

近隣大家族

No one is alone here!! ~22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~

~ご挨拶~ また暑い夏が始まります。夏に怖いのは、何といっても脱水です。こまめな水分補給を忘れずに、暑い夏を乗り切りましょう！近隣大家族でも、冷たいお茶の用意があります。ぜひお出かけ下さい。



←<遺産と相続のお話>
皆さん質問などしながら、真剣に話を聞いてもらいました。



<世代間交流>→

たびたび遊びに来てくれるAちゃんはみんなのアイドル♪
そこにいだけで、みんなを笑顔にできる赤ちゃんの力ってすばらしい！



←<のどかな屋下がり>
みごとな「武田節」を披露するのは、御年92歳のご婦人！歌の上手さにはもちろん、豊かな声量に、居合わせた方たちからも歓声が上がりました。

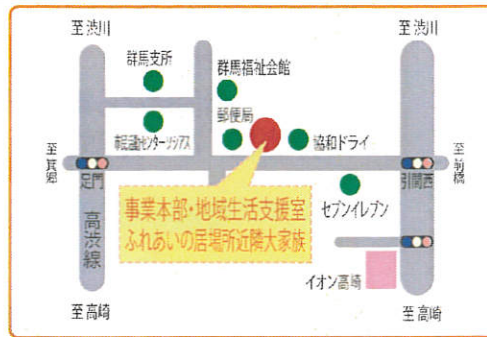


発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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

12:00~13:00 (売り切れ終了)

ワンコインランチ 500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きます。H28年4月より本人負担350円に変更となりました

7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	
梅雨の食事 ① 栄養バランスのよい食事→「主食・主菜・副菜」のセットで食べる。 ② 疲労予防にビタミンB群を摂る→豚肉・卵・大豆製品・レバー・青魚など ③ 胃に優しい食事→消化の良いもの ④ 腸内環境を整え、免疫力アップ→発酵食品 ⑤ 香辛料・香味野菜・酸味で上手に食欲増進	1 肉豆腐・人参サラダ ズッキーニのソテー なめたけ和え	2 白身魚の香り蒸しがんもの煮物・ごま酢和え かぼちゃサラダ	3 親子煮 水餃子・梅和え しらすサラダ	4 うどん 天ぷら・お浸し さつま芋のレモン煮	5 ちらし寿司・七夕汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え
6 かに玉 ちくわとじゃが芋煮 ごま和え・甘酢漬	7 さんまのかば焼き風 煮豆・春雨サラダ ごまみそ和え	8 鶏肉の香味ソース 厚揚げの煮物 ゆかり和え・お浸し	9 チンジャオロース かぼちゃ煮・トマトサラダ しらすと青菜和え	10 魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物・梅和え マカロニサラダ	
11 煮込みハンバーグ ちくわの煮物・浅漬 きのこのポン酢和え	12 手作りしゅうまい 豆腐きんちゃくの煮物 辛子和え・酢の物	13 焼き魚 マーボーなす ポテトサラダ・みぞれ和え	14 豆腐ステーキのコース 夏野菜のトマト煮 ポン酢和え・浅漬	15 筑前煮 ピーマンの肉詰めフライ 中華和え・なます	
18 ひれかつのトマトソース みそ田楽・和風サラダ たくあん和え	19 カレーライス・福神漬 えび蒸しぎょうざ トマトの酢の物・お浸し	20 豆腐の包み揚げ 切干大根の煮物 酢味噌和え・ナムル	21 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	22 肉じゃが 厚焼卵・お浸し 梅マヨネーズ和え	

【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

D's カフェ (ディースカフェ)

7月4・11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 (ケアラズカフェ)

7月23日 (土) 10:00~12:00

(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。

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



介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!

【週に2・3日程度 (動きながら受講可!)】
【受講料59,800円(税込)】
【介護心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!

