

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~ 気温の高い日が続いています。どうしても食欲が低下してしまいがちですが、きちんと食べて夏バテを予防しましょう。近隣大家族の栄養満点なランチを食べに来てください。



←「大正琴で歌おう」

息の合った大正琴の音色に合わせ、みんなが歌い、楽しいひと時となりました。素敵な演奏をありがとうございました。

「マンナパン販売終了」→

2011年より6年のあいだ、毎週火曜日にパンを売りに来て下さっていた『マンナ』ですが、残念ながら7月いっぱい閉店することになったため、居場所での販売も終了せざるを得なくなりました。ご協力下さったマンナさん、今までご最良にして下さった皆様、ありがとうございました。



2011年当時の様子

←「石こう作り」

第1弾の夏休みイベントとして、自分で石こうを混ぜて型に入れて固めました。固まるのを待っている間に香り袋を作ったり、でき上がった作品にデコレーションしたりと楽しんでいました。

8月21日(月)に第2弾をするのでお見逃しなく!!



ボランティア募集中!
あなたの力が大切です



キッチン調理



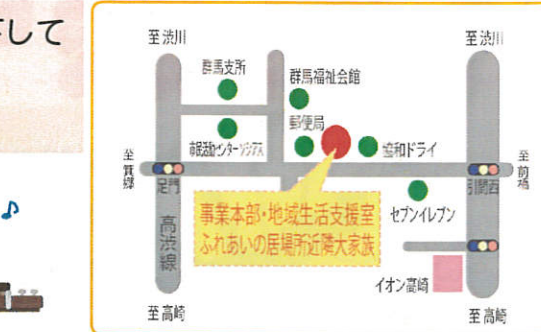
お互い様
助け合い活動

見守り
弁当配達

*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。



お気軽にお問合せください。
TEL:027-350-3191



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

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!

「講習期間」

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 (働ながら受講可!)

■受講料 59,800円(税込)

<対象者は補助金・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!

第81号 2017年8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: kinrin@jankenpon.jp
~今月のカフェ定休日:土・日~

「愛情こもってます」

日替わりランチ



8月のメニュー

月	火	水	木	金
暑い夏... こまめな水分補給を こころがけましょう!	1 豚肉と玉ねぎの卵とし キャベツのカレー炒め しらすと青菜の和え物・酢の物	2 ひれかつマトソース 大根とツナの煮物 かこマサラダ・きのこのごま和え	3 魚の西京焼き 厚揚げのオイスター炒め たくあん和え・浅漬け	4 肉じゃが 厚焼き卵・蒸しなす 酢味噌和え
7 かに玉 厚揚げと野菜の煮物 トマトサラダ・ゆかり和え	8 蒸し魚のネギソースかけ 夏野菜のトマト煮 ポテトサラダ・なます	9 ゆかりご飯・甘酢和え 和風ハンバーグ・人参のグラッセ 卵と青菜の和え物	10 メンチの甘辛煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ・おかか和え	11 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・辛子和え なすとピーマンの味噌炒め
14 うどん 天ぷら・お浸し がんもの煮物	15 ゆで豚 煮豆・コールスロー みぞれ和え	16 豚肉と厚揚げの味噌炒め さつまいものレモン煮 ピーナツ和え・もやしサラダ	17 親子煮 きのこのソテー しらすおろし・梅和え	18 あじの梅煮 炒り豆腐 中華和え・酢の物
21 白身魚の南蛮漬け きんぴらごぼう マカロニサラダ・ごま酢和え	22 豆腐ステーキのソース いんげんソテー かぼちゃサラダ・辛子和え	23 手作りしゅうまい ちくわとじゃがいも煮 煮豆・ごま味噌和え	24 さんまの蒲焼風 そぼろ煮 ナムル・サラダ	25 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトの酢の物・お浸し
28 酢鶏・ツナサラダ ブロッコリーと卵の炒め物 きのこのごま和え	29 焼き魚 麻婆なす 昆布和え・酢の物	30 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐きんちゃくの煮物	31 えびと厚揚げのチリソース ひじきの煮物 ごぼうサラダ・浅漬け	寝る前も 水分!

「地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス」 配達日は月~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



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。

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人」も
「助けて欲しい人」も
「会員登録」

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。

~H29年7月度 賛助金寄付 4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!

挿高

8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 ありがとうの日 折り紙の得意なお兄さんが 折り方を教えてください。	1 ありがとうの日 宿題やるべ 9:00~ ワイヤーアクセサリー 13:30~	2 《大正琴練習会》 13:30~	3 《囲碁将棋の日》 こども囲碁将棋 10:00~	4 羊毛フェルト 10:00~12:00 楽しい漢方のお話 テーマ「むくみ」13:30~
7 《朝市》9:00~ D'sカフェ 10:00~12:00 脳と体の楽トレ 10:00~ Tシャツで作ろう13:30~	8 ありがとうの日 宿題やるべ 9:00~ アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	9 《みんなの映画会》 13:30~	10 《囲碁将棋の日》 こども囲碁将棋 10:00~ 岩ちゃんの科学教室 10:00~12:00	11 *夏祭り* 10:00~15:00 三味線で歌おう 13:30~
14 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	15 ありがとうの日 宿題やるべ 9:00~ ヘアアレンジを楽しもう 13:30~	16 大正琴で歌おう 13:30~	17 《囲碁将棋の日》 こども囲碁将棋 10:00~	18 コーヒー・紅茶 半額の日
21 《朝市》9:00~ 石こう作り 10:00~12:00 マーじゃん 13:00~	22 ありがとうの日 宿題やるべお休み 手作り品バザー 9:30~14:00	23 みえこさんの保健室 11:00~14:00	24 《囲碁将棋の日》 こども囲碁将棋 10:00~	25 《ラフターヨガ》 10:30~11:30
28 《朝市》9:00~ 気軽に元気体操 10:30~11:00 カラオケ 13:30~	29 ありがとうの日 宿題やるべ 9:00~	30 コーヒー・紅茶 半額の日	31 《囲碁将棋の日》 こども囲碁将棋 11:30~ (視察受入れのため)	マンナパン販売 は、7月で終了と なりました

