

# 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~



◀◀「詩吟の会」  
月2回活動をしています。  
皆さん少しずつ  
声がそろって  
きました。



↑「地域サポートミーティング」  
地域の課題解決に向けて地域の皆さんと  
ともに考える会議です。

◀千葉県柏市  
より視察  
千葉県の柏市  
より沢山の方  
が視察に  
見えました。



◀◀国府小町探検  
国府小学校の  
2年生の皆さん  
が旧群馬町  
地域の町探検で  
居場所に寄って  
くれました。



待ちに待った梅雨明けも、もうすぐです。夏が近づいていますね。  
これからのシーズンはよく汗をかきます。水分だけでなく塩分補給  
にも十分気をつけて、熱中症を予防しましょう。

~今月の近隣大家族~

毎月実施している詩吟の会ですが、だんだん声もそろってきまし  
た。国府小学校の2年生が町探検で居場所にいらっしやいました。  
みんな元気にいろいろな質問をしていました。夏休みにぜひ居場所にも遊びに来て下さいね。

## 介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

### 受講生募集中!!

※7月より各コース順次開催

◀◀講習期間(4コース)  
7月コース(7/15~9/24)  
9月コース(9/8~11/20)  
11月コース(11/5~1/23)  
1月コース(1/8~3/19)

■週に2・3日程度  
(働きながら受講可!)  
■受講料 68,000円(税込)  
介護初心者の方が安心  
して受講できる内容です。  
詳細はじゃんけんぽんの  
ホームページかお電話で!

お問合せ NPO 法人じゃんけんぽん事務局  
電話:027-350-3191(担当:青木)

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 ~

## ◀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。

## 7月のメニュー

縁結び弁当 300円・400円もできます。  
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
夏野菜 体を冷やす働きがある ので沢山食べましょう!	1 焼さんまのサラダ 風 芋煮・浅漬け カニカマサラダ	2 豚肉と玉ねぎの卵とし 水ぎょうざ・なめだけ和え トマトサラダ	3 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物・煮豆 青菜のポン酢和え	4 チンジャオロース 切干大根の煮物 お浸し・甘酢漬け
7 焼き魚・ゆかり和え 豆腐きんちゃくの煮物 ポテトサラダ	8 肉じゃが キャベツのカレー炒め 厚焼卵・ポン酢和え	9 ひれかつのトマトソース ちくわの煮物 酢味噌和え・浅漬け	10 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	11 高野豆腐の卵とし きんぴらごぼう 枝豆サラダ・梅和え
14 カニ玉 かぼちゃのいとこ煮 辛子和え・甘酢漬け	15 茹で豚・なます ちくわとじゃがいも煮 ごまみそ和え	16 煮魚・みぞれ和え 野菜炒め 南瓜サラダ	17 肉豆腐 人参と卵の炒め物 ごま和え・酢の物	18 うどん・お浸し さつま揚げの煮物 マーボーなす
21 揚げ鶏のおろし煮 みそ田楽 人参サラダ・たくあん和え	22 魚のムニエル ひじきの煮物・ごま酢和え マカロニサラダ	23 肉団子の甘酢あんかけ 芋煮・梅和え 卵と青菜のあえもの	24 カレーライス・福神漬け ピーマンの肉詰めフライ もやしサラダ・トマト	25 鮭寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え
28 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	29 鶏肉の香味ソース こんにゃく煮 中華和え・酢の物	30 えびと厚揚げのチリソース かぼちゃ煮 春雨サラダ・お浸し	31 魚の甘酢あんかけ 油揚げと野菜の煮物 ナムル・ゆかり和え	

## 【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

## 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  
様の助け合い活動。

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6月度 賛助金寄付 39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。

7月の予定

みなさんの「やりたいこと」をどんでんご提案下さい。  
一日一日を大切に元気に過ごしましょう!!



月	火	水	木	金
	1 《マンナパン販売》 11:30~	2 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《おっちょ塾》 19:00~21:00	3 《囲碁将棋の日》 10:00~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	4 《カラオケしよう》 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 《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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	11 《ラフターヨガ》 10:30~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00
14	15 《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~	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~ 《おっちょ塾》 19:00~21:00	18 聴くLPレコード 懐メロの会 13:30~14:30 《おっちょ塾》 19:00~21:00
21	22 《詩吟の会》 13:30~ 《マンナパン販売》 11:30~	23 《大正琴練習会》 13:30~ 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~	25 子どもワークショップ 消しゴムはんこ作り 10:00~12:00 ハーモニカ演奏会 14:00~15:00 《おっちょ塾》 19:00~21:00
28	29 《マンナパン販売》 11:30~	30 子どもワークショップ 風鈴作り 10:00~12:00	31 《囲碁将棋の日》 10:00~	

12(土)  
楽しい漢方  
のお話し  
13:30~

予告!