ボランティアと介護 ビギナーズセミナー

7月7日 (木) 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)

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!」
「私も助けて欲しい!」
「お互いに助け合う!」
活動依頼

日時・サポーター決定

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6月度 賛助金寄付 8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！

棟高

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	
地域の方の居場所(近隣大家族)です！ お互い様のつながり作りに活用して下さい！			《囲碁将棋の日》 10:00～	1 楽しい漢方のお話 テーマ「夏バテ・熱中症」 13:30～	
4 《朝市》9:00～ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00	5 《マンナパン販売》 11:30～	6 《ゆるり体操》 10:00～11:00 《大正琴練習会》 13:30～	7 《囲碁将棋の日》 10:00～	8 三味線で歌おう 13:30～	
11 《朝市》9:00～ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00	12 《マンナパン販売》 11:30～	13 《懐かしの映画会》 14:00～	14 《囲碁将棋の日》 10:00～ 遺言と相続の話 13:30～ テーマ「遺言書が2通あったら？」	15 アコーディオンで歌おう 14:00～15:00	
18 《朝市》9:00～ マーじゃんしましょう 13:30～	19 《マンナパン販売》 11:30～	20 《ゆるり体操》 10:00～11:00 《大正琴練習会》 13:30～	21 《囲碁将棋の日》 10:00～	22 《ラフターヨガ》 10:30～11:30	23 CARER'S CAFE 10:00～12:00
25 《朝市》9:00～ ★風鈴作り 10:00～ カラオケしましょう 13:30～	26 《マンナパン販売》 11:30～ もっていきん祭 10:00～11:00	27 ★ハワイアンキーホルダー作り 10:00～12:00	28 《囲碁将棋の日》 10:00～	29 ★蚊取り線香作り 10:00～12:00	

【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

楽しい漢方のお話

今回のテーマ 「夏バテ・熱中症」
7月1日(金) 13:30～
個人的な相談もOK!!
希望者には無料でお灸サービスも☆

三味線で歌おう

7月8日(金) 13:30～
民謡など、懐かしい
歌と一緒に歌いましょう!

アコーディオンで歌おう

7月15日(金) 14:00～15:00
アコーディオンの音色
に合わせ、みんなで楽し
く歌いましょう。

懐かしの映画会

7月13日(水)
14:00～

タオル帽子の会

活動日…平日毎日(来れる時に参加)
ガン患者さんのための
帽子作りをしています。
作った帽子は、病院等に
寄付され、大変喜ばれて
います。
一緒に針仕事しませんか?

もっていきん祭

7月26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。

夏のワークショップ

日程等詳細は右ページを
ご覧ください。

ラフターヨガ

7月22日(金)
10:30～11:30

大声で笑い
ながら身体を
動かしましょう!

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)

夏のワークショップ

素焼きの鉢で作る風鈴



7月25日(月)
10時～12時

参加費 300円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)
*材料が無くなり次第終了

ハワイアンキーホルダー作り

参加費 300円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)
*材料が無くなり次第終了

7月27日(水)
10時～12時



蚊取り線香作り

参加費 500円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)

7月29日(金)
8月19日(金)
10時～12時

持ち物
★ボウル
★汚れても大丈夫な服
★アロマオイル(あれば)



申し込みが必要です。
参加希望の方は、事務局 佐塚(あ)まで!

8月予告

けいそうど
珪藻土ミニハウス作り

8月2日(火)
10時～12時

参加費 300円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)
*材料が無くなり次第終了



ミニだるま作り

8月9日(火)
10時～12時

参加費 200円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)



*材料が無くなり次第終了

お花のパッチンピン作り

8月10日(水)
10時～12時

参加費 100円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)



*材料が無くなり次第終了

まちのお医者さん紹介コーナー

・つらい症状があるのに検査で異常がない。
・治療をしているけれどもよくなる。
・もっと健康になりたい。
心臓外科、救命センター、総合診療課などで働きましたが、現代医学でよくなる症状にたくさん出会いました。そんな時は漢方と鍼灸が一番です！一度相談にいらしてください。

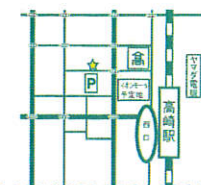
医師による 本格的漢方・総合治療

岐至 漢方クリニック

予約制 自由診療 (水)(金)
9:00-12:00 15:00-18:00

高崎市通町42 八幡ビル501号室

☎ 080-1017-4774



まちの企業紹介コーナー

《地域の皆さんの“たまり場”を目指しています!!》
人と人の繋がりが薄くなっている昨今、寂しさや虚しさを感じませんか?
グローバルは、地域の皆さんを繋げるコミュニティ・スペースです。昼はコーヒー1杯、夜はワイン1杯で自宅では味わえない素敵な時間をお過ごし下さい。

Glocal

営業時間
10:00～24:00
(終日営業・中休み無し)
火曜定休

高崎市棟高町718-1

☎ 027-388-8348 店長 石川 一生



カフェ&バル
グローバル

