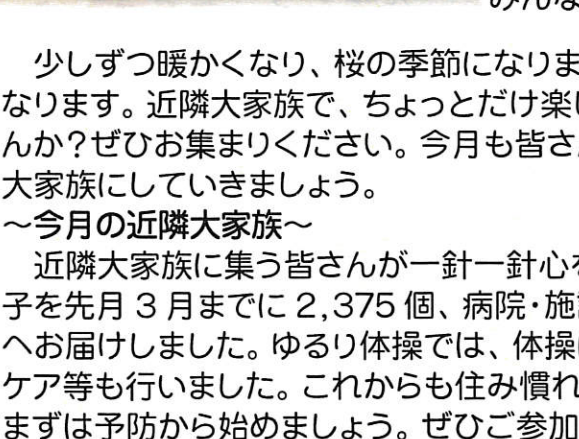


認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

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~



《手づく品バザー》

今回もたくさんの地域の方で賑わいました。

《懐かしの映画会》

懐かしい映画を近隣で！今月は4/9です。

《ゆるり体操》

高崎市歌体操・脳トレ・口腔ケア等 みんなで健康づくりをしました。

少しずつ暖かくなり、桜の季節になりましたね。外出もしやすくなります。近隣大家族で、ちょっとだけ楽しい時を過ごしてみませんか？ぜひお集まりください。今月も皆さんの笑顔であふれる近隣大家族にしていきましょう。

~今月の近隣大家族~

近隣大家族に集う皆さんが一針一針心をこめて縫ったタオル帽子を先月3月までに2,375個、病院・施設をはじめ様々なところへお届けしました。ゆるり体操では、体操に加えて、脳トレや口腔ケア等も行いました。これからも住み慣れた地域で生きられる様にまずは予防から始めましょう。ぜひご参加下さい。

《新規介護保険事業所開所のお知らせ》

今年5月開所予定

複合型サービス じゃんけんぽん 観音寺

《住民説明会》

3/31(月)・4/18(金)
10:00~(90分程度)

《内覧会》

4/20(日)・25(金)・26(土)
10:00~16:00

《お問合せ先》 じゃんけんぽん事業本部
TEL:027-350-3191

会場:高崎市棟高町 220-1

《地図》



第41号 2014年4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 ~

~消費税改正による価格変更のお知らせ~

消費税 UP+各種原価値上りに伴い4月よりメニューを一部値上げさせて頂きます。何卒ご協力頂けますようよろしくお願い致します。

4月1日より

【変更品】

とっておきランチ 現状400円 → **450円**

皆さんご協力お願いいたします。

特別注文弁当は400円 → **500円**
(原価+ガソリンの値上等の為)

《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 ... 450円

チーズケーキ ... 150円

キュービックケーキ ... 150円

いわきあられ

居場所で大人気! お茶受けにぜひどうぞ!!

1個:320円

~近隣大家族~
今月の一押し **被災地復興支援!**

《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きます。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 鶏肉の香味ソース 豆腐きんちゃくの煮物 梅マヨネーズ和・お浸し	2 筑前煮 ひれかつ・ナムル きのこのポン酢和え	3 魚のトマトソース たけのこきんぴら もやしサラダ・酢味噌和え	4 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 人参サラダ・辛子和え
7 カニ玉 ひじきの煮物 マコニサラダ・ごま和え	8 魚の梅煮 人参と卵の炒め物 中華和え・酢の物	9 豚肉と玉ねぎの卵とじ みそ田楽・浅漬け 青菜のポン酢和え	10 肉豆腐・ゆかり和え 野菜炒め 春雨の酢の物	11 うどん えびの包み揚げ 厚揚げの煮物・お浸し
14 豆腐の挽肉包みあんかけ こんにやく煮・沢庵和え しらすおろし	15 チンジャオロース ふきの煮物・梅和え トマトサラダ	16 鱈の甘酢あんかけ 炒り豆腐・かぼちゃサラダ 菜の花の辛子和え	17 鶏肉の照り煮 青菜のソテー 春雨が・なめたけおろし	18 手作りしゅうまい がんもの煮物 煮豆・お浸し
21 うどん 天ぷら・お浸し かぼちゃの煮物	22 肉じゃが 厚焼卵・甘酢漬 ひじきサラダ	23 生姜焼き・みぞれ和え 切干大根の煮物 もやしサラダ	24 たけのこご飯 魚のマリネ・お浸し 芋煮・梅和え	25 ロールキャベツ 五目豆・ごま和え カニカマサラダ
28 焼き魚・なます じゃがいもと竹輪の煮物 卵と青菜の和え	29 そぼろご飯・柴漬け 肉詰めいなりの煮物 ポテトサラダ・なめたけ和え	30 豆腐ハンバーグ ちくわの煮物 温野菜サラダ・浅漬け	【春の食材】新たまねぎの丸ごとレンジ蒸し ①新たまねぎの皮をむきお尻の部分に十字の隠し包丁を入れる。 ②ふんわりとラップをして電子レンジで5分加熱する。 ③鯉節と醤油(又はポン酢)をかけて食べる。	

【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がさまで!!



