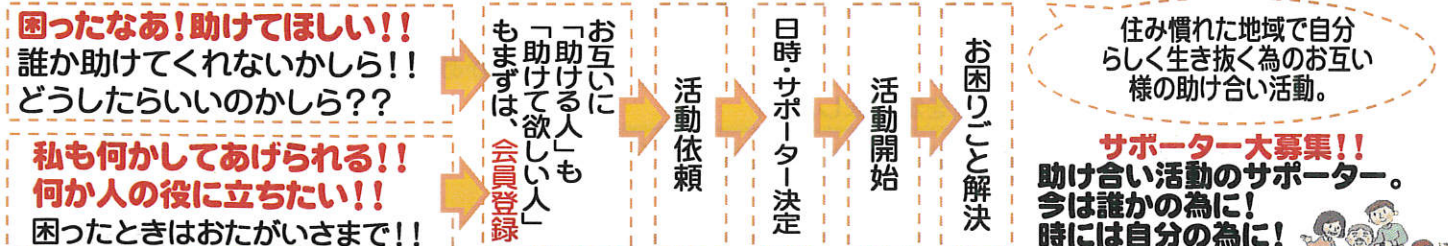
【お申込・お問合せ】

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為に...  
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(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)

各地区別、集いの会が始まりました。富岡・伊勢崎・沼田・桐生等に避難されている方々の現状も少  
しずつ変わってきているようです。県内に避難されている方々のつながりも大切にこれからも地区別  
の集いの会を行っていきます。近くで開催する際には、ぜひご参加ください。



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	土
お知らせ「夏の期間のおつちよ塾の開催について」 児童生徒の夏休み期間中のおつちよ塾は、金曜日のみとなります。 9月からは水・金曜日の週2回開催する予定です。					
5 《やさい朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	6 《マンナパン販売》 11:30~ 《夏休みワークショップ》 10:00~12:00	7 大正琴13:30~ 《ゆるり体操》 9:30~10:30 《地域活動》 10:30~	8 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	9 《編み物教室》 10:00~ 《飲み会じゃんけんぽん》 18:00~	10 《おつちよ塾》 19:00~21:00 先生が来ます
12 《やさい朝市》 9:30~ 《懐かしの歌の会》 13:30~ 《個別相談会》 13:00~15:00 《認知症カフェ》 10:00~12:00	13 《マンナパン販売》 11:30~	14 《ゆうちゃんと一緒に》 10:00~11:00	15 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	16 《夏休みワークショップ》 10:00~12:00 《おつちよ塾》 19:00~21:00	24 《グループホーム じゃんけんぽん 群馬町納涼祭》 10:00~12:00 15:00~17:00 バザー・かき氷 ヨーヨー釣り等 《お問合せ》 027-388-8885 (松本)
19 《やさい朝市》 9:30~ 《マーじゃん教室》 13:00~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	20 《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~	21 大正琴13:30~ 《ゆるり体操》 10:00~11:00	22 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	23 《夏休みワークショップ》 10:00~12:00 《おつちよ塾》 19:00~21:00	24 新 《地域の専門家によるセミナー・個別相談会》 13:30~14:30 (詳しくは折込をご覧ください。)
26 《やさい朝市》 9:30~ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	27 《マンナパン販売》 11:30~ 《夏休みワークショップ》 10:00~12:00	28 苔玉教室 13:30~	29 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《編み物を楽しむ日》 10:00~	30 《おつちよ塾》 19:00~21:00	

《今月のイベント紹介コーナー》



《苔玉教室》  
夏の草花の苔玉作って家に飾り、涼しさを演出しましょう!



《マーじゃん教室》  
みんなでマーじゃんをしながら交流を深めましょう!

管理栄養士より 《夏バテを予防・解消する食事》

①量より質  
食欲が無くても1日3食食べることが大切。香辛料(生姜・わび・胡椒)や香味野菜(しそ・みょうが・ねぎ等)を取り入れると食べやすい。

②単品でも工夫し、いろいろな食品をプラスしましょう。  
そば・そうめんだけでは栄養不足。具をのせたり新鮮な野菜・果物・牛乳を取り入れビタミン・ミネラルを補いましょう。

③疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む食品を積極的に摂りましょう。  
豚肉・レバー・うなぎ・鮭・納豆などの豆類・卵  
※ビタミンB1の呼吸を高めるアリシンは玉ねぎ・にんにく・ニラなどに多く含まれています。あわせて摂りましょう。

《揚げ鮭サラダ》  
1. 鮭は薄しそぎ切りにし、塩・胡椒して小麦粉を薄くつけて揚げる。  
2. 醤油・酒各大さじ1、みりん・酢各小さじ1をさっと煮たて、にんにく・生姜のみじん切りを小さじ1/2 加え1.を浸す。  
3. 赤玉ねぎ、トマト、わかめ、青ジソ等好みの野菜を盛り合わせ、つけ汁ごと鮭をのせて出来上がり。

元気に夏をのり切りましょう!



《個別相談会》 8月12日(月) 13:00~15:00

じゃんけんぽ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。

夏バテに注意!

夏のワークショップ

会場:近隣大家族 各日先着10名(組)

要予約

予約・問い合わせは TEL 090-2751-7416 (佐塚) までご連絡下さい。

その① \* \* \* \* \*

♪お楽しみワークショップ♪  
\*新聞エコバック \*my雑巾 \*おりがみ etc

○日時: 8月6日(火) 10:00~12:00  
○対象: 小学生以上 (保護者同伴の場合は年齢不問)  
○参加費: 100円 (材料費込)

その②

エコクラフトでかご作り

○日時: 8月16日(金) 10:00~12:00  
○対象: 小学4年生以上 (保護者同伴の場合は年齢不問)  
○参加費: 500円 (材料費込)

その③

消しゴムはんこ作り

○日時: 8月23日(金) 10:00~12:00  
○対象: 小学4年生以上 (保護者同伴の場合小学1年生以上)  
○参加費: 500円 (材料費込)

その④

マグネットボード作り

○日時: 8月27日(火) 10:00~12:00  
○対象: 小学4年生以上 (保護者同伴の場合は年齢不問)  
○参加費: 700円 (材料費込)

夏休みだ!ちびっこ集まれ!

