

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!! ~ここには孤独な人はなし~

~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~



**ご挨拶** 季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期ですね。しっかり睡眠と栄養を摂って、備えたいものです。美味しいお昼とおしゃべりを楽しみに、ぜひ近隣大家族に足を運んでください。

←三味線で歌おう  
心地よい三味線の音色に合わせ、みなさん懐かしい歌は、歌詞を見ずとも、スラスラ歌っていらっしやいました。



ゆるり体操でリフレッシュ!!→

←毎回好評な手作り品バザー  
いつも素敵な作品がいっぱいです!



第66号 2016年5月1日

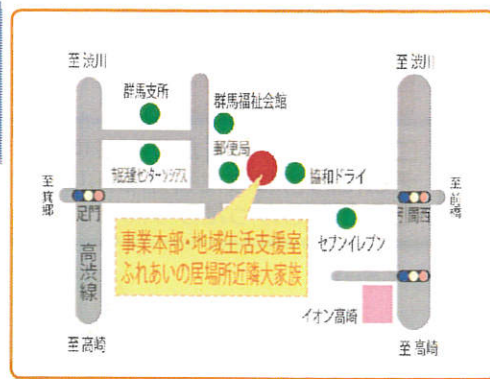
発行/認定NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市榑高町 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



## 皆が主役の支え合い講座

~じゃんけんぽんで、気軽にボランティアデビューしませんか?~

5月15日(日) 9:50~11:40 受付 9:30~

高崎市市民活動センター (ソシアス) 第1活動室



無料

しかも! ご来場者にお花をプレゼント!

当日飛び込み参加OK! お気軽にどうぞ!

さらに! 抽選でお米5kgや

当法人、近隣大家族で使えるコーヒー券・ランチ券が当たる!

お申込み・お問合せ 027-350-3191 担当: 目崎・青木

## 《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。H28年4月より本人負担350円に変更となりました

5月のメニュー 配達は月~金行きます。ランチも同じメニューとなります。

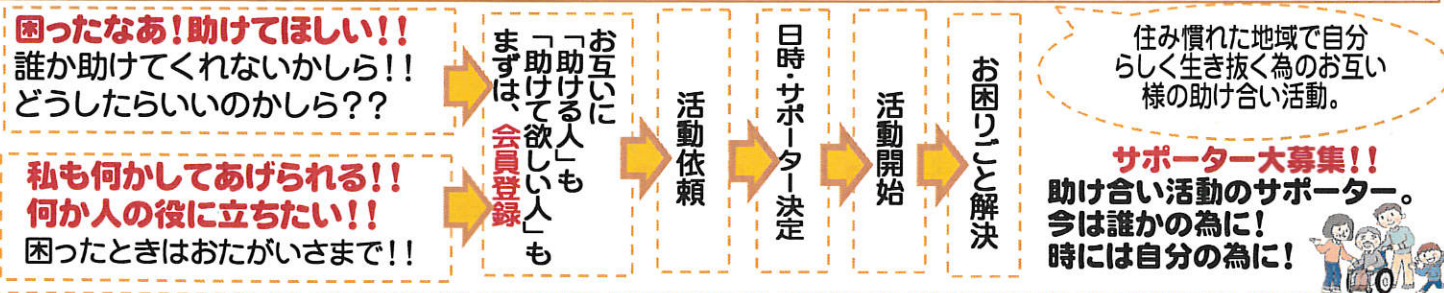
月	火	水	木	金
2 豆腐の包み揚げ ふきの煮物 トマトの酢の物・辛子和え	3 親子煮 水餃子・甘酢漬け しらすと青菜の和え物	4 カレーのおろし煮 みそ田楽 もやしサラダ・ごまみそ和え	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	6 肉豆腐 人参と卵の炒め物 酢の物・中華和え
9 カニ玉 ちくわの煮物・なめたけ和え かぼちゃサラダ	10 うどん 天ぷら・お浸し さつま芋のレモン煮	11 チンジャオロース 高野豆腐の煮物 春雨サラダ・浅漬け	12 焼きさんまのサラダ風 かぼちゃ煮・和風サラダ なめたけおろし	13 豆腐ステーキのソース ちくわとじゃが芋煮 お浸し・たくあん和え
16 白身魚の香り蒸し 里芋煮・なます 梅マヨネーズ和え	17 肉じゃが 厚焼卵・ごま酢和え しらすサラダ	18 鶏肉の香味ソース 厚揚げの煮物 ひじきサラダ・梅和え	19 魚の生姜煮 野菜炒め・ゆかり和え ポテトサラダ	20 豚肉キャベツのピリ辛炒め ひじきの煮物・お浸し きのこのごま和え
23 煮込みハンバーグ マッシュポテト 人参サラダ・お浸し	24 さんまの蒲焼風 切干大根の煮物 ボン酢和え・浅漬け	25 豚肉きのこのしょうゆ煮 ほうれん草のソテー・ナムル 人参のごま酢和え	26 手作りしゅうまい 煮豆・カニカマサラダ 酢味噌和え	27 焼き魚・みぞれ和え がんもの煮物 マカロニサラダ
30 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	31 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・ごま和え	<b>季節のレシピ</b> あさり(殻付) 300g 春キャベツ 5枚 新たまねぎ 1/2個 (ラディッシュ) 2個 油 大さじ 2/3 酒 大さじ 2 ポン酢 大さじ 2 <b>あさりと春野菜のボン酢蒸し</b> ①あさりは砂抜きをする ②春キャベツは一口大、他の野菜は薄切りにする ③フライパンに油をしき、あさり・酒を入れてフタをして蒸し焼きする ④あさりの口が開いたら、キャベツと玉ねぎを加え、ボン酢をまわしかけフタをして5分蒸し焼きし、仕上げにラディッシュをのせる		

