

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~



↑《手作り品バザー》
子供さんから高齢者まで
みんなが楽しめます♪



《囲碁将棋の日》↑
世代を越えて真剣勝負!!!
ここに来れば誰もが対戦相手☆



《楽しい漢方のお話》↑
前は夏バテをテーマに身近な漢方のお話を聞き、お灸のサービスもありました☆

日差しが強く、日陰が恋しい季節になりました。
みなさん、調子はいかがですか?
夏バテしないように無理はせず、お体を大切にしてください☆



《ハーモニカの会》↑
懐かしの曲に合わせて、楽しく歌いました♪

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)
ディーズの「D」とは...
8/3・8/10(月)
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)
＜介護者の方専門のカフェ＞ 8/22(土)
(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!!

《講習期間(4コース)》
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!

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

※6月末より各コース順次開催中

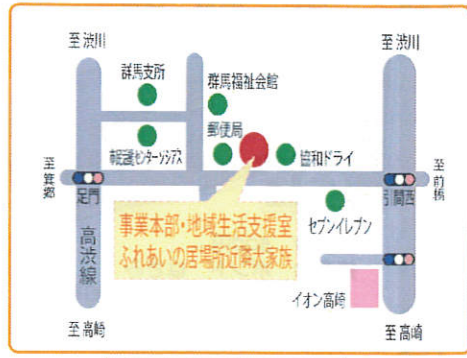
第57号 2015年 8月 1日

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・祝日 ~



メニュー

ワンコインランチ 500円



野菜がたっぷり! メニュー!

~近隣大家族~
今月の一押し



皆で過ごす場所です。ご協力よろしくお願ひします!

《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。

8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 |
|---|---|--|--|--|
| 3 煮込みハンバーグ マッシュポテト・なます しらすと青菜の和え物 | 4 焼き魚・酢味噌和え ちくわの煮物 マカロニサラダ | 5 筑前煮・辛子和え ピーマン肉詰めフライ 和風サラダ | 6 うどん・天ぷら お浸し さつま芋のオレンジ煮 | 7 肉じゃが・甘酢漬け ズッキーニのソテー カニカマサラダ |
| 10 肉団子のオーロラソース なすの煮物・春雨サラダ ごまみそ和え | 11 肉豆腐・お浸し 人参と卵の炒め物 ごま酢和え | 12 さんまの蒲焼風 高野豆腐の煮物 たくあん和え・なす生姜漬 | 13 チンジャオロース 切干大根の煮物 梅和え・なめたけおろし | 14 手作りしゅうまい 夏野菜とツナの煮物 昆布豆・ゆかり和え |
| 17 蒸し魚のネギソース なすのみそ炒め ポテトサラダ・みぞれ和え | 18 うどん・天ぷら お浸し 豆腐巾着の煮物 | 19 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮・お浸し 人参サラダ | 20 マーボーなす 厚焼卵・ごま和え もやしサラダ | 21 白身魚のムニエル がんもの煮物・梅和え かぼちゃサラダ |
| 24 かに玉・中華和え ちくわとじゃが芋煮 しらすおろし | 25 カレーライス・福神漬け えびかつ・なめたけ和え トマトサラダ | 26 鶏肉の香味ソース 厚揚げの煮物・浅漬け ごまみそ和え | 27 魚の梅煮 水餃子・ナムル ポン酢和え | 28 豚肉キャベツのピリ辛炒め ひじきの煮物 酢の物・お浸し |
| 31 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 | 夏を乗り切る食卓 ご飯をきちんと食べる。すし飯・おにぎり・お茶漬けなど工夫する。 旬の野菜を食べる。水分が多く、栄養が詰まっています。 (トマト・ナス・きゅうり・レタス・ピーマン・いんげん・モロヘイヤ・とうがんなど) 薬味で食欲アップ➡みょうが・生姜・わさび・しそを料理にプラスする。 冷たい物に注意➡冷たいジュース・アイス・果物は食べ過ぎると胃腸を疲れさせ、夏バテの原因になります。 | | | |

【お申込・お問合せ】

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・お願ひごと・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
「お困りごとを解決したい人」も
会員登録

活動依頼

日時・サポート決定

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ひ致します。

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7月度 賛助金寄付 2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ひ致します。

