

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~



↑《わかりやすい遺言・相続のお話》
お話の後に個別の質問にも親切に答えてくださいました



↑《アコーディオンの会》
懐かしい曲に合わせてみんなで手拍子をしながら歌いました♪



↑《もっていきん祭》
「いい物見つけた!」と欲しいものが見つかったかも☆



↑《楽しい漢方のお話》
季節ごとの健康に関するお話とお灸で、身も心も健やかになります☆

~ごあいさつ~
だんだんと秋の空気になり、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目で体調に負担をかけやすいので体を労ってあげながら、食欲の秋を楽しんで、たくさん食べて、体力をつけましょう!

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

D's カフェ (ディーズカフェ)
ディーズの「D」とは、**10/5・10/12(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＞ **10/24(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!

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

キッチン調理

見守り弁当配達

お互い様の助け合い活動



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(2コース)》

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(働しながら受講可!)

■受講料 68,000円(税込)

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

介護初心者の方も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!

第59号 2015年10月1日

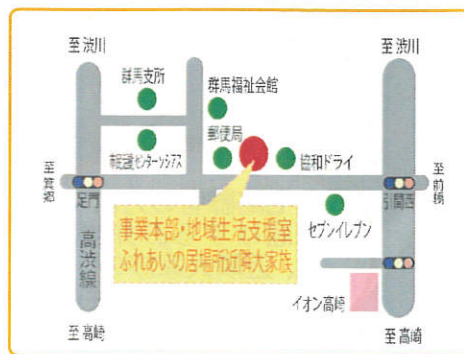
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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 ~



日替わりランチ

ワンコインランチ 500円



イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

ぜひご協力お願い致します。
毎月11日はイオンでお買い物! 黄色いレシートを「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい!



《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。

10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																		
さんまの蒲焼風 レシピ(4人分) さんま開き 4枚 ☆(しょうゆ・みりん・酒・砂糖) 各大さじ1 酒・しょうゆ 各小さじ2 ~作り方~ おろし生姜 少々 ①さんまはOで下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。 片栗粉・揚げ油 適量 ②☆を合わせて煮詰める ③揚げたさんまにタレをつける	1 チンジャオロース 厚揚げの煮物・梅和え なめたけおろし	2 筑前煮・お浸し えびかつ きのこのポン酢和え	5 蒸したらのネギソース がんもの煮物・たくわん和え ポテトサラダ	6 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	7 肉豆腐・人参サラダ ほうれん草のソテー ごまみそ和え	8 鶏肉のごまみそ煮 炒り豆腐・ナムル ゆかり和え	9 ちらし寿司・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	12 さつま芋ご飯・ごま和え 揚げ鶏のおろしかけ ひじきの煮物・甘酢漬け	13 魚の甘酢あんかけ みそ田楽・酢の物 中華和え	14 豆腐のハンバーグ 大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ・酢味噌和え	15 肉じゃがの生姜煮 厚焼き卵・みぞれ和え もやしサラダ	16 焼き魚・ふるふき大根 マカロニサラダ なめたけ和え	19 かに玉・辛子和え 和風サラダ 豆腐きんちゃくの煮物	20 豚肉キャベツのピリ辛炒め さつま芋の重ね煮・春雨サラダ きのこのごま和え	21 肉団子のオーロラソース 里芋煮・ごま酢和え カニカマサラダ	22 さんまの蒲焼風 切干大根の煮物 ポン酢和え・お浸し	23 手作りしゅうまい ちくわの煮物 煮豆・中華和え	26 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	27 豚肉と玉ねぎの卵とじ ちくわとじゃが芋煮 梅和え・お浸し	28 鯖のみそ煮 水餃子・しば漬け和え 卵と青菜の和え物	29 うどん・天ぷら お浸し きんぴらごぼう	30 さんまのカレームニエル かぼちゃ煮・浅漬け 梅マヨネーズ和え

【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っても...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!!



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9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!

