

近隣大家族

No one is alone here!! ~22に孤独な人はなし~

~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~



《晴子さんと一緒》↑
リズムカルにみんなと一緒に楽しく歌いました。6月~少しお休みです



《ラフターヨガ》↑
大きな笑い声がいっぱいです



《ハーモニカの会》↑
懐かしの曲をハーモニカに合わせてみんなで唄いました



《詩吟の会》↑
仲間と一緒に詩吟にチャレンジしてみませんか?

梅雨の季節となりました。皆さん体調はいかがですか?心地良い気候からだんだんと暑い夏に近づいてきました。この時期は食中毒に十分注意し、雨と上手にお付き合いしながら梅雨の日を楽しみましょう!

金井淵オープン!



《玄関》



《ウッドデッキ》



《ソファ》

6月より

「認知症カフェ」の名前が変わります

D's カフェ+CARER's カフェ

D's カフェ (ディースカフェ)

6月 第1・2・3月曜日 10:00~12:00

ディースの「D」とは、
ディメンシア(認知症)とドラえもん(元声優:認知症を公表された大山のぶ代さん)の「D」をイメージしました。

「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK!お茶を飲みながら、気軽に交流できます!

CARER's カフェ (ケアラズカフェ)

6月 28日(日) 午後14:00~16:00
＜介護者の方専門のカフェ＞

(CARER)ケアラーとは介護している人(介護者)のことです。介護を含め悩みやグチや実践体験を「話せる・聞ける・吐き出せる」しゃべり場です!

※どちらのカフェも、介護の専門員が居り、相談もできます。個別相談は随時受け付けています。

第55号 2015年 6月 1日

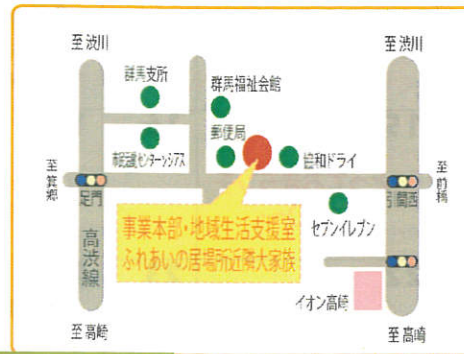
発行/NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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 —



お知らせ

ワンコインランチ

500円 になります

※食材・物品の値上がりにつき
今月よりランチを50円UP
させていただきます
ご理解とご協力お願い致します。

- 飲み物(珈琲・紅茶等) ... 200円
- シフォンケーキ ... 150円
- チーズケーキ ... 150円
- ホットケーキ ... 200円

《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。

6月のメニュー 縁結び弁当 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
1 肉団子の甘酢あんかけ 芋煮・梅和え しらすと青菜の和え物	2 白身魚のトマトソース 青菜の炒め煮浸し マカロニサラダ・酢味噌和え	3 鶏肉の香味ソース 味噌田楽・なます カニカマサラダ	4 マーボー豆腐 ちくわとじゃが芋煮 中華和え・甘酢漬け	5 カレーライス 福神漬け・えびかつ トマトサラダ・ゆかり和え
8 カニ玉・酢の物 ひじきの煮物 なめたけ和え	9 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	10 豆腐とえびの旨煮 水餃子・浅漬け 青菜のポン酢和え	11 鯖の梅煮 炒り豆腐・ナムル トマトの酢の物	12 手作りしゅうまい がんもの煮物 昆布豆・お浸し
15 焼き魚・南瓜サラダ ちくわ煮物 ごま酢和え	16 肉豆腐・浅漬け 青菜のソテー きのこポン酢和え	17 豚肉キャベツのピリ辛炒め 豆腐巾着の煮物 温野菜サラダ・ゆかり和え	18 豆腐のハンバーグ さつま芋の重ね煮 和風サラダ・梅和え	19 さんまの蒲焼風 南瓜煮・ごま和え 春雨サラダ
22 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	23 煮込みハンバーグ マッシュポテト 人参サラダ・ごま味噌和え	24 かれいのムニエル 厚揚げの煮物 ポテトサラダ・お浸し	25 チンジャオロース 切干大根の煮物 もやしサラダ・きのこのごま和え	26 筑前煮 ピーマンの肉詰めフライ 甘酢漬け・辛子和え
29 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	30 肉じゃがの生姜煮 厚焼卵・浅漬け 酢味噌和え	食中毒予防 ・食材は低温で保管 ・食品の中心部までしっかり加熱 ・生肉・生魚・卵にふれたらよく手洗する。 ・まな板・包丁・ふきんは熱湯や漂白剤で殺菌する ・調理後の料理は早めに食べる。又は低温で保管する。		

【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

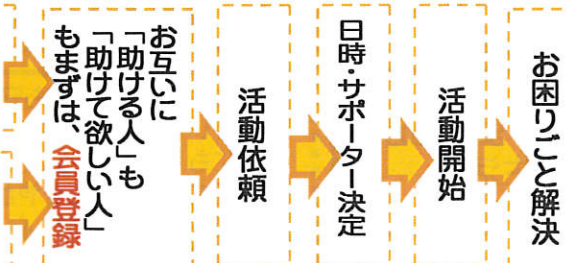
じゃんけんぽんの助け合い活動

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5月度 賛助金寄付 3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。