2人暮らし

《二人暮らし》  
今回は生活支援のボランティアの協力で、地域とのつながりを持って、元気に毎日を送っている二人暮らしの方を紹介いたします。  
母は八十歳。二年前まで地域の体操教室や、合唱の練習・発表会等に参加して元気に楽しい毎日を送っていました。  
娘さんは障害がありませんが、バイクに乗って近くのスーパーには買い物に出かけられませんでした。  
しかし、ある日を境に母は腰痛が悪化し外出ができなくなりました。  
痛みを緩和するため、整形外科へ通院するための送迎と付添いが必要になってしまいました。同時に耳も悪く大きな声で正面から話しかけないと会話ができない状態で、通院が始まったところから大好きな合唱の練習にも参加できなくなり、自宅二人でいることが多くなってきました。  
包括支援センターの方が訪問をしてくれましたが、母はまだ介護保険を申請する必要はないという状況で、包括からの紹介を受け、助け合い活動で病院の付き添いをして欲しいと、母よりじゃんけんぼんに相談がありました。  
早速、じゃんけんぼんの助け合い活動で、病院の注射の付き添いや補聴器の調整、買い物支援等を行うようになりました。一方、娘さんは障害があり地域との関係もあまりなく近くのコンビニやスーパーに母と買い物に行くだけでした。



**夏企画 ワークショップ**

- 8月5日(火): 消しゴムはんこ作り
- 8月8日(金): エコクラフトでかご作り
- 8月13日(水): 手作り風鈴作り
- 8月22日(金): 雑巾・エコバック作り

要予約

○ 時間: 10:00 ~ 12:00

詳しくは8月号をご覧ください。  
【お申込み・お問合せ】 090-2751-7416 (佐塚)

毎日自宅にいる状況でした。その状況を聞き、ボランティアさんが「ランチを食べに近隣大家族に来ませんか」と誘いました。現在では、月に5~6回ほどじゃんけんぼんのランチ送迎を使い、ランチを食べに親子二人で来られるようになりました。最近では、近隣大家族で行っている歌のイベントに親子で一緒に参加し、大きな声で歌を歌えるようになってきました。娘さんの生活を支える障害者の相談支援員さんと、母を支える在宅支援センターの方と、生活支援を行うじゃんけんぼんと三者で情報共有を行い、お二人の生活を支えていく体制を整えています。  
じゃんけんぼんのボランティアさんも生活を支える居場所・食事・移動の三大ニーズをサポートして下さっています。居場所に来ると地域の皆さんが声掛けをして下さり自然な形でサポートしています。これからも二人暮らしの方々にも地域の目が届くよう皆さん力を合わせて頑張りましょう。

【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

**夏企画 ワークショップ**  
《7/7~ 受付開始!!》

**消しゴムはんこ作り**

○日 時: 7月25日(金) 10:00~12:00  
○対 象: 小学4年生以上【定員6名】  
(保護者同伴の場合小学1年生以上)  
○参加費: 500円 (材料費込)

**聴くLPレコード懐メロの会**  
その① 7月18日(金) 13:30~14:30

戦前(昭和5年)~戦後のレコードまでバラエティに富んだ選曲が楽しめます。ぜひ懐メロをお楽しみ下さい。

**「楽しい漢方のお話し」**  
7月12日(土) 13:30~

《講師》岸 奈治郎 先生  
館林厚生病院 勤務

その② **♪風鈴作り♪**

\*イラスト入りのミニ風鈴作りです

○日 時: 7月30日(水) 10:00~12:00  
○対 象: 小学生以上【定員10名】  
(保護者同伴の場合は年齢不問)  
○参加費: 300円 (材料費込)

《お申込み・お問合せ》  
090-2751-7416 (佐塚)

**ハーモニカの会**  
7月25日(金) 14:00~15:00

明るく、楽しく、元気よく  
みんなで歌おう!

群馬町ハーモニカクラブ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、演奏をして下さいます! お楽しみに!

じゃんけんぼ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~

じゃんけんぼんの介護支援専門員が相談に応じます。家族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 (生活支援室)

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。

**まちの整骨院 紹介コーナー**

あらゆる特発性・慢性の痛みは体のバランスのくずれから発症します。当院ではそれらをみきわめながら症状にあわせて施術していきます。

**ラジカル整骨院**  
院長: 神宮 徹

首の痛み 肩の痛み 腰の痛み  
関節痛 スポーツ外傷 etc...

各種健康保険取り扱い

受付時間	月	火	水	木	金	土
9~12時	○	○	○	○	○	○
15~19時	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜日・祝日  
〒370-3511 高崎市金古町 261-1  
☎: 027-384-3012

**まちの企業紹介コーナー**

地域密着65年の民間工場です。車のことなら何でもご相談下さい。  
『関東運輸支局長指定民間車検工場』

**(株) 深沢モータース** ☎: 027-373-0007

各種「新車」「中古車」販売 「板金」「保険」受付中!

（営業時間）月~土曜日 9時~19時  
（定休日）日曜日  
住所: 高崎市金古町 294