

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

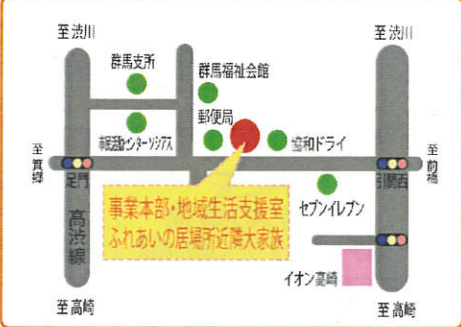
近隣大家族

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~ 春でも風邪には注意です。厄介なことに春にひく風邪は長引きやすいそうです。花粉症かと思ったら実は風邪だったということもあるので、まめなうがい手洗いで予防し、元気にすごしましょう!

←「いきいきサロン」
・エコバックと折り鶴作り」
誰もが気になる終活のお話を
楽しく学んだ後は、新聞でエコバック、
折り紙で祝い鶴を作りました。



日替わりランチ

12:00~13:00 (売り切れ終了)



500円

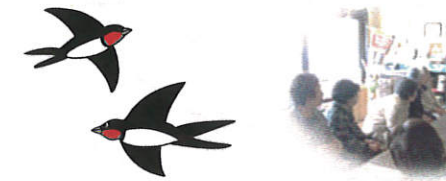
コーヒー ... 200円
プチデザート ... 100円

※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



「三味線で歌おう」→
天気も良く、春らしい一日になっ
たこの日。みんなで楽しく歌って
気分も上場!



←「タオル帽子の会」
以前タオル帽子を寄付させていただ
いた渋川医療センターより、タオルを
沢山ご寄付いただきました。
大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。

ボランティア募集中!
あなたの力が必要です

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!!



キッチン
調理

見守り
弁当配達



お互い様
助け合い活動

送迎ボランティアも
募集中!!



お気軽にお問合せください。
TEL:027-350-3191

「講習期間」
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!)

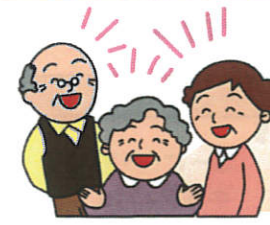
■受講料 59,800円(税込)

〈対象者には補助金・割引制度あり〉

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)

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!

そうだ! 近隣大家族へ行こう!



近隣大家族に来ることで、元気になったり、新しい発見や繋がりができたりと、
ここには様々な物語があります。

今回は、自分の趣味を大切にしながらボランティア活動にも参加して下さって
いる稲村房枝さんを紹介したいと思います。



稲村さんが、近隣大家族に初
めて訪れたのは5年程前の事だ
した。

ちよつと、長く務めた先を退職
し、自分の時間の使い道をあれこ
れ考えていた時、たまたま近隣大
家族のチラシを目にし、どんな所
だろうと足を運んでみたそう
だ。地域の人が気軽に来られて交
流できる居場所だと知ると同時
に、ボランティアが必要とされて
いることも知りました。

まだまだ元気な自分のこれから
の生活に張り合いを持つためにや
つてみようかなという気持ちで、
配食(地域の高齢者にお弁当を届
けながら見守る)のボランティア
を始めることになりました。「新
しい友達もできるし、家でなんと
なく過ごすよりずっと良いよ!」
と、今では週に2~3回の配食ボ
ランティアに加え、木曜日の近隣
大家族の居場所サポートボランテ
ィアもこなされています。



稲村さんとおしゃべりをしに、
近隣大家族に来てみませんか?
自分の趣味を大切にしつつ、地
域を支える一員として活動する稲
村さん。その笑顔が素敵なのは、
自分らしく生きている証拠なの
かもしれません。

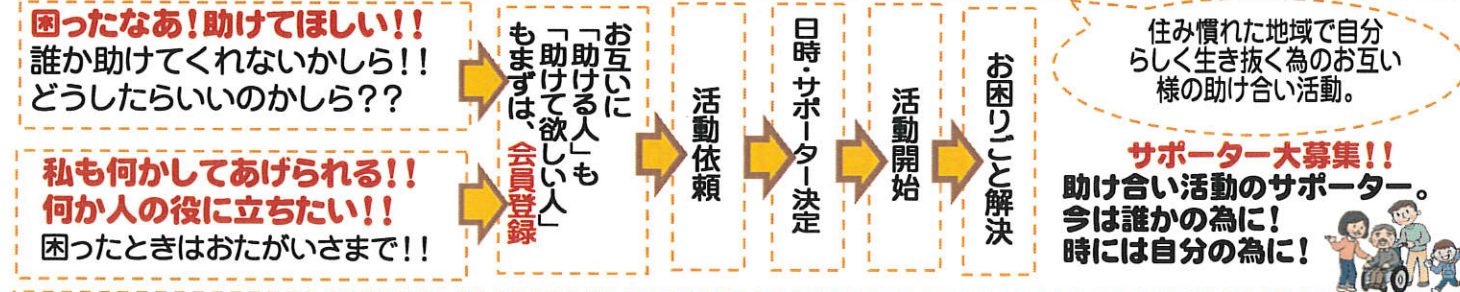


そんな稲村さんの一番の趣味は
山歩きで、時間があると山へ出か
けてリフレッシュしているそう
だ。山歩きの魅力は、何と
も自然を肌で感じながら呼吸する
ことで、心身ともに洗われるよ
うな気分を味わえる事だそうです。
また、目標地点まで歩き切った達
成感も山歩きに魅せられる理由の
一つのことです。

