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!!　～ここに孤独なんはなし～

第８２号　２０１７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：kinrin@jankenpon.jp

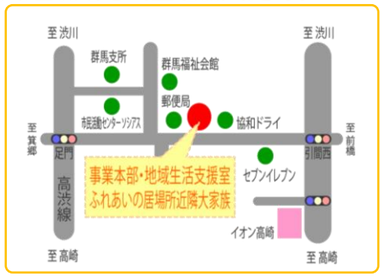
ー 今月のカフェ定休日：土・日ー

～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～

御礼！！　認定NPO法人の認定が更新できました！！

じゃんけんぽんは、平成24年に群馬県で初の「認定NPO法人」の認定を受け活動して参りました。この８月に認定更新を受け、引き続き「誰もが安心して暮らせる地域づくり」の実現に向けた活動に努める所存です。

皆様の日頃のご支援ご参加に心よりお礼申し上げますと共に、変わらぬご支援を宜しくお願い致します。



≪羊毛フェルト スイーツ作り≫

≪ヘアアレンジを楽しもう！≫

≪岩ちゃんの科学教室≫

夏休みイベント
沢山の子供たちが参加してくれました！

≪ヘアゴム作り≫

≪石こう作り≫

≪Tシャツで作ろう≫

≪ワイヤーアクセサリー作り≫

≪囲碁将棋≫

＊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（売り切れ終い）

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）

29年度 **受講生募集中!!**

≪講習期間≫
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!〉

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）

≪愛情こもってます≫

日替わりランチ

9月のメニュー

きのこ類が旬の季節が始まります。特に、ぶなしめじはビタミンB₂やナイアシンなど身体を整える成分に加えて食物繊維がたくさん含まれています。そのため血糖値を上げにくくしたり、コレステロールの低下なども期待できます。みそ汁に入れたり、煮物･天ぷらなど秋の味覚を先取りしてはいかがでしょうか。

月	火	水	木	金
				1 豚肉となすのオイスター炒め さつまいものレモン煮 ゆかり和え･なめたけおろし
4 蒸し魚のネギソース 炒り豆腐･みぞれ和え ポテトサラダ	5 チンジャオロース ひじきの煮物 ポン酢和え･お浸し	6 鶏肉のごま味噌 ほうれん草のソテー サラダ･煮豆	7 メンチの甘辛煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ･おかか和え	8 うどん 天ぷら･酢の物 高野豆腐の煮物
11 かに玉 がんもの煮物 昆布和え･甘酢漬け	12 カレーライス･福神漬 えび蒸しぎょうざ 酢の物･ごま和え	13 豚肉ときのこのしょうゆ煮 厚揚げのオイスター炒め もやしサラダ･卵と青菜の和え物	14 さんまの梅煮 麻婆なす･お浸し 人参サラダ	15 手作りしゅうまい かぼちゃの煮物 春雨サラダ･ピーナッツ和え
18 ちらし寿司･澄まし汁 肉詰めいなりの煮物･煮豆 きのこソテー･辛子和え	19 さばの味噌煮 いんげんのソテー なます･なめたけ和え	20 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 浅漬け･酢味噌和え	21 ゆかりご飯･みそ田楽 鶏肉の香味ソース カニカマサラダ･酢の物	22 肉豆腐･生姜漬け 人参と卵の炒め物 ごぼうサラダ
25 肉団子の甘酢あん ちくわの煮物 コールスロー･ごま和え	26 うどん 天ぷら 芋煮･お浸し	27 焼き魚･たくあん和え 豆腐きんちゃくの煮物 マカロニサラダ	28 豚肉と玉ねぎの卵とじ 野菜炒め ナムル･梅和え	29 生姜焼き･お浸し 大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ

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

こころまち弁当のご案内　昼夕配食

栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです！

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。**本人負担350円**

【 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うかも…でも今は出来ることを誰かのために…
そんな方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??

私も何かしてあげられる！！
何か人の役に立ちたい！！
困ったときはおたがいさまで！！

→ お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」もまずは、会員登録 → 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様の助け合い活動。

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 8月度 賛助金寄付　5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！

揖高　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
		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 新聞紙でスリッパ作り 10:00～ 楽しい漢方のお話 テーマ「夏バテ」13:30～
4 《朝市》9:00～ D's カフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00 脳と体の楽トレ 10:00～	5 おりがみの日 コーヒー・紅茶 半額の日	6 災害に備えて学ぼう10:00～ 《大正琴練習会》13:30～ 弁護士にきいてみよう！ 18:30～20:00	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 おりがみの日 マージャン 13:00～	13 《みんなの映画会》 13:30～	14 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	15 コーヒー・紅茶 半額の日
18 《朝市》9:00～ マージャン 13:00～	19 おりがみの日 コーヒー・紅茶 半額の日	20 アコーディオンで歌おう 14:00～15:00	21 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	22 《ラフターヨガ》 10:30～11:30 ワイヤーアクセサリー 13:00～
25 《朝市》9:00～ カラオケ　13:30～	26 おりがみの日 もっていきん祭 10:00～11:00	27 気軽に元気体操 10:30～11:00 大正琴で歌おう 13:30～	28 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	29 みえこさんの保健室 10:00～13:00

