

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~

~ご挨拶~ 少しずつ草木の芽も膨らんで、春の訪れを感じますね。ほかほか陽気の日にはぜひ近隣大家族へ、美味しいお昼と楽しいおしゃべりに出かけて下さい。



←<節分豆まき>

「鬼は〜外! 福は〜内!」
今年も元気に豆まきできました。掛け声と一緒に、大きな笑い声が響き、居場所にしっかり福を招き入れられたようです。

今年の鬼さん
お疲れ様でした!



←<昼下がりに>

Fさんの三線に合わせて、皆さんで合唱していました。のどかな風景に癒されます。

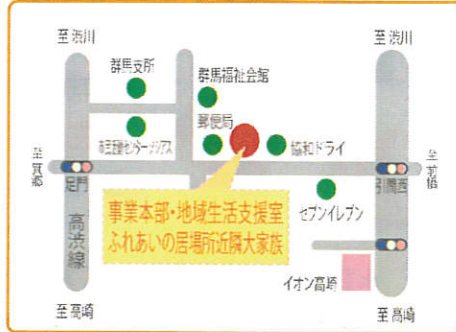


←<タオル帽子お届け>

2月15日に、済生会病院と群馬大学付属病院に、タオル帽子を150枚ずつ寄付させていただきました。



第76号 2017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 高崎市榎高町954-8
e-mail: kinrin@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)



コーヒー ... 200円
プチデザート ... 100円
※お茶はセルフサービス(無料)
お得なチケット
ランチチケット4枚+コーヒー券1枚⇒2,000円
コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000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ます。H28年4月より本人負担350円に変更となりました

3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
あさり 今が旬のあさは、旨味があり、貧血予防にも効果あり! 春の産卵を控えたこの時期は、身が肥えておいしいです。面倒な砂抜きは、熱めのお湯で楽々OK! 45℃~50℃のお湯にあさを15分ほど浸したら、水道水でもみ洗いを4~5回繰り返す。簡単なのに身もふっくらになります。	1 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ・ゆかり和え	2 焼き魚・ごま酢和え 青菜の炒め煮びたし マカロニサラダ	3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 きのこソテー・菜の花辛子和え	
6 ひれかつのトマトソース きんぴらごぼう・酢の物 しらすと青菜和え	7 肉じゃが 厚焼卵・白菜サラダ ポン酢和え	8 白身魚の香り蒸し 炒り豆腐 中華和え・甘酢漬	9 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮・梅和え カニカマサラダ	10 うどん 天ぷら・お浸し 大根とツナの煮物
13 かに玉・辛子とえ がんもの煮物 ポテトサラダ	14 さんまのかば焼き風 かぼちゃ煮・お浸し 青菜のみぞれ和え	15 豆腐ステーキきのこのソース ちくわの煮物 酢味噌和え・ナムル	16 チンジャオロース ひじきの煮物・お浸し きのこのポン酢和え	17 白身魚のムニエル 切干大根の煮物 温野菜サラダ・浅漬
20 ゆかりご飯・かきたま汁 天ぷら・高野豆腐の煮物 大根おろし・菜の花酢味噌和え	21 豚肉キャベツのピリ辛炒め みそ田楽・胡麻和え 春雨サラダ	22 親子丼・水餃子 もやしサラダ なめたけ和え	23 鯖のおろし煮 野菜炒め・浅漬 梅マヨ和え	24 肉豆腐・お浸し ブロッコリーと卵炒め 人参のごま酢和え
27 焼きさんまのサラダ風 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・ゆかり和え	28 鶏の照り煮・なます ほうれん草のソテー きのこの胡麻和え	29 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	30 カレーライス・福神漬 えび海鮮きょうざ 人参サラダ・ごまみそ和え	31 さばの味噌煮 和風サラダ たくあん和え・煮豆

【お申込・お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぽん事務局

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ディーズカフェ)

3月6・13日(月) 10:00~12:00

ディーズの「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25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!

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 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) 29年度 受講生募集中!!

《講習期間》 全5コース
4月コース(4/5~6/26)
6月コース(6/15~9/4)
8月コース(8/17~11/2)
10月コース(10/26~1/23)
1月コース(1/12~3/28)

■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!
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??

まずは、会員登録
「助けてくれる人も
助けたい人も
お互いに助け合う」

日時サポーター決定
活動依頼

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。

~ H29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!

