

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、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~



《アコーディオンの会》↑
懐かしの曲とアコーディオンが心に響きます~♪



《大正琴練習会》↑
両手を使い、綺麗な音を一緒に奏でませんか♪



《ゆるり体操》↑
無理せずリラックスしながら体操ができます☆★



《楽しい漢方のお話》↑
個人的な相談もOKです！
最後にはお灸のサービスもあります~☆

夏の暑さも本番に近づき、暑さの勢いが日に日に強くなってきました。飲みすぎかな？と思うくらいたくさん水部補給し、暑さに負けず、おいしい旬の夏野菜を食べて、乗りきりましょう~☆★

6月より「認知症カフェ」D's カフェ+CARER's カフェの名前が変わりました

D's カフェ (ディーズカフェ) 7/6・7/13
ディーズの「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) 7/25
＜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。
介護等の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。

ボランティア募集中!

キッチン調理

見守り弁当配達

お互い様の助け合い活動

お気軽にお問合せください。

《お申込・お問合わせ》 本部事務局 担当:目崎 TEL:027-350-3191

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!

※6月末より各コース順次開催中

《講習期間(4コース)》
6月コース(6/30~9/24)
9月コース(9/1~11/13)
11月コース(11/2~1/26)
1月コース(1/7~3/22)

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

第56号 2015年 7月 1日

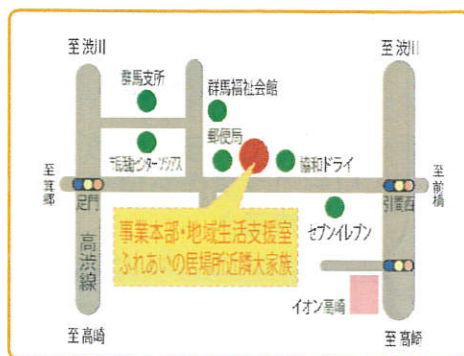
発行/ 認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市標高町 954-8

e-mail: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~



メニュー

ワンコインランチ 500円



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。

7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。

月	火	水	木	金
夏バテ対策は豚肉で!!	脂肪分が少なく疲労回復効果がある。ビタミンB1を多く含む「ひれ」「もも」がおすすり部位です。豚肉は加熱に強く吸収率の良い食材です。長寿で知られる沖縄県での豚肉の消費量が高いことから病気の予防や長寿に効果があることがわかります。	1 鶏肉の照り煮 切干大根の煮物 春雨サラダ・ごま和え	2 焼き魚・みぞれ和え 豆腐巾着の煮物 もやしサラダ	3 肉豆腐・浅漬け ズッキーニのソテー 人参サラダ
6 豆腐ステーキのソース ちくわの煮物 中華和え・甘酢漬け	7 菜飯・和風サラダ 辛し和え・南瓜のいとこ煮 蒸し魚のねぎソース	8 豚肉と玉葱の卵とし 里芋煮・浅漬け 酢味噌和え	9 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	10 焼きさんまのサラダ風 ひじきの煮物・ゆかり和え マカロニサラダ
13 ひれかつのトマトソース みそ田楽・お浸し ポン酢和え	14 豚肉キャベツのピリ辛炒め 五目豆・ごま味噌和え 春雨の酢の物	15 鯖の生姜煮 水餃子・たくわん和え 温野菜サラダ	16 ハンバーグ和風ソース マッシュポテト・なます しらすと青菜の和え物	17 カレーライス・福神漬け ピーマンの肉詰めフライ トマトサラダ・梅和え
20 鮭寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	21 肉じゃがの生姜煮 野菜のソテー・酢味噌和え なめたけおろし	22 チンジャオロース ちくわとしやが芋煮 中華和え・酢の物	23 豆腐の包み揚げ 南瓜煮・お浸し 梅和え	24 白身魚の香り蒸し さつま芋のレモン煮 かにかまサラダ・なめたけ和え
27 かに玉・ごま和え 夏野菜の煮物 ポテトサラダ	28 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	29 茹で豚・ゆかり和え がんもの煮物 南瓜サラダ	30 魚のムニエル 厚揚げの煮物・ナムル トマトの酢の物	31 マーボナス 厚焼き卵・お浸し きのこのポン酢和え

【お申込・お問合わせ】

認定 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おうかも...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??

「お互いに助けて欲しい人」も
「お困りごと解決」も
「お困りごと解決」も
「お困りごと解決」も

日時・サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

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・説明は事務局までお問合わせ下さい。

《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6月度 賛助金寄付 9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!

