

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!! ~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~

~蚊取り線香~



~ご挨拶~ だんだんと日暮れが早くなり、秋の訪れを感じますね！
季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです。
皆様、ご自愛ください。



~お花のパッチンピン~

<夏のワークショップ>
沢山の素敵な作品が
できました！



~風鈴~



~ミニだるま~



<紙芝居>

ワークショップの後は、
ボランティアの桜井さんが
紙芝居を読んでくれました。

D's カフェ (ディーズカフェ)
9月5・12日 (月) 10:00~12:00

ディーズの「D」とは..
ディメンシア(認知症)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)
9月24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、
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 (1日2級ヘルパー) 受講生募集中!!

<<講習期間>>
10月コース
(10/19~1/19)
*1月コース 準備中!
■週に2・3日程度
(働きながら受講可!)
■受講料 **59,800円**(税込)
<介護応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
9月9日(金)
9:30 受付開始
10:00~15:30
会場:じゃんけんぽん研修センター
■参加費 **無料**(昼食500円)
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!

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)

第70号 2016年9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 ~

《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

9月のメニュー 配達は月~金行います。ランチも同じメニューとなります。

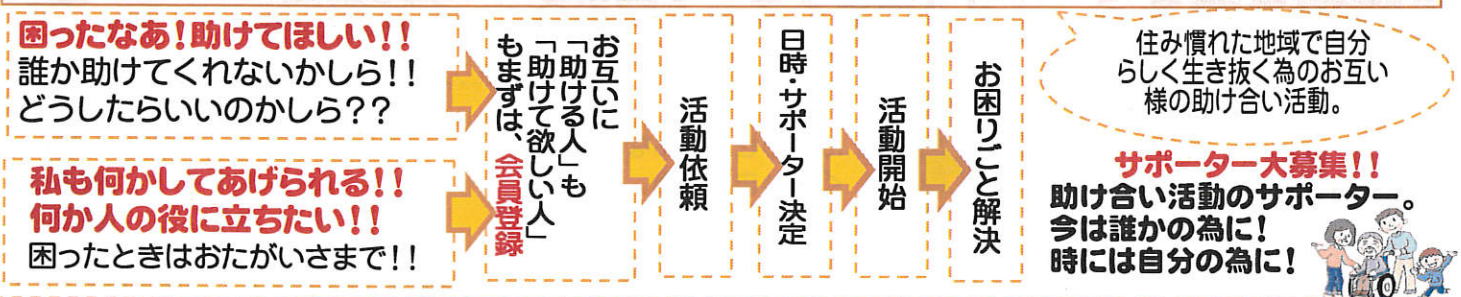
月	火	水	木	金
きのこのしぐれ煮 *しいたけ 4枚(4つ切にする) *えのき 大1袋(半分の長さに切る) *しめじ 大1パック(小房に分ける) *だし汁 1/4カップ *みりん 大さじ1 *しょうゆ 大さじ1と1/2 鍋にだし汁とみりん・しょうゆを合わせ、きのこを入れてざっと混ぜ火にかける。 鍋にふたをして煮立ったら中火にして、汁気が無くなるまで煮る。				
5	6	7	8	9
焼き魚・みぞれ和え マーボーなす マカロニサラダ	肉豆腐・酢の物 人参と卵の炒め物 なめたけ和え	うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 ナムル・ゆかり和え	チンジャオロース ひじきの煮物 ポン酢和え・お浸し
12	13	14	15	16
かに玉・お浸し がんもの煮物 ごまみそ和え	焼きさんまのサラダ風 かぼちゃ煮・浅漬け 春雨サラダ	手作りしゅうまい 豆腐きんちゃくの煮物 酢味噌和え・お浸し	鶏肉の香味ソース みそ田楽・ゆかり和え カニカマサラダ	きのこ豚肉のしょうゆ煮 かぼちゃのコロッケ 人参サラダ・ごま和え
19	20	21	22	23
ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこソテー・辛子和え	鶏肉のごまみそ煮 ほうれん草のソテー トマトサラダ・お浸し	白身魚の香り蒸し なすの揚げ浸し 梅マヨ和え・酢の物	豚肉なすのオイスター炒め さつまいものレモン煮 もやしサラダ・なめたけおろし	サバのみそ煮 水餃子・なます 辛子和え
26	27	28	29	30
さつまいもご飯 豆腐の包み揚げ・梅和え きんぴらごぼう・しらすと青菜和え	煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 ポテトサラダ・酢味噌和え	豆腐ステーキきのこソース ちくわの煮物・ごま酢和え かぼちゃサラダ	うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	カレーライス 福神漬け・えび蒸し餃子 トマトの酢の物・ごま和え

【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

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。



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。

《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8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

