

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~ 寒さもだんだんと和らいで、春の訪れを感じられる日も増えてきました。「春を探しに出かけてみよう!」と思い立った時は、ぜひ近隣大家族にもお立ち寄り下さい。

《三味線で歌おう》

懐かしい歌や民謡を三味線の音色に合わせて一緒に歌って楽しみました。歌えば自然に笑顔になって、気持ちも元気になりますね。



《バレンタインカード作り》

参加してくれた子供たちは、とても真剣に作成していました。世界に一つだけの素敵なカードができました!

《アコーディオンで歌おう》

この日は少人数だったので、奏者の関口さんを囲んでいつもと違った雰囲気を楽しみました。



《ラフターヨガ》

みなさん毎回とっても楽しそう(^_^)♪ 体を動かしながら大きな声でツッハッハ!! 終わるころには体も心もほっかぽかです。



ボランティア募集中!
あなたの力が必要です



キッチン調理

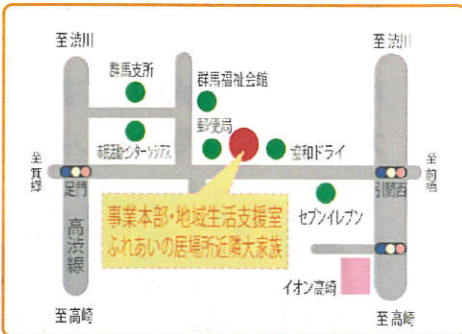
お互い様 助け合い活動
*居場所でのイベント ボランティアも喜ばれています。

見守り 弁当配達



お気軽にお問合せください。
TEL:027-350-3191

第87号 2018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)



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!
30年度

《講習期間》 全5コース
4月コース(4/13~7/2)
6月コース(6/14~9/3)
8月コース(8/28~11/13)
10月コース(10/25~1/21)
1月コース(1/11~3/29)

■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!

《愛情こもってます》

日替わりランチ



月	火	水	木	金
<p>桃の節句には「はまぐりのお吸い物」 <作り方>①はまぐりは両手で揉み洗いし、水気を切っておく。 ②鍋に昆布だしと①を入れ、火にかける。煮立ってきたら弱火にしはまぐりの口が開くまで煮る。アクをとって酒塩で調味し器に盛る ③塩適量を入れた熱湯でサツと茹でた菜の花で飾って完成!</p>				
5	6	7	1	2
カレーライス・福神漬け ハムカツ ごま和え・お浸し	白身魚のムニエル 入り豆腐・酢の物 かぼちゃサラダ	うどん 天ぷら・お浸し 厚揚げの煮物	焼き鮭 ビーマンの肉詰めフライ カニカマサラダ・お浸し	ちらし寿司・すまし汁 枝豆がんもの煮物・煮物 きのこのソテー・ごま酢和え
12	13	14	8	9
かに玉 切り干し大根の煮物 ピーナッツ和え・煮豆	チンジャオロース 高野豆腐の煮物 みぞれ和え・浅漬け	さわらのおろしかけ マッシュポテト きのこのごま和え・お浸し	豚肉と玉ねぎの卵とし 芋煮・ナムル ごま味噌和え	肉豆腐 いんげんのソテー ごぼうサラダ・ゆかり和え
19	20	21	15	16
さばの味噌煮 野菜炒め・お浸し 春雨の酢の物	豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮・ごま和え マカロニサラダ	ゆかりご飯・かきたま汁 魚の粕漬焼き・がんも煮 大根おろし・みそマヨ和え	豚の生姜焼き さつまいものレモン煮 人参サラダ・たくあん和え	筑前煮 ブロッコリーと卵の炒め物 辛子和え・お浸し
26	27	28	22	23
うどん 天ぷら・芋煮 ごま味噌和え	肉じゃが 厚焼き卵・昆布和え ごぼうサラダ	手作りしゅうまい ひじき煮・お浸し なめたけ和え	親子煮 みそ田楽 辛子和え・なます	煮込みハンバーグ ポテトのそぼろあん サラダ・ポン酢和え
			29	30
			鶏の照り煮 中華炒め・ゆかり和え ポテトサラダ	たらの香り蒸し ひれかつ 三色和え・甘酢漬け

《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

昼夕配食

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



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!

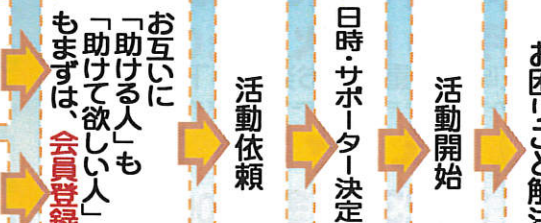
じゃんけんぽんの助け合い活動

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??

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!!



