

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~

← <<防犯紙芝居>>

子どもから高齢者まで  
幅広い年代の方が  
たくさん集いました。



<<タオル帽子作り>>



↑ <<西群馬病院よりお礼の手紙>>  
患者さんからお礼のお手紙を  
頂きました。

桜の花も散り、若葉が芽吹く季節となりました。外出もしやすくなりましたね。しかし、季節の変わり目ということもあり、体調を崩されているとの声も聞こえてきます。体調管理には十分お気をつけ下さい。

~今月の近隣大家族~

タオル帽子のお届けの活動に対し、患者様よりお礼のお手紙を頂きました。あたたかい輪が少しずつつながっています。防犯紙芝居では、紙芝居ランドセルの轟さんが、2本の紙芝居と、防犯紙芝居をしてくださり、最後は、集まった皆さんと「振り込め詐欺」撃退の歌を歌いました。

みなさんも一緒に  
考えてみましょう!  
詳しくは中面をご覧ください。

## 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生き抜くために、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」を行っています。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。オレンジボランティアさんもぜひご協力ください。

第42号 2014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

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



<<観音寺東区のいきいきサロン>>  
ボランティアさんによる口腔衛生、  
詩吟を行いました。

### <<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

ちょっとお得!

チケットで  
まとめて買うと  
コーヒー券1枚  
ついてくる!

~近隣大家族~  
今月の  
一押し

ランチチケット : 1,800円  
コーヒーチケット : 1,000円

## 新規介護保険事業所 5/1オープン 開所のお知らせ

## 複合型サービスじゃんけんぽん観音寺

要介護状態や医療依存度の高い方の「住み慣れた自宅や馴染み地域の中で人生の最期まで自宅で生活したい」という願いを実現する為に、介護と看護が一体となって「通い・泊り・訪問」を個別かつ柔軟に提供する新しい在宅サービスです。  
《ご利用ご検討の方はお気軽にご相談下さい》

《お問合せ先》 高崎市棟高町 220-1  
☎: 027-388-8675

<<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。配達は月~金行きます。

## 5月のメニュー

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 ストレスや環境変化で起こる五月病ですが、生活リズムの乱れや栄養バランスの乱れも一因です。食事法としては、①カルシウムを十分に取る(牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚) ②ストレスから体の細胞を守るビタミンCを多く含む野菜・果物を摂る。この2点に注意し、バランスのよい食事をしましょう。	2 えびと厚揚げのチリソース ひじきの煮物・もやしサラダ ごまみそ和え	3 ひれかつのトマトソース さつまいものレモン煮 お浸し・しらすおろし	4 うどん 天ぷら・みそ田楽 卵と青菜の和えもの	5 肉団子の甘酢あんかけ ぶきの煮物・酢味噌和え ひじきサラダ
5 鮭寿司・澄まし汁 肉詰めいなり・煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	6 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 南瓜サラダ・酢の物	7 鯖の照り焼き 信田巻の煮物・ゆかり和え マカロニサラダ	8 魚のムニエル 炒り豆腐・浅漬け トマトサラダ	9 肉豆腐 きゃべつのカレー炒め お浸し・なます
12 カニ玉 ちくわとじゃが芋の煮物 お浸し・柴漬け和え	13 手作りしゅうまい がんもの煮物 煮豆・中華和え	14 チンジャオロース かぼちゃ煮・人参サラダ なめたけ和え	15 親子煮・ボン酢和 こんにやく煮 きゃべつサラダ	16 焼さんまのサラダ風 かぼちゃのいとこ煮 かかマサラ・ゆかり和え
19 焼き魚・酢味噌和え ロールキャベツ煮 ポテトサラダ	20 豚肉キャベツのピリ辛炒め 水ぎょうざ・ゆで卵 きのこポン酢和え	21 豆腐の落とし揚げ 芋煮・梅和え 春雨サラダ	22 茹で豚 ちくわとじゃが芋煮 ごま和え・浅漬け	23 カレーライス・福神漬け ピーマン肉詰フライ お浸し・春雨の酢の物
26 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐きんちゃくの煮物	27 煮魚・梅和え 人参と卵の炒め物 なめたけおろし	28 肉じゃが 厚焼卵 ナムル・辛子和え	29 お困りごと解決	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。

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!!

お互いに  
助ける人  
も  
助けて  
欲しい人  
も  
います  
は  
会員登録

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。

## <<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4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。



5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
<p><b>地域サポートミーティング 5月28日(水) 18時~20時</b>                      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お話ししましょう。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う。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。</p>			<p>1                      ≪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</p>	<p>2                      ≪お出かけツアー≫                      10:00~16:00                      ≪カラオケしましょう≫                      13:30~15:30                      ≪おっちょ塾≫                      19:00~21:00</p>
<p>5                      ≪認知症カフェ≫                      10:00~12:00                      ≪カラオケしましょう≫                      13:30~15:30</p>	<p>6                      ≪カラオケしましょう≫                      13:30~15:30</p>	<p>7                      ≪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</p>	<p>8                      ≪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</p>	<p>9                      ≪おっちょ塾≫                      19:00~21:00</p>
<p>12                      ≪認知症カフェ≫                      10:00~12:00                      ≪懐かしの歌の会≫                      13:30~14:30</p>	<p>13                      ≪詩吟の会≫                      13:30~                      ≪マンナパン販売≫                      11:30~</p>	<p>14                      ≪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</p>	<p>15                      ≪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</p>	<p>16                      ≪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</p>
<p>19                      ≪認知症カフェ≫                      10:00~12:00                      ≪マーじゃん教室≫                      13:30~16:00</p>	<p>20                      ≪親子さんと一緒に歌いましょう≫                      10:20~                      ≪詩吟の会≫                      13:30~                      ≪マンナパン販売≫                      11:30~</p>	<p>21                      ≪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</p>	<p>22                      ≪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</p>	<p>23                      ≪カラオケしましょう≫                      13:30~15:30                      ≪おっちょ塾≫                      19:00~21:00</p>
<p>26                      ≪認知症カフェ≫                      10:00~12:00                      ≪カラオケしましょう≫                      13:30~15:30</p>	<p>27                      ≪マンナパン販売≫                      11:30~                      ≪ハーモニカの会≫                      14:00~15:00</p>	<p>28                      地域サポート                      ミーティング                      18:00~20:00</p>	<p>29                      ≪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</p>	<p>30                      ≪桜舞踊会演舞≫                      13:30~14:30                      ≪おっちょ塾≫                      19:00~21:00</p>

