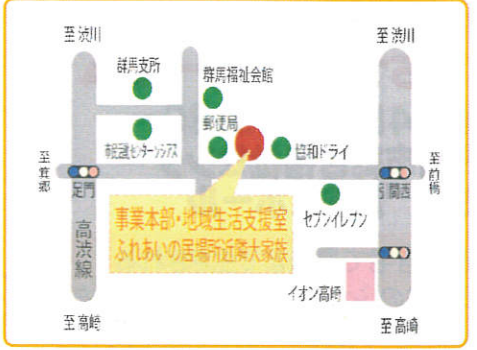


認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

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～



<<大正琴練習会>>↑
誰でもできる大正琴を
みなさんと一緒に楽しんでいます。

<<ゆるり体操>>↑
高崎市歌に合わせて簡単に楽しい
体操です。ぜひ参加してみてください。



<<ハーモニカの会>>↑
懐かしの曲をハーモニカの演奏
に合わせてみんなで唄いました

<<ラフターヨガ>>↑
みんな大声で楽しいひと時を
過ごしています。

花のつぼみも少しずつほころび、温かい季節になりました。季節の変わり目ですので体調には十分気を付けてください。温かい季節こそ、大近隣家族に足を運んで楽しいひと時を過ごしてみませんか？

～先月の近隣大家族～
晴子さんと一緒にやたっぷり一日カラオケの日で大きな声で懐かしい歌を楽しまれる方が多くなりました。25日には居場所を考える座談会が行われました。また、囲碁将棋を楽しむ日も設けております、囲碁将棋を楽しみたい方、ぜひご参加ください。

第53号 2015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 ～

NEW!
紅茶のふんわりシフォンケーキ

コーヒーやお茶のおともに! やわらかいのでお子さんも安心して食べられます。

～近隣大家族～
今月の一押し

1個: 150円

- 《近隣大家族メニュー》
- 飲み物(珈琲・紅茶等) … 200円
 - とっていきランチ … 450円
 - チーズケーキ … 150円
 - ホットケーキ … 200円

新規事業所開設に伴う
職員・ボランティア募集中!

新規事業所で一緒に働いてみませんか?

H27年5月に高崎市金井淵町にて新規事業所開設予定(在宅を支援する複合型サービス、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、居場所づくり、配食サービス) 介護職員・看護職員・ボランティアを募集しています。ご関心のある方はぜひ一度ご連絡下さい。

《お申込・お問合わせ》 認定NPO法人じゃんけんぽん 本部事務局 TEL:027-350-3191

《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。
緑結び弁当 300円・400円もできます。ランチも同じメニューとなります。

見守り縁結びも始めました!

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

【お申込・お問合せ】
NPO 法人じゃんけんぽん事務局 (担当: 目崎)
☎: 027-350-3191

旬の野菜
春キャベツ → 胃腸の調子をととのえる。肝臓の解毒作用を助けるので、2日酔いにも効果があります。
菜の花 → 栄養素がバランス良く含まれ、栄養価が高い。免疫力を高め風邪を予防します。

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おうかも…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!!

「お互いに助ける人」も「助けられる人」も「お困りごと解決」

日時・サポーター決定 → 活動開始 → 活動依頼 → 活動開始

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・説明は事務局までお問合せ下さい。

《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。

～ H27年3月度 賛助金寄付 21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。

4月の予定

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



月	火	水	木	金
(毎週月曜日は 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。ご本人とご家族を支えます。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。	1 《ゆるり体操》 10:00~11:00 コケ玉作り 11:00~ 《大正琴練習会》 13:30~	2 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 楽しい漢方のお話し 13:30~ 《テーマ》 ~めまい~	4(土) 地域包括ケアの まちづくり フォーラム 13:30~
6 《認知症カフェ》 10:00~12:00	7 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	8 《懐かしの映画会》 13:30~	9 《囲碁将棋の日》 10:00~	10 《カラオケしましょう》 13:30~15:30
13 《認知症カフェ》 10:00~12:00 アコーディオン演奏会 14:00~15:00	14 《マンナパン販売》 11:30~ 《桜舞踏会》 13:30~	15 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	16 《囲碁将棋の日》 10:00~	17 《カラオケしましょう》 13:30~15:30
20 《認知症カフェ》 10:00~12:00	21 《晴子さんと一緒に》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	22 コーヒー・紅茶 半額の日	23 《囲碁将棋の日》 10:00~	24 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
27 《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マーシャン教室》 13:00~16:00	28 《マンナパン販売》 11:30~ 手作り品バザー 9:30~15:00	29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 《囲碁将棋の日》 10:00~	

【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

アコーディオン
演奏会

4月13日(月)
14:00~

アコーディオンの演奏にあわせて皆で懐かしい歌を唄いましょう!