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。

~ H30年2月度 賛助金寄付 36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
 <p>地域の方の居場所です! お互い様のつながり作りに 活用して下さい!</p>			1 《囲碁将棋の日》 10:00~	2 楽しい漢方のお話 テーマ「腰痛」13:30~
5 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00	6 おりがみ 13:00~14:00	7 《大正琴練習会》 13:30~	8 《囲碁将棋の日》 10:00~	9 三味線で歌おう 13:30~
12《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	13 おりがみ 13:00~14:00 気軽に元気体操 10:30~11:00	14 大正琴で歌おう 13:30~	15 《囲碁将棋の日》 10:00~	16 コーヒー・紅茶 半額の日
19 《朝市》9:00~ からだ相談室 10:30~ マーじゃん 13:00~	20 おりがみ 13:00~14:00 三味線と歌の集い 14:00~	21 ボランティア 座談会・相談会 10:00~12:00	22 《囲碁将棋の日》 10:00~	23 《ラフターヨガ》 10:30~11:30 みえこさんの保健室 11:00~14:00
26 《朝市》9:00~ カラオケ 13:30~	27 *ふれあい広場* もっていきん祭 10:00~12:00 弁護士にきいてみよう! 13:00~14:30	28 おやじバンド歌謡ライブ 14:00~15:00	29 《囲碁将棋の日》 10:00~	30 コーヒー・紅茶 半額の日

【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

見守り見守られ

近隣大家族がオープンしてから、棟高は8年、金井淵は3年の月日が流れました。利用者も着々と増えて、若い世代の方や子供たちも集う場所になりつつあります。これからの時代を担う子供たちにとっては、異なる世代の人との関わりの中で学ぶことは、人生経験を豊かにするための糧になります。また、地域で子育てをしていくという考え方に立ったなら、子育て中の親御さんたちに、違った教育の視点を与えてくれるはず。様々な世代の人々が気軽に交流できる居場所には、「安心して暮らせる地域」を実現させるためのヒントがあります。互いに見守る中で、地域の人が役割と生きがいを持って暮らせることが大切なのではないでしょうか。

近隣大家族で過ごす子供たちの様子



囲碁将棋

そろばん

世代を超えた交流

先生は地域のボランティアさん

夏祭り

英会話教室

新春書道教室

こどもの居場所「自習室」

じゃんけんぽんの保育園
い〜ねくらぶ
高崎市棟高町
2018年6月オープン予定!

じゃんけんぽんの保育園
い〜ねくらぶ 6月オープンします。
職員のお子さんは勿論、
地域のお子さんでも利用できます。
お気軽にご相談ください。

寄付物品を募集中!
★ベビーベット
★チャイルドシート
★ベビーシート
★ベビーサークル など

まちのお医者さん紹介コーナー

スタッフ一同、患者さまとのコミュニケーションを大切に、より地域に密着した診療を心がけていきます。専門的な研究設備を備え、最先端の知見に基づいた高度な医療の提供を目指す一方、必要に応じて各種疾患の適切な専門医療施設へのご紹介も行っております。お子さまからお年寄りまで、なんでも気軽にご相談ください。院長 坂倉 浩一

ぐんま耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	△※	○	×	×
午後 15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	×	×

《休診日》 水曜日午後・土曜日午後・祝祭日
※金曜日午前は検査・手術等のため予約制となり、一般診療は受け付けておりません。

〒370-3519 高崎市冷水町 130-1
☎027-381-5108
http://gunma-ent.com

まちの企業さん紹介コーナー

油は一番搾りのゴマ油、タレは46年つぎ足しし、専門店ならではの新鮮な食材を使っています。一番おいしい状態で召し上がっていただくため、揚げたてをお出ししております。幅広い世代で利用できますので、ぜひ一度ご来店ください。

TENHIRO 天ひろ

営業時間
11:30~15:00 (L.O.14:30)
18:00~22:00 (L.O.21:30)
定休日 水曜日

〒370-3517 高崎市引間町 34-6
☎:027-373-2720



D's カフェ (ティーズカフェ)
3月5・12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

アコーディオンで歌おう
3月12日(月) 14:00~
気軽に元気体操
3月13日(火) 10:30~11:00
ラフターヨガ
3月23日(金) 10:30~11:30

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)

楽しい漢方のお話
3月2日(金) 13:30~
今回のテーマ 「腰痛」
大正琴で歌おう
3月14日(水) 13:30~
三味線と歌の集い
3月20日(火) 14:00~
三味線の重奏をお楽しみ下さい。
みえこさんの保健室
3月23日(金) 11:00~14:00

ふれあい広場
3月27日(火) 10:00~12:00
自宅に眠ってる捨てられないものありませんか? 大人気イベント「もっていきん祭」も同時開催! 詳細はお気軽にお問合せ下さい。
弁護士にきいてみよう!!
3月27日(火) 13:00~14:30
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。

三味線で歌おう
3月9日(金) 13:30~
からだ相談室
3月19日(月) 10:30~
担当は理学療法士さん! 生活動作で気になる事など相談できます
ボランティア座談会・相談会
3月21日(水) 10:00~12:00
ボランティアに興味がある方なら誰でも参加できます! 事前申し込み不要! お気軽にご参加ください。
おやじバンド歌謡ライブ
3月28日(水) 14:00~15:00
日本精工のOBバンドの皆さんが懐かしい曲を演奏して下さいます。
★瀬戸の花嫁 ★A列車で行こう
★銀座の恋の物語 などなど