【お申込・お問合せ】(担当: 目崎)  
認定NPO 法人じゃんけんぽん事務局  
☎: 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。



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(緑) × 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。

**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 受講生募集中!!**

《講習期間(3コース)》  
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)

■週に2・3日程度(動きながら受講可!)  
■受講料59,800円(税込) ※介護支援キャンペーン特別価格

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!

**ボランティア ビギナーズセミナー** 5月11日(水) 9:30 受付開始 10:00~15:30

介護に関してやボランティア・仕事についてお気軽に知ることができます!

会場: じゃんけんぽん研修センター  
■参加費無料(お昼500円)

お問合せ 認定NPO 法人じゃんけんぽん企画研修部  
電話: 027-350-3191 (担当: 青木・小松)

**《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4月度 賛助金寄付 10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！

5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
2 D's Cafe《認知症カフェ》 10:00~12:00	3 《マンナパンお休み》 コーヒー・紅茶 半額の日	4 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	5 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 楽しい漢方のお話 13:30~ テーマ 「つゆの過ごし方」
9 D's Cafe《認知症カフェ》 10:00~12:00	10 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	11 マリの英会話 10:00~11:00 《懐かしの映画会》 13:30~	12 《囲碁将棋の日》 10:00~	13 三味線で歌おう 13:30~
16 マージャンしましょう 13:30~	17 《マンナパン販売》 11:30~	18 《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 コーヒー・紅茶 半額の日
23 カラオケしましょう 13:30~	24 《マンナパン販売》 11:30~ もっていきん祭 10:00~11:00	25 コーヒー・紅茶 半額の日	26 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
30 カラオケしましょう 13:30~	31 《マンナパン販売》 11:30~	<div data-bbox="587 829 1409 997" data-label="Complex-Block"> <p><b>人気 パン工房 マンナ</b></p> <p>販売日 毎週火曜日 どのパンもとってもおいしいよ！ 社会福祉法人 恵の園（渋川）知的障害者就労支援事業</p>   </div>		

