

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~



←ゆるり体操
脳を使う体操や全身を使う体操
など無理なく、みなさん楽しまれて
いました♪



節分の日→
今回は2匹の鬼を
みなさん楽しみながら
退治していました☆



←アコーディオンで歌おう
アコーディオンの演奏に合わせて
みんなで一緒に懐かしい曲を
歌いました♪

楽しい漢方の日→
気軽に質問に答えていただき、
みなさんお灸をしたりして
健康になって
帰られました☆



~ご挨拶~
だんだんと暖かくなり、春の陽気になってきました。
みなさん花粉症は大丈夫でしょうか？
暖かい日にはぜひ外に出かけましょう♪

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

受講生募集中!!

※4月より各コース順次開催予定

《講習期間(4コース)》
4月コース(4/5~6/22)
6月コース(6/9~9/2)
8月コース(8/11~11/4)
10月コース(10/19~1/19)

第64号 2016年3月1日

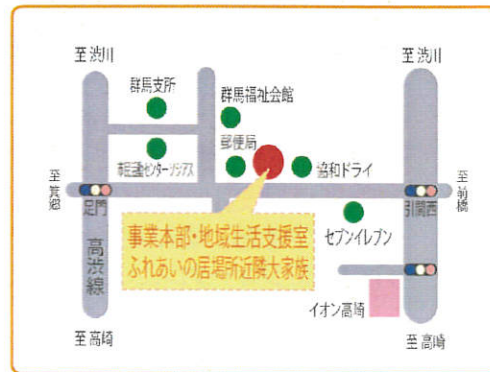
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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 ~



日替わりランチ

12:00~13:30

ワンコインランチ
500円



D's カフェ (ディースカフェ)

3月7・14日(月) 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 (ケアラーズカフェ)

3月26日(土) 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。

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

《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。

3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
1 豆腐ステーキきのこコース ふるふき大根・ごま酢和え マカロニサラダ	2 さんまの蒲焼風 高野豆腐の煮物 たくあん和え・お浸し	3 ちらし寿司・すまし汁・煮豆 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のソテー・ゆかり和え	4 肉じゃがの生姜煮 厚焼卵・梅和え しらすと青菜の和え物	
7 たらの香り蒸し みそ田楽・梅和え カニカマサラダ	8 親子煮・水餃子 白菜サラダ なめたけ和え	9 豚肉きのこしょうゆ煮 ブロッコリーと卵炒め 煮豆・なます	10 うどん 天ぷら・お浸し さつまいものレモン煮	11 鯖のおろし煮 ちくわの煮物 和風サラダ・ゆかり和え
14 かに玉・浅漬け 大根とツナの煮物 梅マヨネーズ和え	15 鯖の味噌煮・辛子和え きんぴらごぼう 春雨サラダ	16 豆腐の包み揚げ 切干大根の煮物 中華和え・酢の物	17 カレーライス・福神漬け えびの蒸しぎょうざ 人参のごま酢和え・お浸し	18 鶏肉のごまみそ煮 ひじきの煮物 みぞれ和え・浅漬け
21 ゆかりご飯・若竹汁・天ぷら ごま和え・ささみの梅しそ揚げ かぼちゃ煮・大根おろし	22 チンジャオロース 里芋煮・ポン酢和え ひじきサラダ	23 カレイのムニエル 豆腐巾着の煮物・酢味噌和え ポテトサラダ	24 手作りシューマイ 厚揚げの煮物・お浸し もやしサラダ	25 肉豆腐・ポン酢和え 人参と卵の炒め物 なめたけおろし
28 焼き魚・かぼちゃサラダ がんもの煮物 ごまみそ和え	29 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	30 煮込みハンバーグ マッシュポテト・人参サラダ 菜の花の辛子和え	31 豚肉キャベツのピリ辛炒め ちくわとじゃが芋の煮物 ナムル・甘酢漬け	

【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。

~ H28年2月度 賛助金寄付 46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！

3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
1 懐かしの映画会 今月の映画「父ありき」 3月9日(水) 13:30~ キャスト 佐野周二・笠智衆	1 《マンナパン販売》 11:30~	2 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	3 《囲碁将棋の日》 10:00~	4 楽しい漢方のお話 13:30~ テーマ「肩こり」
7 D'sカフェ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	8 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	9 マリの英会話 10:00~11:00 《懐かしの映画会》 13:30~	10 《囲碁将棋の日》 10:00~	11 三味線で歌おう 13:30~14:30
14 D'sカフェ 《認知症カフェ》 10:00~12:00	15 《マンナパン販売》 11:30~	16 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	17 《囲碁将棋の日》 10:00~	18 ハーモニカの会 14:00~15:00
21 マージャンしましょう 13:30~	22 《マンナパン販売》 11:30~ もっていきん祭 10:00~11:00	23 コーヒー・紅茶 半額の日	24 《囲碁将棋の日》 10:00~	25 ラフターヨガ 10:30~11:30
28 カラオケしましょう 13:30~	29 《マンナパン販売》 11:30~	30 コーヒー・紅茶 半額の日	31 《囲碁将棋の日》 10:00~ 「笑う所に福来たり！」 一緒に笑いながら、 体を動かしましょう♪	26(土) CAREER'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