棟高

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
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!				
		1 《大正琴練習会》 13:30~	2 《囲碁将棋の日》 10:00~	3 楽しい漢方のお話 テーマ「腹痛」 13:30~
6 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	7 《マンナパン販売》 11:30~	8 《懐かしの映画会》 13:30~	9 《囲碁将棋の日》 10:00~	10 三味線で歌おう 13:30~
13 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	14 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	15 《大正琴練習会》 13:30~	16 《囲碁将棋の日》 10:00~	17 コーヒー・紅茶 半額の日
20 マージャンしましょう 13:00~	21 《マンナパン販売》 11:30~ 気軽に元気体操 14:00~14:30	22 コーヒー・紅茶 半額の日	23 《囲碁将棋の日》 10:00~	24 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
27 カラオケしましょう 13:30~	28 《マンナパン販売》 11:30~ もっていきん祭 10:00~11:00	29 赤ちゃんのスキンケア教室 10:00~12:00	30 《囲碁将棋の日》 10:00~	31 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

☎: 027-350-3191

楽しい漢方のお話

3月3日(金) 13:30~
今回のテーマ「腹痛」
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

3月10日(金) 13:30~
民謡など、懐かしい
歌と一緒に歌いましょう!

懐かしの映画会

3月8日(水) 13:30~
上映する映画は、決定したら
近隣大家族に貼り出して
お知らせします。

アコーディオンで歌おう

3月14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。

赤ちゃんのスキンケア教室

3月29日(水) 10:00~12:00
ママの手で赤ちゃんをマッサージしながら
スキンケア! 助産師の高津三枝子さんが
優しく教えて下さいます
対象
産後6~7ヶ月
(ハイハイ・つかまり立ち前)
までの赤ちゃんとママ
持ち物 パスタオル

もっていきん祭

3月28日(火) 10:00~11:00
捨てられない...譲りたい!
※マイバック持参にて協力下さい。

- 《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。

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)

気軽に元気体操

3月21日(火) 14:00~14:30
誰でもできる体操です。
心も体も元気になりますよ。

ラフターヨガ

3月24日(金) 10:30~11:30
大声で笑ってリフレッシュ!

近隣大家族の D'sカフェ・ケアラズカフェ

自分が、家族が、友人・知人が「認知症」!?

認知症になると自分が自分じゃなくなるの?
今までできてたことができなくなって
しまうのだろうか?
友達やご近所さんとの付き合いができ
なくなってしまうのではないだろうか...
自宅での生活は続けられなく
なっちゃうの?
いろいろと不安...
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、
D's カフェ (認知症カフェ) とケアラズカフェ を行っています。

- *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

- 当事者やご家族、認知症が心配な方に向けての「D's カフェ」
→第1・2月曜日(棟高)、毎週月曜日(金井淵)
- 介護者にフォーカスした「CARER's (ケアラズ) カフェ」
→第4土曜日(棟高)

地域における「カフェの役割」

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うちから
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、
認知症の理解を深めるきっかけになります。

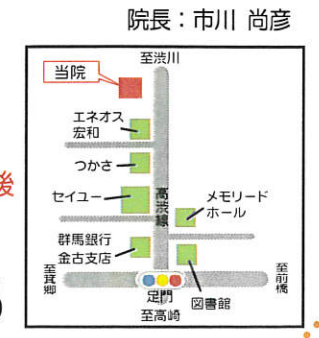
長寿高齢化に伴い、多くの方が認知症に対する不安を持っていると思います。
認知症のことを知っておくことで、自分が今できる事を考えたり、認知症の方を上手に支えてあげられる
コツが分かるかもしれません。お茶を飲みながら気軽に話せます。どうぞお出かけください。

まちの整体院 紹介コーナー

腰が痛い・肩がこる・膝が痛い
もうあきらめていませんか?
「良くなりたい」その気持ちがあれば大丈夫!
健康へのお手伝い、一緒に健康を取り戻しましょう。

骨盤調整 市川整体術

《営業時間》 月曜日~土曜日
午前 9:00~12:00
午後 2:00~7:00
土曜日の午後は 6:00 まで
《休診日》 日曜日・祝祭日・木曜午後
〒370-3531
高崎市足門町 840-1
☎: 027-372-2005



まちの企業 紹介コーナー

地元の採れたて新鮮野菜をたっぷり使った料理が自慢
のリビングカフェです。御座敷スペースもあり、お客様
連れでも寛ぎながら食事を楽しめますので、女子会や
ママ会にもオススメです。お誕生日会予約も承ります。

くつろぎのカフェレストラン ル・ボア

Le Bois CAFE LIVING
営業時間
ランチ...11:00~16:00
(Lo:15:00)
ディナー...18:00~23:00
(Lo:22:00)
定休日...水曜日
高崎市引間町92-1
☎: 027-384-6116