今月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい

月	火	水	木	金
<p>～朝市休みのお知らせ～ 大人気の朝市野菜ですが、秋野菜が採れるまで一時お休みさせていただきます。よろしくお願ひ致します。</p>				
5	6	7	8	9
D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00 コーヒー・紅茶 半額の日	《マンナパン販売》 11:30～ アコーディオンの会 14:00～15:00	《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	《囲碁将棋の日》 10:00～	楽しい漢方のお話 テーマ「冬支度」 13:30～ カゴ作り 10:00～12:00
12	13	14	15	16
D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00 コーヒー・紅茶 半額の日	《マンナパン販売》 11:30～ パソコン基礎知識 13:00～	マリの英会話 10:00～11:00 《懐かしの映画会》 13:30～ お楽しみデザートの日	《囲碁将棋の日》 10:00～	カラオケしましょう 13:30～
19	20	21	22	23
《マーじゃん教室》 13:00～	《マンナパン販売》 11:30～	《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	《囲碁将棋の日》 10:00～	《ラフターヨガ》 10:30～11:30
26	27	28	29	30
三味線で歌おう 13:30～	手作り品バザー 9:30～14:00 《マンナパン販売》 11:30～	お楽しみデザートの日	《囲碁将棋の日》 10:00～	カラオケしましょう 13:30～

【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

黒澤病院
岸 奈治郎先生の
楽しい漢方のお話
10月2日(金)
13:30～
～テーマ「冬支度」～
個人的な相談もOK!!
希望者には無料でお灸の
サービスも☆

アコーディオンの会
10月6日(火)
14:00～15:00
アコーディオンの演奏
に合わせて一緒に歌い
ましょう♪

ゆるり体操
10月7日・21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で
楽しい体操です。
一緒に健康になりましょう☆

パソコン基礎知識
10月13日(火) **新登場**
13:00～
・キーボード基本的な知識
・ブラインドタッチの裏技
パソコンがない方でも
大丈夫!
未経験の方もぜひ一緒に
勉強しませんか?

カゴ作り～大人編～
10月9日(金)
10:00～12:00
手作りの自分だけの
オリジナルのカゴを
作ってみませんか?

手作り品バザー
10月27日(火)
9:30～14:00
世界で1つしかない
手作り品のみのバザーです。
年齢問わず楽しめます☆

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)

急募! ボランティアさん・キッチンパートさん募集中!!

配食サービス・有償ボランティアさん

キッチンボランティア

時間と活動は応相談
謝金: 1000円/日

ほっとけんサポーター

お弁当を配達し
ながら、地域の
見守り隊を行な
います!!

独り暮らしや高齢者
のお宅の見守り支援。
配達受ける方の笑顔が
何よりの喜びです!



皆で食べる
ご飯を作り
ます!!

在宅高齢者の方
にお届けするお弁当作り
と、近隣大家族の
とっておきランチも
一緒に作ります。

ボランティア初心者も大歓迎!!
地元地域に貢献できる、やりがい
のあるボランティアです!!

キッチン・パートさん

在宅高齢者の方にお届けするお弁当や、近隣大家族
のランチなどを、ボランティアさんと一緒に作る仕事
です。
時給: 800円以上
時間: 応相談
資格: 調理師及び栄養士

8:00～16:00 の間
で調整を致します。

「ごはん、
美味しかったよ!」が
励みになります!!



やってみようと思ったらまずは、お電話ください!!

認定 NPO 法人じゃんけんぼん ☎: 027-350-3191

まちのお医者さん紹介コーナー

宇都木医院 内科・糖尿病相談
370-3521 群馬県高崎市西国分町 139-3
電話 027-372-1404
http://utsugi-clinic.com/

生活習慣病や内科診療を通して、皆様のお役に立てればと思います

内科一般
糖尿病、高血圧、高脂血症など
生活習慣病相談、禁煙指導
内科認定医・糖尿病専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	休	○	○	休
午後	○	○	○	○	○	2～5時	休

午前9時～12時まで、午後3時～6時まで(土曜午後は2～5時)

眼底検査は、木曜日の午後のみです。

まちの企業 紹介コーナー

地元の皆さんとともに 75 年
秋物続々入荷しております。
お気軽にお出かけください。

ミセスファッション専門店
ASAHIYA



群馬中央中・南中制服・体育着販売店
堤ヶ岡小学校体育着販売店
桜山小学校指定店



[営業時間]
9:30～18:30
[定休日]
日曜日定休

高崎市棟高町 448-5 Tel: 027-373-0125