認定NPO法人びゃんけんぱん カフェ通信

No one is alone here!! ~zzに孤独な人はなじ~

発行/認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

第83号 2017年10月1日

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~

群馬支所

群馬福祉会館

日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ終い)

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

… 200円

セブンイレブン

イオン高崎

~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~

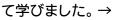
~ご挨拶~ 朝晩は、ぐんと気温が下がり秋らしい季節となりました。 コスモスやりんどうなど、秋の花々も見ごろとなります。お出かけの際 には、近隣大家族のランチで、食欲の秋も満喫してください。



≪防災の日≫

←1 日、新聞紙で簡易スリッパ 作りにチャレンジ!

6 日、防災士の狩野さんと一緒 に、いざという時の自助につい





悪徳商法にダマされない対策やダマさ れた時の対応方法を学びました。弁護 士さんに直接質問でき、良い機会とな りました。

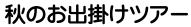


美容師の卵の学生さんが来て 髪の悩み相談やヘッドマーサージを



≪見習いヘアサロン≫→

して下さいました! 気持良さそう!!



紅葉を楽しみながら、美味しい お昼を食べに行きましょう!

【行先】妙義グリーンホテル

【日時】11月21日(火) 10:30出発 15:00帰着

【参加費】 お一人様 4,000円(当日集金) *温泉に入る方は別途 400円が必要です。

【集合場所】 近隣大家族 10:00集合

※お申込み・問い合わせ じゃんけんぽん事務局(佐塚あきこ)





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。

ボランティア募集中 あなたの力が必要です



調理



お気軽にお問合せください。

TEL:027-350-3191

≪講習期間≫ 10 月コース

 $(10/26 \sim 1/23)$

1月コース $(1/12 \sim 3/28)$ ■週に2・3 日程度 (働きながら受講可!)

介護初心者の方も安心して 受講できる内容です。 **■受講料** 59.800円(税) 詳細はじゃんけんぽんの

<対象者には補助金・割引制度あり!> 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》





月	火	*	*	金		
2	3	4	5	6		
白身魚のムニエル みそ田楽 辛子和え・なます	肉じゃが 厚焼き卵・みぞれ和え 春雨サラダ	豆腐ハンバーグ ゆかりご飯・かぼちゃ煮 ツナサラダ・ピーナッツ和え	筑前煮 ピーマンの肉詰めフライ ごま酢和え・お浸し	カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 中華和え・酢の物		
9	1 0	1 1	1 2	1 3		
さつまいもご飯 豆腐の包み揚げ・煮豆 ゆかり和え・お浸し	エビと厚揚げのチリソース 水餃子・酢の物 しらすと青菜の和え物	親子煮 野菜炒め なめたけ和え・浅漬け	焼き魚・がんもの煮物 マカロニサラダ きのこのごま和え	豚肉ときのこのしょうゆ煮 さつまいものレモン煮 サラダ・梅和え		
16	1 7	18	1 9	20		
照り焼きハンバーグ マツシュポテト 和風サラダ・三色和え	生姜焼き ブロッコリーと卵炒め 梅マヨ和え・なめたけおろし	さばの味噌煮 豆腐きんちゃくの煮物 カニカマサラダ・ゆかり和え	うどん 天ぷら・お浸し 厚揚げの煮物	鶏肉の香味ソース ひじきの煮物・酢味噌和え かぼちゃサラダ		
2 3	2 4	2 5	2 6	2 7		
かに玉 大根とツナの煮物 ごぼうサラダ・浅漬け	手作りしゅうまい かぼちゃ煮・お浸し 人参サラダ	甘辛メンチカツ 青菜と油揚げの煮びたし もやしサラダ・昆布和え	チンジャオロース 芋煮 辛子和え・酢の物	さわらの生姜煮 炒り豆腐 たくあん和え・甘酢漬け		
3 0	3 1	身体を動かすのに良い季節となりました。運動は健康な身体づくりに重要で				

《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。

豚肉と玉ねぎの卵とじ

いんげんソテー

しば漬け和え・酢の物

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

すが、食事の摂り方も大事なポイント。筋肉・骨・皮膚などの全身の細胞はタ

ンパク質でできており、また常に作り替えられています。従って、タンパク質

を多く含む肉や魚・豆製品や乳製品を意識して取るよう心がけましょう!

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!

※ 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 ②: 027-350-3191

¦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!!

うどん

天ぷら・お浸し

高野豆腐の煮物

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!!