アコーディオン奏者
関口さん

詩吟の会

4月7・14日(火)
13:30~



みんなで詩吟に
チャレンジしてみましょう!

館林厚生病院
岸 奈治郎 先生

楽しい漢方
のお話し
4月3日(金)
13:30~
《テーマ》
めまい

個人的な相談
もOKです。
お話し最期
は、お灸のサ
ービスがあり
ますよ!!

手づくり品バザー

4月28日(火)
9:30~15:00



手づくり品のバザー。
知人・友人などお誘い
合わせてご参加ください。
お待ちしております!

懐かしの映画会

4月8日(水) 皆さんで懐かしい映画
13:00~ 鑑賞しませんか?

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。家族に障がい者がいる等
高齢者・障がい者のちょっとした困り事等相談が
ある方は下記連絡先にお電話下さい。

☎: 027-350-3193 (生活支援室)



《まちの中のよろず相談処》



地域の社会資源とも結びついた
ケアプランで、地域で生ききる
支援を目指します!



お気軽にお声かけください!

「ケアマネージャーが
」相談を随時受け付けます。
じゃんけんぽん地域生活支援室では、介
護についてのお悩みやご相談、困り事など
に私たち介護支援専門員(ケアマネージャ
ー)が随時対応しております。
生活の中での心配事や不安なことなどあ
りましたら、いつでもお気軽にご相談くだ
さい。事前受付も致しますので、ご都合の
つく日を指定して頂くことも可能です。

ぜひご参加下さい!

参加費
無料

地域包括ケアの
まちづくりフォーラム
4月4日(土) 13:30~
高崎市総合福祉センター
2階 たまごホール

地域で、自宅で最後まで生きられる
住民主体のふれあいと助け合いのまち
づくりについて考えるフォーラムです。



《基調講演講師》 井上 謙一
《基調講演講師》 須藤 義氏

【講師のご紹介】

ささえる訪問介護ステーションタ張
代表取締役 須藤 義氏

2010年7月「株式会社支える医療研
究所」を発足。住民視点を生かしなが
ら2012年4月より定期巡回・随時対
応型訪問介護看護に取り組む。

まちのお医者さん紹介コーナー

当医院は、地域に密着した温かい医療を提供
する事を第一の目標にしています。地域の
ニーズに応じた安全で良質な医療の提供を
めざし、地域の皆さまの疾病予防と健康維持
に努め、社会に貢献いたします。

おいクリニック

泌尿器科、皮膚科、内科 予防接種、前立腺がん検診



高崎市菅谷町 847-7 ☎: 027-310-0101

～ 困りごと解決志隊 ～

子ども・高齢者・障害者どなたの悩みでも... → どうしたらいい?

困っている方を見かけた 本人が困っている → 困ったなあ...

まずはご連絡ください!

【お問合せ先】困りごと解決志隊(本部)
認定NPO法人じゃんけんぽん 事務局内
群馬県高崎市棟高町 954-8

☎: 027-350-3191

地域ごと
こどものこと
高齢者のこと



まちの企業 紹介コーナー

いつもは「髪切ったね。」で終わる話が、
「どこで切ったの?」と続いた。
あなたのきっかけでありたい。
お得なセットメニューであなたの美をサポート。

DEALTY BOX 美容室ビューティーボックス

《受付時間》
○平日
【パーマカー】9:30~18:00
【カット】9:30~18:30
○日曜日・祝祭日
【パーマカー】9:00~18:00
【カット】9:00~18:30
《定休日》 毎週火曜日



高崎市棟高町 889-3

☎: 027-373-0447