【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

~桜舞踊会による演舞~  
 5/30(金) 13:30~14:30  
 「演目」は当日発表します。お楽しみに!!  
 大人気の演舞です!皆さん是非足を運んでください!

ハーモニカの会  
 5月27日(水) 14:00~15:00  
 明るく、楽しく、元気よくみんなで歌おう!  
 群馬町ハーモニカフレンドの皆さんによる演奏会!60曲のレパートリーからリクエストに応え、演奏して下さいます!お楽しみに! HARMONICA

「楽しい漢方のお話し」  
 5月17日(土) 13:30~  
 ≪講師≫岸 奈治郎 先生  
 館林厚生病院 勤務

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

はまゆう山荘  
 高崎市倉瀬町川浦 27-80  
 TEL: 027(378)2333  
 天然温泉

じゃんけんぽんの介護支援専門員による個別相談受付  
 ~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)

定年後の生きがい探し



≪井野町≫  
古川 利勝さん

≪ 井野町の配達を始めて ≫  
 月に何回か「近隣大家族」でランチを食べていました。ある日、お弁当の配達を手伝って貰えないか、という声がかかりました。具体的にどんな風に配達しているかわからなかったのですが、不安がありました。利用者の方の話し相手はやはりがやがや楽しみ・生きがいがあるとボランティアさんから伺いました。定年退職後まだ仕事をしたいこともあり、自分の生活リズムをつくることにも役立つと思い、手伝うことにしました。

一ヶ月の間、二人組でご利用者宅を回りました。配達の順番や経路、利用者さんごとの注意事項等が必要かなど、一回ではわからないことだらけでした。最初は、弁当の配達以外の日にも道を覚えるために回ったという先輩からの言葉。実感しました。見守りの話し相手も何回か訪問すればそれほど気を遣わずに話せるようになりましたが、顔を覚えてもらうまでは、とってつけたような感じの会話でした。現在は、配達や下膳時に二人組で何回か回ったので、多くの道を覚えてきました。どこか通れない道があるときや、



17(土)  
 「楽しい漢方のお話し」  
 13:30~

新規利用者のお宅に伺うときなどは、多少不安はありますが、仲間のみなさんが助けてくれます。訪問時の話もまた気の利いた話はできませんが、もう少し慣れれば今よりは良くなるかなと思っています。

ボランティアについては、今まで、災害などがあつたときにいろいろな人がボランティアしていることはニュースなどで見聞きしていますが、自分が実際にすることになって、やはりボランティアは必要なことだと心から感じるようになりました。助け合いの精神で地域のために活動する人がいないと進まないことがまだ数多くあるように思います。ですから、まだ仕事内容に理解不十分などころがありますが、自分ができる限りの活動はしていきたいと思っています。

≪ 地域で生き切るために ≫  
 認知症カフェとは...  
 認知症の人とその家族が、安心していつでも気軽に相談でき、自分達の思いを吐き出せる場所。本人と家族の暮らしのリズム、関係性を崩さず、認知症の人と家族の思いや希望が社会に発信され、一般の方と出会う場所。  
 そして、一般の地域住民が認知症のことや認知症ケアについて知る場所。  
 専門職が本人や家族と平面で出会い、本人、家族の別の側面を発見し、スタッフごとで、必要とされていること、やりがいを感じる場でもあります。  
 地域住民にとっては「自分が認知症になった時」安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場となるよう一緒に頑張りましょう。

身近な漢方のお話をさせて頂きます。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。

まちの企業 紹介コーナー  
 海老屋  
 代表: 海老澤 学  
 ≪営業時間≫ 9時~19時  
 ≪定休日≫ 毎週水曜  
 尚、水曜がお彼岸やお盆お節句等の時期的な祝日と重なる時は営業致します。  
 〒370-3521 高崎市棟高町 442-7  
 ☎: 027-373-0058

まちのお医者さん紹介コーナー  
 訪問歯科診療を行っています。  
 お気軽に、ご相談ください。

おの歯科クリニック  
 診療科目 口腔外科・歯科一般・小児歯科 (院長) 口腔外科専門医: 小野 徹  
 ≪診療時間≫  
 AM: 9:00~1:00  
 PM: 2:30~7:00  
 ≪休診日≫  
 木曜・日曜・祝祭日 (祝日のある週は木曜日診療します。)  
 ≪アクセス≫ 金古上バス停留所  
 〒370-3511 高崎市金古町 1943-2