も「「おまり」

ター 決定

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。

10:3,000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 9月度 賛助金寄付 27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。

是非参加して下さいね! 《 今月のイベント紹介コーナー 》

10月の予定

入場無料です。 お気軽にお越し下さい

A	火	*	*	a
2 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 脳と仲の楽トレ 10:00~	3	4 《大正琴練習会》 13:30~	5 《囲碁将棋の日》 10:00~	楽しい漢方のお話 テーマ「アレルギー」 13:30~
9 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	10 おりがみの日 気軽に元気体操 10:30~11:00	1 1 《みんなの映画会》 13:30~	12 《囲碁将棋の日》 10:00~	13 三味線で歌おう 13:30~
1 6 《朝市》9:00~ マージャン 13:00~	17 おりがみの日 コーヒー・紅茶 半額の日	18 大正琴で歌おう 13:30~	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 コーヒー・紅茶 半額の日
23 《朝市》9:00~ カラオケ 13:30~	24 まりがみの日 手作り品バザー 9:30~14:00	25 コーヒー・紅茶 半額の日	26 《囲碁将棋の日》 10:00~	27 《 ラフターヨガ》 10:30~11:30 みえこさんの保健室 11:00~14:00
30《朝市》9:00~	31 おりがみの日 コーヒー・紅茶 半額の日		(近隣大家族)です!)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

半額の日

2:027-350-3191

ぜひご協力お願い致します。

「じゃんけんぽん」の箱へ

黄色いレシートを

投函して下さい!

毎月11日はイオンでお買い物

今回のテーマ 「アレルギー」

希望者には無料でお灸サービスも☆

個人的な相談もOK!!

D's カフェ (ディーズカフェ)



10月2.9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

10月2日 (月) 10:00 頭と体をほぐしましょう!

日(水)13:30~ みんなの映画会

ーディオンで歌おう (火) 14:00~15:00 ディオンの音色に合わせ みんなで楽しく歌いましょう。

民謡や懐かしい歌を一緒に歌いましょう!

大正琴で歌かう

演奏に合わせて楽しく歌いましょう!

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。

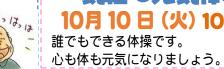
②:027-350-3193 (生活支援室)

ラフターヨガ

かっはっはいは

みんなで大声で笑って リフレッシュしましょう!







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。



若い力



じゃんけんぽんでは学生のボランティアも歓迎しています。 今回は、ボランティア活動を通して、自分の将来を考える機会を得た吉崎さんを紹介します。

れる様になったそうです。が広がり、自分の将来を具体的に考えら 幅広い 同士の繋がりが、 る中で、 繋いで、自然と地域の絆を強くするのか 要だということを感じたと言います 近隣大家族でボランティアをしてみて、 ったのが、 生の助言を受けた折に、 もあるのではないか」と言う、 振興に貢献したいと考えるようになり、 族で週に2回程、居場所や配食のボラン に通いつつ、今年の4月から、近隣大家 職前にボランティアをしたことで、 も知れない。 たちで動こうとする姿勢は、 ティア活動に参加して学んでみようと思 誰かがすすんで動く。 く知らなかった吉崎さんは、 「将来をNP ティアをしてくださっています。 誰かがニーズ(※)を発したとき、 大学で、 吉崎さん 世代の人々との関わる中で、 人と関わる仕事を通して、 始めたきっかけとなりました。 「まちづくり」について研究す 」そう話す吉崎さんは、 〇法人で働くという選択肢 現 在、 を惑じたと言います。地域を支えるために重 受け身でなく自分 上武大学の大学院 NPOの事をよ 気持ちをも 実際ボラン 学校の先 地域 他の 住民 ※ニーズ…その人が必要としている事



吉崎 稜さん

気です。

すいんだよ!」と好評で、

子供たちにも

った方からは、「教え方が丁寧で分かりや

紙を教えて下さっています。折り方を教わ先の器用な長所を活かし、希望者に折り、現在、居場所に来る方の話相手や、指

居場所からのお願い





折り方を覚えようと大人も 子供も真剣です。



吉崎さんの折り紙作品

まちの企業さん紹介コーナー

自分のやりたいことが

様々な視点から

ヘボランティアの参加を勧めています。

明確になるかもしれない」と、

同世代の

物事を見てみると、

職前にもつと地域に出て、

吉崎さんは、

今回の体験を踏まえ、

-般歯科をはじめ、小児歯科、歯科口腔外科の診療をして おります。地域密着の歯科医院を目指しております。

まちのお医者さん紹介コーナー



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	0	0	\triangle	0	0	\circ
14:30~19:00	\circ	0		0	0	\circ

≪休診日≫:水曜午後・日曜日・祝祭日 △…研修の為休診になることがあるため、電話してからお越し下さい。

2:027-372-8846 高崎市中泉町 617-5

リゾート感溢れるお店でお客様の一人一人丁寧にカ ウンセリングを行います。もちろん、セットやブロ・ の仕方などの相談もお任せください。

オーナーこだわりのヘアケア用品で髪も心もリフレ ッシュしてみませんか?





定休日:月曜日・第2・4火曜日



4000円 6000円

高崎市塚田町 218-2 🛣