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

群馬地区近隣大家族 (棟高町)

月	火	水	木	金
1 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	2 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	3 お楽しみデザートの日 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	4 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 楽しい漢方のお話 テーマ《腰痛》 13:30~
8 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	9 《マンナパン販売》 11:30~ 《アコーディオンの会》 14:00~15:00	10 お楽しみデザートの日 《懐かしの映画会》 13:30~	11 《囲碁将棋の日》 10:00~	12 《カラオケしましょう》 13:30~
15 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マーじゃん教室》 13:00~16:00	16 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	17 お楽しみデザートの日 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	18 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
22 《朝市・花市》 9:00~	23 手作り品バザー 9:30~15:00 《マンナパン販売》 11:30~	24 お楽しみデザートの日	25 《囲碁将棋の日》 10:00~	26 《カラオケしましょう》 13:30~
29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 《マンナパン販売》 11:30~	【お申込・お問合せ】 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		

手作り品バザー
6月23日(火)
9:30~15:00
いろいろな手作り品がいっぱい☆
見ているだけでも幸せな気持ちになります~♪

大正琴練習会
6月3日・17日(水)
13:30~
きれいな音と共に素敵な歌声が聴こえてきます~ついつつりしてしまいます♪

黒澤病院 岸 奈治郎先生
楽しい漢方のお話♪
6月5日(金)13:30~
テーマ《頭痛》
個人的な相談もOKです!!

懐かしの映画会
6月10日(水)
13:30~
リクエストも受け付けますのでぜひ観に来てください

アコーディオンの会
6月9日(火)14:00~
癒されながら一緒に歌いませんか♪

まちのお医者さん紹介コーナー

骨、筋肉は元気ですか。年のせいだとあきらめてはいませんか。皆さまの健康でスムーズな生活を、サポートします。

きたがわ整形外科クリニック



《 院長 喜多川利昭 》
診療時間:午前 9時~12時
午後 15時~19時
※ 土曜 9時~13時
休診日:水曜・日曜・祝日
土曜午後

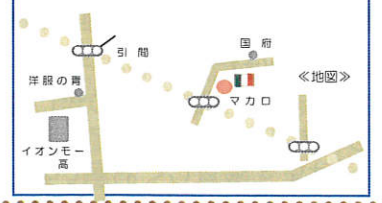
高崎市菅谷町 1041-2 ☎027-372-1313

まちの企業 紹介コーナー

小さなお子様連れでも安心してゆっくりお食事が出来る空間作りをしています。個室キッズルームやおもちゃがたくさん座敷席他にも「ママのあったら便利!」をご用意しました。お子様いっぱい店内はいつもにぎやかです!ご家族、ご友人お誘い合わせの上お越しくださいませ。心よりお待ちしております。

Macaroni

小さなパスタ屋 マカロニ
ランチ 11:00~17:00
ディナー (金土のみ)
18:30~20:30
定休日 毎週月曜日、第1第2日曜日



〒370-3517 高崎市引間町 124-5
☎ 027-372-5117

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

金井淵地区近隣大家族 (金井淵町)

月	火	水	木	金	土	日
1 とっておきランチ 11:30~	2	3 マリの英会話 10:00~12:00	4	5 とっておきランチ 11:30~	6	7
8 とっておきランチ 11:30~	9	10 みんなで話しましょう 10:00~12:00	11 とっておきランチ 11:30~	12	13	14 8:00~12:00 OPEN 県営町清掃日
15 とっておきランチ 11:30~	16	17 とっておきランチ 11:30~	18	19	20	21
22 とっておきランチ 11:30~	23	24 みんなで話しましょう 10:00~12:00	25 とっておきランチ 11:30~	26	27	28
29	30	【お申込・お問合せ】 NPO 法人じゃんけんぼん金井淵近隣大家族 (担当:目崎) ☎:027-343-3111				

5月の様子



6月の予定

とっておきランチ
【1日限定15食】
時間 11:30~
※営業日にご注意下さい
1食 500円

マリの英会話
6月3日(水)
<10:00~12:00>
子供さんから高齢者まで、どなたでも気軽に参加できます。3か国語が話せる「マリタ」さんが優しく教くれます。簡単な日常英会話。

みんなで話しましょう
6月10日(水)
24日(水)
<10:00~12:00>
あれができるこれができる。近隣大家族の利用の仕方等、みんなで一緒にお話しましょう。是非お出かけください。

金井淵でボランティア大募集中! 「ちょっとボランティア始めませんか?」

近隣大家族
遊びに来た方への対応や、お掃除など、人と関るのが好きな方

イベント
歌の披露・音楽演奏会
体操・趣味等を近隣大家族でして頂ける方

キッチン
とっておきランチとお弁当作りです。お料理が好きな方