9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>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!</p>			1 《囲碁将棋の日》 10:00~	2 楽しい漢方のお話 テーマ「女性の病気」 13:30~
5 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	6 《マンナパン販売》 11:30~	7 《大正琴練習会》 13:30~	8 《囲碁将棋の日》 10:00~ 遺言と相続の話 13:30~ 「お金がないから相続って必要ない?」	9 三味線で歌おう 13:30~
12 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	13 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	14 コーヒー・紅茶 半額の日	15 《囲碁将棋の日》 10:00~	16 コーヒー・紅茶 半額の日
19 《朝市》9:00~ マーじゃんしましょう 13:30~	20 《マンナパン販売》 11:30~	21 《大正琴練習会》 13:30~	22 《囲碁将棋の日》 10:00~	23 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
26 《朝市》9:00~ カラオケしましょう 13:30~	27 《マンナパン販売》 11:30~ もっていきん祭 10:00~11:00	28 羊毛フェルトで ハロウィンケーキ作り 10:00~12:00	29 《囲碁将棋の日》 10:00~	30 コーヒー・紅茶 半額の日

【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 「女性の病気」
9月2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☆

遺言と相続の話

今回テーマ 「お金がないから
相続って必要ない?」
9月8日(木) 13:30~

三味線で歌おう

9月9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

9月13日(火) 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。

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
障害者がある等、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)

羊毛フェルトで

ハロウィンケーキ作り

9月28日(水)

要予約 10:00~12:00

希望者は事務局
佐塚(あ)まで!
参加費 1,000円
(ニードル代
別途 100円)



ラフターヨガ

9月23日(金)
10:30~11:30

大声で笑い
ながら身体を
動かしましょう!



もっていきん祭

9月27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。

誰かのために 自分のために

「配食ボランティアを始めたのは、(配食時に使っている)電気自動車に乗りたかったからなんです。」
そう言って笑う久保田さんは、笑顔がとても素敵な女性です。
彼女が初めて近隣大家族を訪れたのは2年前。ボランティア仲間を誘われての事でした。それから、時々足を運ぶうちに、顔見知りができ、タオル帽子作りにも参加するようになりました。
色々な人と接する中で、人の温かさに触れ、近隣大家族の誰でも歓迎してくれる雰囲気、居心地の良さを感じていたそうです。
そんなある日、久保田さんは近隣大家族に停めてある、電気自動車に興味を持ちました。

笑顔に迎えられて



久保田 恵子さん

それが、配食の際に使えるものだと知ると、乗りたい一心で、配食ボランティアを始めようと決心しました。
現在、5~6件のお宅に、週2日、お弁当を届け下さっています。
ボランティアを始めたきっかけは電気自動車でしたが、久保田さんを待たせてくれる利用者さんの笑顔に元気をもらい、それになっていくようです。



タオル帽子の会
活動日...平日毎日(来れる時に参加)

タオル帽子の会の活動は、がん患者さんのための帽子作りです。近隣大家族で活動を始めた2012年から現在までに、6000枚を超える心のこもった帽子が作られました。でき上がった帽子は、病院等に寄附され、大変喜ばれています。今回は、帽子を受け取った方の声をいくつか紹介します。

私も頂いた優しさを他の方にあげられるように元氣になって優しさの輪を広げたいと思います。
これから抗がん剤の治療を始めます。髪が抜けてもこの帽子と頑張っています。
心があたたかくなり、作って下さった方に感謝の気持ちでいっぱいになりました。
落ち込んだ気持ちが少し温かくなり前向きに治療できそうです。
一緒に針仕事しませんか? 活動したい方大歓迎です!

まちのお医者さん紹介コーナー

地域の皆様に密着した「かかりつけ医」として、皆様のご健康をお守りすべく、全力を尽くしてまいります。健康に関するお困り事、心配事など、お気軽にご相談下さい。 院長 井上 一英

外科、内科、胃腸科、整形外科、肛門科
県央クリニック

[専門] ● 甲状腺専門外来 ● 在宅訪問診療
● 在宅療養支援診療所 ● 住診

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	×	○	○

* 整形外科は土曜の午前中のみ
* 土曜日の午後は 2:00~5:00
* 休診日/日曜日・祝祭日・木曜日

高崎市中泉町 610-2 ☎ 027-372-1231
HP <http://kenou-clinic.byoinnavi.jp/>

まちの企業 紹介コーナー

美味しいコーヒーと手作りケーキでくつろぎのひと時をどうぞ...

営業時間
10:00~19:00
(喫茶のみ 11:00~)
定休日: 火曜日・第1、第3水曜日
高崎市菅谷町 531-10
www.tonbi-coffee.com
☎ 027-360-6513 店長 間庭 邦夫