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

8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 |
|---|---|---|--|---|
| 3 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 | 4 《マンナパン販売》 11:30~ 《ゆうちゃんと一緒に》 10:00~11:00 | 5 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日 | 6 《囲碁将棋の日》 10:00~ アイロンビーズ 13:00~15:00 | 7 楽しい漢方のお話 テーマ《暑さ対策》 13:30~ |
| 10 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 妖怪ウオッチカゴ作り 10:00~12:00 | 11 《マンナパン販売》 11:30~ 《アコーディオンの会》 14:00~15:00 | 12 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《懐かしの映画会》 13:30~ お楽しみデザートの日 | 13 《囲碁将棋の日》 10:00~ ステンシル 10:00~12:00 | 14 《カラオケしまししょう》 13:30~ コーヒー・紅茶 半額の日 |
| 17 《朝市》9:00~ 《マージャン教室》 13:00~ | 18 《マンナパン販売》 11:30~ 《ゆうちゃんと一緒に》 10:00~11:00 | 19 《マリの英会話》 10:00~12:00 《大正琴練習会》 13:30~ お楽しみデザートの日 | 20 《囲碁将棋の日》 10:00~ コーヒー・紅茶 半額の日 | 21 《三味線で歌おう》 10:30~ パネルデコ 13:00~15:00 |
| 24 《朝市》9:00~ アイロンビーズ 10:00~12:00 | 25 手作り品バザー 9:30~15:00 《マンナパン販売》 11:30~ | 26 《ゆるり体操》 10:00~11:00 お楽しみデザートの日 | 27 《囲碁将棋の日》 10:00~ コーヒー・紅茶 半額の日 | 28 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 |
| 31 《朝市》9:00~ コーヒー・紅茶 半額の日 | ゆうちゃんと一緒に 8月4・18日(火) 10:00~11:00 居場所にいつもいるお兄さんが紙芝居等をしてくれます。皆さん遊びに来てください☆ | | マリの英会話 8月19日(水) 10:00~12:00 簡単な英会話からみんなで楽しく学ぶことができます☆ | |

【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

手作り品バザー 大人気!

8月25日(火) 9:30~15:00

「世界で1つしかない」

手作り品のバザーです。お財布にも優しく、ぜひ足を運んでみてください!

★新規イベント
三味線で歌おう
8月21日(金)
10:30~

三味線の演奏と一緒にみんなで歌いましょう☆



ゆるり体操

8月12・26日(水)
10:00~11:00

タオルを使った体操や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☆



アコーディオンの会

8月11日(火)
14:00~15:00

どこか懐かしさを感じるアコーディオンの音と懐かしの曲と一緒に昔を思い出しませんか?



懐かしの映画会

8月12日(水)
13:30~

リクエストに応じてくださり、いろんな懐かしの映画を観ることができます。暗幕を貼るので、映画館にいるかのような雰囲気です♪



黒澤病院
岸 奈治郎先生の
楽しい漢方のお話
8月7日(金) 13:30~

個人的な相談にもしっかりと向き合ってください。希望者にはお灸のサービスも♪



マージャン教室

8月17日(月) 13:00~

地域みなさんとマージャンする会。先生がいるので初心者の方も大歓迎です!男女問わず、皆で楽しんでいきます♪



地域の交流企画

夏企画 ワークショップ

要予約 キャラカゴ作り

8月10日(月)
10:00~12:00

対象 小学生以上
定員 10名



参加費 500円
持ち物 ポンド はさみ
洗濯バサミ(5~6個)
お申込は近隣大家族にて☆

要予約 スクワッシュ体験

8月13日(木)
10:00~12:00

対象 小学3年生以上
定員 10名



参加費 500円
持ち物 デザインカッター
(無ければ普通のカッター)
油性ネームペン
カッティングボード
(無ければ要らない雑誌)
汚れても良い服装

要予約 夏のパネルデコ

8月21日(金)
13:00~15:00

対象 小学生以上
定員 10名



参加費 700円

アイロンビーズ

①8月6日(木)
13:00~15:00

②8月24日(月)
10:00~12:00

対象 小学生以上
(保護者同伴の場合年齢不問)



参加費 1個100円
持ち物 あればピンセット

◎両日、材料が無くなり次第終了です!

《お申込み・お問合せ》 090-2751-7416

まちのお医者さん紹介コーナー

可能な限りその人が幸せになることを目指し、個人個人の考え方やその時の環境にあった治療法を患者様と一緒に考えながら提案し、生活の質を改善できるようにお手伝いさせていただきます。

Brother Clinic
ブラザークリニック
- 心療内科・精神科・神経科 -



診療時間 午前 9時~12時
午後 15時~18時半

休診日:水曜・日曜
祝日・土曜午後

※ 診察までのお時間を待たせしないよう、予約制をとっております。お電話でお問い合わせ下さい。

高崎市福島町718-2 ☎:027-372-2242

まちの企業 紹介コーナー

自転車・バイクで困ったらまずはお電話を!

自転車
バイク の 大山サイクル

《電動カート取扱い店》

車イスの

パンク修理
タイヤ交換

できます!



高崎市引間町 913 TEL:027-373-2168
FAX:027-372-4495

Email: o.cycle@proof.ocn.ne.jp

じゃんけんぼん
納涼祭

8月9日(日)
10:00~

※雨天決行

恒例になりました納涼祭!
今年は3会場にて同時開催!!

『テーマ』と場所

- ①『爆買』:じゃんけんぼん近隣大家族
※バザーやイベント、休憩所
- ②『遊』:グループホーム あいあいえす
※ヨーヨー釣りや輪投げなど
- ③『買』:グループホームじゃんけんぼん群馬町
※やきそば、カキ氷など

ご家族・ご近所の方々お誘いの上
ご来場ください!

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(生活支援室)