【 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**

D's カフェ（ディーズカフェ）

9月4・11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

9月4日（月）10:00～

頭と体をほぐしましょう！

ラフターヨガ

9月22日（金）10:30～

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）

新聞紙スリッパ作り

9月1日（金）10:00～

避難グッズにもなりますよ！

災害に備えて学ぼう！

9月6日（水）10:00～

万が一の災害で自分の身を守るために必要な事を一緒に学びましょう！

弁護士にきいてみよう！！

9月6日（水）18:30～20:00

高齢者ターゲットの悪徳商法や、相続問題など、皆が不安に思うことについて弁護士のお話をきいてみましょう。無料です。

ワイヤーアクセサリー

9月22日（金）13:00～

要予約　白い貝ビーズのペンダントを作ります。

＊定　員…５名
＊参加費…２５００円

みえこさんの保健室

9月29日（金）10:00～13:00

健康に関して気がかりな事はありませんか？

アコーディオンで歌おう

9月20日（水）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。

三味線で歌おう

9月8日（金）13:30～

民謡や懐かしい歌を一緒に歌いましょう！

大正琴で歌おう

9月27日（水）13:30～

演奏に合わせて楽しく歌いましょう！

もっていきん祭

9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。

元気の源

じゃんけんぽんでは「地域を見守る配食サービス」を行っています。
今回は、配食サービスを利用して、元気になったという松浦さんを紹介したいと思います。

松浦 けい子さん

松浦さんは、長い間東京で看護師として働いてきたそうですが、肺気腫という病気の為、一年ほど前に妹さんの家の近くに引っ越してきました。

日常の生活は、とにかく息苦しい事が多く、酸素吸入をしていましたが、外出や家事もままならず、常に不安が付きまとい、気分的にも落ち込むことが多いものでした。

食事は毎日妹さんが作って届けてくれていたそうですが、やはり毎日の事となると大変で、作る料理も同じようなものになってしまうため、じゃんけんぽんの配食サービスを利用することにしました。

配食のお弁当を食べるようになって、徐々に体力がつき、息苦しさを覚えることが以前より少なくなりました。体調の良い日が増えたことで、何かしようという前向きな気持ちを取り戻せたそうです。今では、散歩や買い物に行ったり、週に一度デイサービスに行き始めたりと、外に出る楽しみも増えたようです。

「じゃんけんぽんのお弁当は本当に美味しいよ！　私はとても気に入っています。栄養のバランスも良いし、野菜が多い上に、毎回フルーツがあるのも嬉しい。作ってくれる方にも、届けてくれる方にもとても感謝しています。」と話して下さった松浦さんは、配達してくれる方がいつも「体調はどうですか?」と気にかけてくれることを、とても喜んでおられます。

松浦さんの一押しメニュー【ちらし寿司】

「配食サービス」は、栄養バランスを考えた食事を摂りたい妊婦さんや、産後のママにもオススメです！　ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

楽しかった夏祭り

8／11
近隣大家族にて夏祭りを開催。
沢山の方が遊びに来てくれました。

キッズミッション

○×クイズくじ引き

やったね！特賞・デザート券

駄菓子屋さん

焼きそば
かき氷

「三味線で歌おう」夏祭りバージョン

まちのお医者さん紹介コーナー

平成16年の開院以来、小さなお子様から、ご年配の方と多くの患者様にご来院頂いております。常に患者様の立場で診察に接し、誠意ある最良の歯科医療を目指してまいります。

歯科一般・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

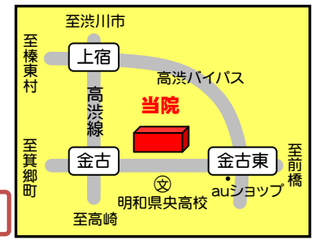
中田だいすけ歯科

診療時間　AM 9:30 ～12:30
PM 2:30 ～ 7:30

休診日：木曜・日曜・祝祭日
（祝日のある週は木曜診療）

新患・急患随時

金古十字路から前橋方面へ300m



高崎市金古町 67-2　**TEL:027-372-8585**

まちの企業さん紹介コーナー

本格イタリアンと創作フレンチがリーズナブルにお楽しみいただけます。
個室のお座敷席もあるのでお子様連れでも気軽にお出かけ下さい。　鈴木 浩之

citrus thyme cafe dining

カフェダイニング シトラスタイム

営業時間：
11:00～15:00（L.O14:30）
17:30～23:00（L.O22:00）
定休日：水曜日・第3火曜日
席数：36席・お座敷や子供席有
＊予約可

高崎市金古町1003
☎：027-395-0816