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。

《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。

~ H26年3月度 賛助金寄付 11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
	1 《マンナパン販売》 11:30~ 《カラオケしましょう》 13:30~15:30	2 《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	3 《防犯紙芝居》 13:30~ 《囲碁将棋の日》 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	4 《カラオケしましょう》 13:30~15:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
7	8 《詩吟の会》 13:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	9 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《懐かしの映画会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	10 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	11 《大正琴練習会》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
14	15 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《懐かしの歌の会》 13:30~14:30	16 《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	17 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	18 《カラオケしましょう》 1日カラオケOK! 13:30~15:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
21	22 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マーじゃん教室》 13:30~16:00	23 地域サポート ミーティング 18:00~20:00	24 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《みんなで編み物を楽しむ日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	25 《カラオケしましょう》 13:30~15:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
28	29 《マンナパン販売》 11:30~ 《カラオケしましょう》 13:30~15:30	30 《吾玉教室》 13:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	《懐かしの映画会》→ 昔懐かしい映画上映会です。 ぜひ、お楽しみ下さい!	

先生が
来ます

19(土)
「楽しい漢方
のお話し」
13:30~

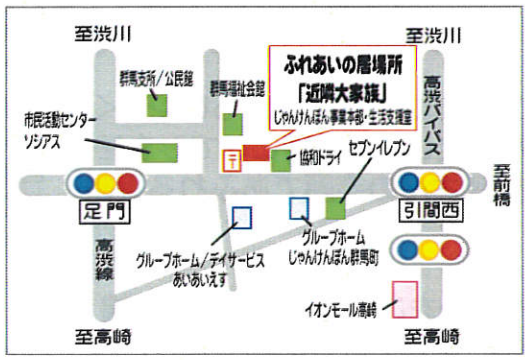
「楽しい漢方のお話し」
4月19日(土) 13:30~
《講師》 岸 奈治郎 先生
館林厚生病院 勤務



身近な漢方のお話をさせていただきます。4月より河内循環クリニックで週1回火曜日診察しています。

居場所って…どんなところ??

《近隣大家族って?》
「いつでも、だれでも、気軽に過いける」
「50代でも、60代でも、気軽に過いける」
「近隣大家族」は、地域に住む異世代の人々が自由に交流でき、誰もがお客様ではなく、自分から関わりを持つ「いきいきとした毎日を送れるよう」になります。
人は人から認められると、自分の存在価値に再び気づき、元気になることができます。
また、お互い様の関係は、みなさんの心に安心感をもたらしてくれます。そして、そのような人と人のふれあいの中に、お互いを助け合う心が芽生えます。人と話すことによって、たとえ何も変わらなくても、自分の心が強くなります。
このようにいろいろな展開ができる「近隣大家族」は、来る人によって、いろいろな形に変化していきます。
「ここはディスプレイラントではなく原っぱだ」
理事長 井上謙一より



「近隣大家族」がみなさんの居場所となり、お互いに気にかけて、助け合えるようこれからもみんなで一緒に過ごしていきたいと思います。
近隣大家族に出かけて来られない方もご相談ください。見守りに伺い、地域と繋がる手段と一緒に考えていきましょう。
「近隣大家族に行きたいけど行けない。お迎えに来てくれないかしら」そんな方もご相談ください。助け合いでお迎えに伺うことも出来ます。

【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

地域サポートミーティング ~地域を支えあう会~
4月23日(水) 18時~20時
区長・民生委員・社協・行政職員の皆さん。地域の為に協力し合えることを集まって話し合おう。制度ではカバーしきれない隙間を地域の力で埋めていく。地域で困っている人の声に耳を傾け自分ができることを進んで行く。こんな活動の中に「助け合う心」が生まれてくると思っています。ぜひご参加下さい。

《防犯紙芝居》
4/3(木) 13:30~
高齢者から子どもまでどなたでも楽しめます。ぜひ、お楽しみ下さい。
《演目》
①あなたのお金が狙われています
②野麦峠
③うめぼしさん



第9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!!
【日時】5月2日(金) 10:00~16:00
【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/10:00出発

紙芝居ランドセル
じゃんけんぽんの介護支援専門員による個別相談受付
~4月からは随時個別相談に応じます~
じゃんけんぽんの介護支援専門員が相談に応じます。
・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等
相談がある方は下記連絡先までお電話下さい。
☎:027-350-3193(受付:生活支援室まで)

はまゆう山荘
高崎市倉瀬町川浦 27-80
TEL:027(378)2333
天然温泉
申込みは事務局まで ☎:027-350-3191(担当:目崎)

Happy しみずや
米 産地直送・工場直売
《営業時間》 AM9:00 - PM7:00 《定休日》 毎週日曜日
〒370-3531 高崎市足門町 287-3 ☎:027-373-1825

まちの企業 紹介コーナー
創業 昭和25年
★★★★★5つ星お米マイスターがいるお店!
地域の皆様においしいお米を提供できるように頑張っています。

Happy しみずや
《営業時間》 AM9:00 - PM7:00 《定休日》 毎週日曜日
〒370-3531 高崎市足門町 287-3 ☎:027-373-1825

まちのお医者さん紹介コーナー
思いやりの診療と優しさをモットーに、リラックスして治療を受けられるよう努めております。また、お忙しい患者さんには、短期集中治療や夜間診療等出来るだけの利便性を図れるよう努めております。お気軽にご来院頂ければ幸いです。

ひらた歯科クリニック
院長:平田 浩之
一般歯科 小児歯科 口腔外科
《診療時間》
平日: am9:30 - pm1:00
pm2:30 - pm8:00
土曜日: am9:30 - pm1:00
pm2:30 - pm6:30
《休診日》
木曜日・日曜日・祝祭日
(祝日がある週は木曜診療で診療時間は土曜日と同じ)
〒370-3523 高崎市福島町 1007-1
☎:027-372-4618