7月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい

月	火	水	木	金
7月3日(金) 13:30~ 《楽しい漢方のお話》 講師:岸 奈治郎先生 (黒澤病院) 《テーマ》夏バテ 個人的な相談もOKです! 希望者にはお灸のサービスもあります	1 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日	2 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 楽しい漢方のお話 テーマ《夏バテ》 13:30~	
6 《朝市》9:00~ D'sカフェ《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~ お楽しみデザートの日	9 《囲碁将棋の日》 10:00~	10 《カラオケしましょう》 13:30~
13 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	14 《マンナパン販売》 11:30~ 《ハーモニカの会》 14:00~15:00	15 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日	16 《囲碁将棋の日》 10:00~	17 《カラオケしましょう》 13:30~
20 《朝市》9:00~	21 《風鈴作り》 10:00~12:00 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	22 《マリの英会話》 10:00~ お楽しみデザートの日	23 《囲碁将棋の日》 10:00~	24 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 《アコーディオンの会》 14:00~15:00
27 《朝市》9:00~	28 もっていきん祭 10:00~11:00 《マンナパン販売》 11:30~	29 お楽しみデザートの日	30 《囲碁将棋の日》 10:00~	31 《カラオケしましょう》 13:30~
			25(土) CARER's CAFE 14:00~ 16:00	

【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

ハーモニカの会

7月14日(火)
14:00~15:00
ハーモニカの素敵な
ハーモニーに合わせて
みんなで一緒に歌
いませんか?



風鈴作り

7月21日(火)
10:00~12:00
※イラスト入りの
ミニ風鈴作りです。

○対象:小学生以上
(保護者同伴の場合は年齢不問)
○材料費:300円
※汚れても良い服装

もっていきん祭 7月28日(火) 10時~11時

人気イベント 捨てられない...譲りたい!
※マイバック持参にご協力下さい。
《参加ルール》
① 物品提供に対し、お金を請求できません。
② 食品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。
③ 一枚の広げた新聞紙の上に乗るだけお持ち下さい。
④ 強引に引き渡してはいけません。
⑤ 貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

マリの英会話 7月22日(水) 10:00~

子供から高齢者まで、どなたでも気軽に
参加でき、簡単な日常英会話です。
3カ国語が話せる「マリタ」さんが優しく
教えてくれます。

懐かしの映画会 リクエスト大募集!!

7月8日(水) 13:30~
好きな映画を観ませ
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)

居場所に集う、みなさんの元気・生きがい

介護保険を使っても地域の人々と
いつまでも元気で過ごせる♪

~タオル帽子作り~



協力してカラオケの
リモコン操作も自分
でできる♪

今日も十八番を唄います!

たとえ手が痛くても
できる事を少しずつ

心が動くと
体も動く!

ボランティアで自ら元気になりませんか?

~配食サービスのボランティアさんの様子~

キッチンでは愛情こめて
食事を作ってます☆★

ひとり暮らしや高齢者の
お宅の見守り支援。
活動に参加して
いただける方募集中。



見守り・配食
ボランティアミーティング



お茶を飲みながら
和やかな会議...
でも利用者さん一人一人の状況を
真剣に意見交換をしています。

人と関わることで
自分も元気になれる!

認定NPO法人じゃんけんぽん事務局

☎:027-350-3191

やってみようと思ったらまずは、お電話下さい!

まちのお医者さん紹介コーナー

「一生自分の歯で快適に」を重点に「患者さんの思いやり
の治療」を診療の基本においております。来院して
下さった皆様1人1人が納得していただける治療を
施せるように心がけています。

はぎわら歯科医院
歯科一般・小児歯科

【診療時間】
AM9:00~PM12:00
PM2:30~PM 8:00
(土曜日 PM6:00迄)

【休日】
木・日曜・祝祭日
※ 祝祭日のある週の
木曜は午前診療



高崎市金古町 2143-4 Tel:027-360-6677
HP: <http://www.takahokai.or.jp>

まちの企業紹介コーナー

理念一群馬県内において、芸術に寄り添った豊かな教育
を受ける環境を提供する。
14年前、前橋(前橋教室・前橋東教室)にアートスクール
として開校。昨年、高崎(箕郷教室)にも開校。
みなさんどうぞ宜しくお願いします。

LITTLE ART CLUB リトルアートクラブ

株式会社 リトルアートカンパニー
子ども・おとなアートスクール
営業時間 10:00~20:00 代表 須永 かおり
休業日 日曜日



無料体験随時受付中!!
高崎市箕郷町下芝 682-1 (高崎教室) Tel:027-212-3336
HP: <http://www7.plala.or.jp/little-art-club/>