【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

D's カフェ (ディーズカフェ)
8月7・14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」等どなたでも参加OK

脳と体の楽トレ
8月7日(月) 10:00~
かるたをしたり指先を動かしたりして、頭と体がイキイキした後は、ハンドマッサージでリラックス!

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)

夏休みイベント *詳細はお問合せ下さい。(担当:佐塚あきこ)

ワイヤーアクセサリー
8月1日(火) 13:30~
キーホルダー600円 指輪 500円

羊毛フェルトスイーツ
8月4日(金) 10:00~
参加費...1000円 (ニードル代 別途100円)

Tシャツで作ろう!
8月7日(月) 13:00~
持ち物 不要なTシャツ
*作るものによっては、材料費がかかります

ヘアアレンジを楽しもう!
8月15日(火) 13:30~
参加費無料

岩ちゃんの科学教室
8月10日(木) 10:00~
音が伝わる仕組みが分かる!
*空き缶で笛作り 参加費...100円

石こう作り
8月21日(月) 10:00~
参加費...500円(アロマの香り袋付)

みんなの映画会
8月9日(水) 13:30~
居場所が映画館に変身! 大きなスクリーンで映画を楽しみましょう

●火曜日午前中 宿題やるべ
●木曜日 こども囲碁将棋
ラフターヨガ
8月25日(金)
10:30~11:30

みえこさんの保健室
8月23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?

手作り品バザー
8月22日(火)
9:30~14:00
素敵な手作り品がいっぱい!
個人的なオーダーもご相談下さい。



おいでよ! 近隣大家族へ!

地域で暮らす人たちの
温かいつながりが生まれる
そんな居場所で

夏祭り

とき 8月11日(金)
10時~15時
ばしょ 近隣大家族

*駐車場の数が限られていますので、徒歩や乗合せ等、できる範囲でご協力おねがいいたします。

★なつかしの駄菓子屋さん
★やきそば...100円
★かき氷...100円

キッズミッション
ミッションクリアでスタンプを集めて
かき氷・やきそば GET!

○×クイズ
“近隣大家族”って何だろう?
ヒントをもとに目指せ全問正解!
空くじなしのくじ引きが
待ってるよ♡

★なつかしの駄菓子屋さん
★やきそば...100円
★かき氷...100円

先着15食ドリンク付きランチ
500円
近隣大家族の自慢のランチをこの機会に是非
お試し下さい!!

『群馬県 認知症デイ・小規模多機能・グループホーム大会』のご案内

認定NPO法人じゃんけんぼんは、「あなたが あなたらしく 生きるために」をモットーに、介護保険サービス事業所も運営しております。

この大会では、認知症ケア、在宅支援での地域の関わり等の事例発表が行われます。じゃんけんぼんの関係では、職員等が12事例発表しますので、ぜひ応援に来てください。

開催日 平成29年8月22日(火)・23日(水)2日間 (要申込み)

場所 群馬県社会福祉総合センター(新前橋町)

詳しい要項は、チラシを用意してございます。ご希望の方は、事務局スタッフにお声かけください。

まちのお医者さん紹介コーナー

心身相関の強い症状があった場合には
電話で相談の上、ご利用ください。

みどりクリニック

【小児科 / 精神科】 院長: 鈴木 基司

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	/	○	○	/	○	○
14:00~16:00	△	△	△	/	△	/
16:30~17:45	○	○	○	/	○	/

○:一般外来 △:予約外来 /:休診
《休診日》:月曜日の午前・木曜日・日曜日・祝祭日
〒370-3513 高崎市北原町25-3 ☎:027-373-8611

まちの企業さん紹介コーナー

身体の状態は誰一人と同じではありませんが、痛みの原因のほとんどが「姿勢の歪み」にあります。当院は「整体×運動療法」の2つを取り入れ、歪みの改善を行っています。もし腰痛、肩こり、猫背などでお悩みでしたらお気軽にご相談ください。

腰痛・肩こり専門店
MA・COCORO整体院
小山 俊介

受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
14:00~20:00 (最終受付 19:00)	●	●	-	●	●	●	-

◆初検料:3,000円 問診・検査(初回のみ)
◆施術料:6,000円 + 税
*「近隣大家族の通信見ました」とお伝えくだされば、初回限定で、なんと初検料+施術料併せて2,990円!!

高崎市塚田町224-2
☎:027-333-3778
HP:www.macocoro.com/