### 【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

### 懐かしの映画会

5月11日(水) 13:30~



### ラフターヨガ

5月27日(金) 10:30~11:30



大声で笑いながら身体を動かしましょう！



### アコーディオンで歌おう

5月10日(火) 14:00~15:00



アコーディオンのどこか懐かしさを感じる音に合わせて一緒に歌いましょう！

### マリの英会話

5月11日(水) 10:00~11:00

楽しくおしゃべりしながら簡単な英会話を学びませんか？

A B C



### 楽しい漢方のお話

今回のテーマ『つゆの過ごし方』  
5月6日(金) 13:30~



個人的な相談にもOK!!  
希望者には無料でお灸のサービスも☆

### 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)

### 三味線で歌おう

5月13日(金) 13:30~

民謡など、懐かしい歌を一緒に歌いましょう！



### もっていきん祭 5月24日(火) 10:00~11:00

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。

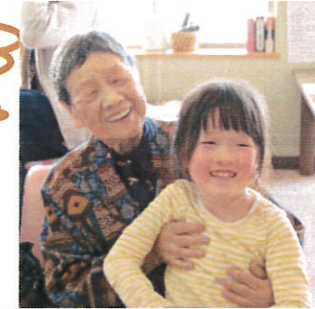
## 近隣大家族=素敵な出逢いがある場所

### 「4月号で紹介した有路さん(96)と小学2年生の女の子の交流物語」

…4月号では、有路さんの要介護1から要支援1への復活までを紹介しました。

こんなかわいい子が私のファンなんてうれしい!

有路さん 96歳  
手芸・俳句  
大正琴  
マージャン  
など多趣味で勉道家。



はるこおばあさんのやさしいところが好き  
今度一緒に誕生日会をしたいなあ!

かりんちゃん 小学2年生  
ちょっと恥ずかしがりやだけど、本当はおしゃべり大好き!  
有路さんと一緒に多趣味。

二人の出会いは、かりんちゃんが1年生の春。お母さんと一緒に、近隣大家族に遊びに来ていたかりんちゃんは、そこに居合わせた有路さんに折り紙を教えてもらいました。それが嬉しかったかりんちゃんは、有路さんのファンに! 昨年の夏、学校の **作文** に有路さんの事を書きました。

「おりがみがしょゆすなはおばあちゃん」

おりがみがしょゆすなはおばあちゃんは、とてもやさしいです。  
おばあちゃんには、まんまませ、いませ、しるをあげるのがとてもおもしろいです。  
わたしは、おりかたをおそわりました。  
こまのおりかたがしょゆすといわれて、わたしはうれしかったです。  
まじつおへんはうのいあじうをきかす。  
おばあちゃんのおなまえは、おろしはるこおばあちゃんです。  
おろしはるこおばあちゃん。  
としは、96さいです。  
たんじょうひは、3がつ7かです。  
なまえをきいたとき、てれてるまうのいあじうがなまこ。  
おばあちゃんは、ながいきまじつをたのしみます。  
あと5かいたんじょうひがきたら、100さいです。  
おばあちゃんはたいしよすつごもひまします。  
キラキラほしや、ひなまつりや、たきびをひいてくれました。とてもまねがおもしろい。わたしもひけるようになりたります。  
マージャンもできるんですよ。  
わたしはおばあちゃんにもつごころなことをおそわりたいです。  
おばあちゃん、なんでもつごころにしたいです。  
たくせんながらきこつておこります。

かりんちゃんは何校があるので、平日はなかなか会えません。

そんな二人が最近はじめたことは...

### 「交換日記」



年の差8歳の交換日記  
きっと心温まる内容なのでしょうね!  
日記の紹介はまた次の機会に...



二人の交流が生まれたように、この近隣大家族には素敵な出会いがあります。人の優しさに触れて、自分も人に優しくできたり、自然と相手を思いやる気持ちが生まれるような、そんな不思議な場所です。是非、一度来て下さい。

### まちのお医者さん紹介コーナー

当院は群馬県内相互乗り入れ予防接種制度の契約医療機関であり、定期接種は県内で前橋市以外(旧群馬町、榛東村、吉岡町等)にお住まいの方でも特別な手続きは必要とせずに接種できます。保護者の方の軽微な感染症等も適宜受け付けています。院内処方です。



### 瀬下こどもクリニック

病院長:瀬下 隆之

診療科目:小児科・内科

診療時間:午前 8:30 ~ 12:00  
午後 2:30 ~ 6:00

休診日:日曜・祝日、第3木曜日  
土曜日午後休診

〒371-0846

前橋市元総社町 2265 ☎: 027-255-3350



### まちの企業 紹介コーナー

踊るの大好き!遊ぶの大好き!そんなお友達集まれ♪  
3歳のお友達からダンスレッスン!  
初めてのお友達でも安心。子供たちの心と体を学んだスペシャリストたちが直接指導させていただきます。少人数制なので一人一人をしっかりとサポートします。小さいけれど、子供たちの笑い声と笑顔あふれるスタジオへ、ぜひ一度遊びに来て下さい。

### ジムナ高崎スタジオ



高崎市菅谷町 1275-7

☎: 027-395-4672 担当:高瀬