新 ゆうちゃんと一緒に遊びましょう

歌を歌ったり、紙芝居、かるた等ゆうちゃんと一緒に遊びましょう。

《日時》 8月14日(水) 10:00~11:00  
《対象》 幼児(兄弟参加OK!)  
※ゆうちゃんって?…  
近隣大家族のボランティアさんです。近隣大家族にいつもお茶を出してくれる優しいお兄ちゃんです。



まちの企業 紹介コーナー

総合リサイクルの“素人市場”から新しいご提案です!  
片付けたいけど時間やトラック等がなく、なかなかできない方、高齢者の方等ご家庭・会社・店舗等から出る不用品の片づけ・処分はお任せ下さい。良品や美品、高年式家電類等はゴミとして扱いませんので買取価格があれば総額の処分片付け費用が抑えられます!

H&C COMPANY (素人市場) www.hccompany83.com



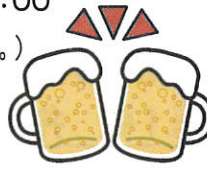
営業時間: 10:00~18:00 休業日: 月曜日・第3日曜  
0120-76-3338 高崎市一般廃棄物処理第218号  
高崎市保渡田町 2046-1 / TEL: 027-373-3338

復活! 飲み会じゃんけんぽん

居場所に集う仲間達と一緒に飲み会をしませんか? お酒を酌み交わしながら、皆さんでお話ししましょう。是非足を運んでください!お待ちしております。飲み物は持参です。

《日時》 8月9日(金) 18:00~20:00  
《会費》 500円 (ちょっぴらおつまみ付です。)

申込: 8月2日(金)までに事務局までお申込みください。



まちのお医者さん紹介コーナー

当院では、ワンちゃん、ネコちゃんの皮膚病や歯周病の治療及び予防に力を入れております。その他各種予防・診療も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

ウメツ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	▲	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	▲	○	○	○	×	×

休診日 水曜 日曜 祝日  
(▲但し祝日のある週の水曜日は診察しています)  
トリミング受付開始しました



〒370-3511 高崎市金古町 775-4 ☎: 027-373-1786

【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



# 号外

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!! ~2人に孤独な人はなし~

号外 2013年8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~

~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~

# 地域の専門家が地域の皆さんの力になるために動き出しました。

近隣大家族での  
相談はすべて無料

こまったな...どうしよう



《こんな相談ができます》

### 《弁護士》

弁護士を身近に感じて頂き、トラブルの解消・予防のお手伝いをさせていただきます。お若い方から、高齢者ご本人様、高齢者を支えているご家族様・ケアマネ等の福祉関係の方々、お若い方でも、離婚問題・交通事故・近隣トラブル・相続・刑事事件等法律相談でしたら、なんでもOKです。

※その後事件としてご依頼いただく場合は別途費用がかかります。

### 《司法書士》

「登記・供託」「裁判事務」「成年後見業務」身近な法律トラブルを解消するお手伝い。

近年法律知識があれば、泣き寝入りしないで済むようなトラブルが多発しております。生活に密着した身近な行政手続き等

「誰に相談したらいいのかわからない…」

「困ったどうしよう!」

1人で悩まずまずはお相談ください。

### 《建築・住宅改修など》

手すり・段差解消・便器取り換え等の相談に承ります。是非ご相談ください。



### 《税理士》

税務相談を承ります。税に関する事でお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。寄付金控除の御相談も受け付けております。



### 《認知症カフェ》

本人・家族・地域の施設利用者と介護職員等皆さんでちょっとお茶をしながら集まりませんか?  
当日は、認知症ケア専門士による相談等も行います。



申込みは事前にじゃんけんぽん事務局まで

☎: 027-350-3191

(担当: 目崎)





地域の専門家によるセミナーと個別相談会開催  
第1弾…弁護士の活用法

入場無料

# 家庭崩壊を 救え！！

～経済的虐待事例をもとに～

決して他人事ではありません弁護士を交えた解決方法をご提示します

《日時》

8月24日(土)

13:00～13:30(セミナー)

13:30～14:30(個別相談会)

(※個人情報厳密に保護致します)

《対象》

上記テーマに関心のある方。

その他、地域の方・専門職の方等

《会場》

認定NPO法人じゃんけんぽん

「ふれあいの居場所近隣大家族」

《お申込み・お問合せ》

認定NPO法人じゃんけんぽん事務局

TEL:027-350-3191まで

お電話にてお申込み下さい。(目崎)

★経済虐待とは…養護者又は親族が“財産の不当処分財産の利益を得ること

【主催】認定NPO法人じゃんけんぽん 【協力】弁護士法人龍馬

講師：弁護士 板橋 俊幸



■経歴／昭和52年、栃木県小山市生まれ。早稲田大学社会科学部 駒澤大学法科大学院卒

■取扱分野／高齢者問題、福祉関連問題、親族・相続問題、消費者問題、不動産問題、交通事故、刑事事件など。

NPO法人じゃんけんぽんは、認知症高齢者のグループホームやデイサービスなどの介護保険事業だけでなく、住民相互の助け合い活動や「地域通貨しるく」や福祉有償運送などにより、高齢者や障害者が住み続けることができる地域づくりや子どもの健全育成にも取り組んでいます。