黒澤病院岸
奈治郎先生の
楽しい
漢方のお話
3月4日(金)
13:30~

テーマ「肩こり」

個人的な相談も
OK!!
希望者には無料で
お灸のサービスも☆



マリの英会話
3月9日(水)
10:00~11:00

楽しく会話をしたり、
歌を歌いながら英語を
楽しめます☆



もっていきん祭 3月22日(火)
10時~11時

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食料品は、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分だけお持ち下さい。
- 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。

ハーモニカの会
3月18日(金)
14:00~15:00

ハーモニカの
やさしい音に合わせて
一緒に歌いましょう♪



三味線で歌おう
3月11日(金)
13:30~14:30

一緒に民謡など
懐かしの歌を歌いましょう♪



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
ご相談に応じます。
家族が認知症で困っている。ご家族に
障害者がいる等、高齢者・障害者の
ちょっとした困り事・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)

《近隣大家族のD'sカフェ・ケアーズカフェ》



はじめに

地域のふれあいの居場所である近隣大家族では、もし地域の方が認知症になったとしても「住み慣れた地域で、自宅で生きることが出来る」為の取り組みの1つとして、昨年よりD'sカフェ(認知症カフェ)とケアーズカフェを行なっています。今回は、その取り組みの目的・概要・効果等について、ご紹介いたします。

● D'sカフェ(認知症カフェ)・ケアーズカフェとは

【4つの目的】

- ・認知症の方ご本人・ご家族が気軽に過ごせる場所(お茶や食事ができる場)
- ・認知症の人と地域住民が交流できる場所
- ・認知症ケアをしている家族同士の交流で仲間意識を持って当事者支援に発展できる場所
- ・悩みや愚痴を吐き出して、専門家や経験者などと情報交換ができる場所

【概要・特徴】~2つのカフェを行なっている~

- ・当事者や家族、認知症予備軍に向けての「D'sカフェ」→第1・2月曜日(旧群馬町)、毎週月曜日(金井淵町)
- ・介護者にフォーカスした「CAREER'Sカフェ」→月1回(旧群馬町)

【3つの効果】

- ・認知症の方(ご本人)→地域や社会との関りを再構築し、ご本人の生活を生き生きするものにします。
- ・介護者(家族)→情報交換や相談ができることで孤立防止や負担軽減、息抜きができます。
- ・ご本人と家族の両者→支援してくれる人がいるという「気づき」が生まれ、心理的不安の軽減につながります。

つまり、カフェの「話せる居場所」+「支え合う居場所」の機能を使って本人や家族が元気になる仕組みです。

● カフェの地域での役割

地域の認知症への理解が不足しているところでも、地域の方がカフェ(居場所)で認知症の方と一緒に過ごすことで、やがて自身にも起こりうる現実を元気な内から自分の事としてとらえ、お互いに助け合いながら生きることの必要性に気づき、認知症への理解も深めるきっかけになります。

● カフェの今とこれから

「認知症になるとなかなか母と一緒に外食も出来なくなる」と寂しそうに語る娘さんが、お母さんの誕生日にカフェに来て「お母さんと一緒にケーキを食べる事ができた」と喜ばれていました。ご家族やご本人の望む「普通の生活」を叶える事もカフェでは自然に行なうことができます。しかし、今はまだカフェを利用する方も少ないのが現状です。まずはカフェを継続すること、そして来られたお一人一人を大切に一緒に考えて行くカフェでありたいと思っています。これからは、認知症のある方を、地域全体で支えていくためのネットワークづくりを今まで以上に進めていきます。



まちのお医者さん紹介コーナー

疾病の早期発見、早期治療は健診から
生活習慣病健診・がん検診
二次検査の指導、治療は三愛クリニックで行います

医療法人社団 三愛会
三愛クリニック



【診療科目】
一般内科
消化器内科
肝臓内科

〒370-3511 高崎市金古町 1758 ☎027-373-3111

まちの企業 紹介コーナー

こんな困りごとがあったらぜひお任せ下さい!

- 蛍光灯・電球の取替え
- 掃除機の紙袋・エアコンフィルターの取替え
- 洗濯機の大きな音・よく洗えない・絞れない

MAT:UDA マツダデンキ

他家電品の修理・取扱いで
困っているお客様
技術の確かな地域の家電店へどうぞ!

【営業時間】9:00~20:00
【定休日】日曜日・祝祭日
〒370-3531 高崎市足門町 1648-3
☎:027-373-4844
FAX:027-373-1861