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。



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。

~ H29年 4月度 賛助金寄付 12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

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
1 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 オカリナ演奏会 14:00~	2 《マンナパン販売》 11:30~	3 《大正琴練習会》 13:30~	4 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 コーヒー・紅茶 半額の日
8 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	9 《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	10 《みんなの映画会》 13:30~	11 《囲碁将棋の日》 10:00~	12 楽しい漢方のお話 テーマ「五月病」 13:30~
15 マーじゃんしましょう 13:00~	16 《マンナパン販売》 11:30~	17 《大正琴練習会》 13:30~	18 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 三味線で歌おう 13:30~
22 カラオケしましょう 13:30~	23 《マンナパン販売》11:30~ もっていきん祭 10:00~ 気軽に元気体操 14:00~14:30	24 コーヒー・紅茶 半額の日	25 《囲碁将棋の日》 10:00~	26 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 《マンナパン販売》 11:30~	31 みえこさんの保健室 11:00~14:00	 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！	

【お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎:027-350-3191

《愛情こもってます》

日替わりランチ



5月のメニュー

月	火	水	木	金
1 さばの梅煮 人参と卵の炒め物 きのこの胡麻和え・お浸し	2 親子丼 えびしゅうまい 温野菜サラダ・中華和え	3 揚げ鶏のおろしかけ 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・酢の物	4 肉豆腐 キャベツのカレー炒め 人参サラダ・浅漬け	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
8 白身魚の香り蒸し 厚揚げの煮物 しらすサラダ・ごま和え	9 豆腐の中華風煮 厚焼き卵・酢味噌和え ほうれん草のソテー	10 うどん 天ぷら・お浸し きんぴらごぼう	11 魚のトマトソース ふきの煮物・梅和え ひじきとツナのサラダ	12 高野豆腐の卵とじ 昆布豆・なます いんげんソテー
15 かに玉 ちくわの煮物 ポテトサラダ・たくあん和え	16 焼き魚 大根とツナの煮物 トマトサラダ・甘酢漬	17 豆腐のステーキきのこのソース ひじきの煮物 もやしサラダ・お浸し	18 カレーライス・福神漬 えび蒸ししょう油・和風サラダ きゅうりの辛子とえ	19 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 マカロニサラダ・ごま和え
22 照り焼きハンバーグ 人参のグラッセ・お浸し 卵と青菜の和え物	23 ぶりの煮つけ 野菜炒め・酢の物 ごま味噌和え	24 ひれかつトマトソース 五目豆・お浸し カニカマサラダ	25 生姜焼き ちくわとじゃが芋煮 ナムル・浅漬け	26 蒸したらのネギソース ブロッコリーの卵炒め なめたけおろし・しらすと青菜和え
29 うどん 天ぷら・お浸し がんもの煮物	30 鯖のおろし煮 しゅうまい 春雨サラダ・ポン酢和え	31 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根とツナの煮物 梅マヨ和え・浅漬け	《子供の日に柏餅を食べるのはなぜ?》 柏の木は、新芽が出てようやく古い葉が落ちます。 そこで、新芽=子供、古い葉=親に例え、「子供が生まれるまで親は死なない」→「家系が絶えない。子孫繁栄」と縁起の良い食べ物として定着したそうです。	

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達は月~金行きます。ランチと同じメニューです。

こころまち弁当のご案内

※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

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



【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

まちのお医者さん紹介コーナー

患者さんそして家族の方々の生活の質を高め、少しでも負担を軽くできるよう、地域のみなさんと協力し、よりよい医療を提供していきたいと考えております。

医療法人社団

林クリニック HAYASHI CLINIC

泌尿器科・皮膚科
内科・外科
診療時間 9:00~12:30
15:00~18:00
休診日:日曜・木曜日
土曜日午後

高崎市棟高町 889-13 ☎:027-373-1615

まちの企業 紹介コーナー

母の日、父の日に花を贈ってはいかがでしょう？
花束、鉢植え、アレンジメントなど、お花の事なら何でも気軽にご相談ください。

Flower Shop 樹いつき

営業時間 9:00~20:00 (日曜は18:00まで)
定休日 火曜日
☎:027-329-7006
FAX:027-329-7005



高崎市福島町740-16

D's カフェ (ティーズカフェ)
5月1-8日(月)
10:00~12:00
「認知症のご本人」「介護者」「認知症について話したい方」などなたでも参加OK

アコーディオンで歌おう
5月9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。

楽しい漢方のお話
5月12日(金) 13:30~
今回のテーマ 「五月病」
個人的な相談もOK!!
希望者には無料でお灸サービスも☆

オカリナ演奏会
5月1日(月) 14:00~
市内で活動中の『土の音』の皆さんによる、オカリナとピアノの素敵なハーモニーをお楽しみください。

みんなの映画会
5月10日(水) 13:30~
気軽に元気体操
5月23日(火) 14:00~14:30

三味線で歌おう
5月19日(金) 13:30~
民謡など、懐かしい歌と一緒に歌いましょう!

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)

ラフターヨガ
5月26日(金) 10:30~11:30

みえこさんの保健室
5月31日(水) 11:00~14:00
健康に関して気がかりな事はありませんか？
看護師で助産師の高津三枝子さんが相談に応じてくれます。

もっていきん祭
5月23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。