

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~ 桜の花が咲き乱れ、春の日差しが心地よい季節となりました。春風に誘われて外出したくなった時は、ぜひ近隣大家族にお越しください。

《アコーディオンで歌おう》
みんなで一緒に懐かしい歌を歌いました。声を出すと心も体も元気になりますね。



《マージャン》
みなさんリラックスされてるご様子。時折、笑い声が響く和やかな雰囲気を楽しそうでした。

《ボランティア座談会・相談会》
見知った顔もあったせいか、自然と話が弾み、交流や情報交換を行う有意義な時間となりました。今回は雪が降ったために参加できなかった方もいらっしゃったので、また開催したいと思います。



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

見守り 弁当配達

お気軽にお問合せください。
TEL:027-350-3191

*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

日替わりランチ

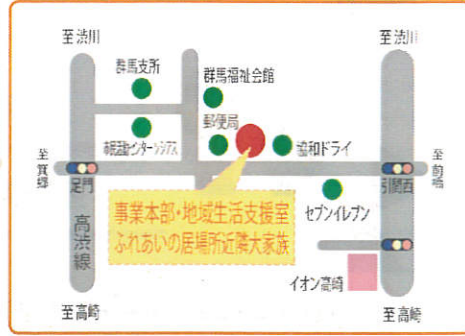
12:00~13:00(売り切れ終了)

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



第89号 2018年4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



4月のメニュー

月	火	水	木	金
2 甘辛メンチカツ ブロッコリー たくあん和え・なます	3 さわらの甘酢あんかけ ちくわとじゃがいも煮 カニカマサラダ・お浸し	4 親子煮 水餃子 辛子和え・ツナサラダ	5 豆腐の包み揚げ 煮豆 ごま酢和え・お浸し	6 チンジャオロース かぼちゃ煮 みぞれ和え・浅漬け
9 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 いんげんソテー・人参サラダ	10 うどん 天ぷら みそ田楽・昆布和え	11 白身魚の西京焼き 肉じゃが ゆかり和え・酢の物	12 手作りしゅうまい さつまいものレモン煮 春雨サラダ・ごま和え	13 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 酢味噌和え・かぼちゃサラダ
16 かれいの生姜煮 人参と卵の炒め物 なめたけおろし・お浸し	17 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 ごぼうサラダ・お浸し	18 肉豆腐 厚焼き卵 梅マヨ和え・きのこのソテー	19 カレーライス えび蒸しぎょうざ もやしサラダ・お浸し	20 蒸しタラのネギソース ピーマンの肉詰めフライ ポテトサラダ・ごま味噌和え
23 えびと厚揚げのチリソース ちくわとじゃがいも煮 ピーナツ和え・甘酢漬	24 ゆかりご飯・筑前煮 ブロッコリーと卵炒め マカロニサラダ・酢の物	25 うどん 天ぷら そばろ煮・ごま和え	26 さばの味噌煮 切干大根の煮物 ナムル・ゆかり和え	27 かに玉 ひじきの煮物 お浸し・辛子和え

30
白身魚のムニエル
高野豆腐の煮物
マカロニサラダ・お浸し

彩りいなり(4人分)の作り方

- 油揚げを半分に切り熱湯をかける。水気を切り、しょうゆ大1・みりん大1・砂糖大1/2・水2/3カップと一緒に煮汁がなくなるまで煮る。
- ひじきは水でもどし、人参は千切りに。だし汁・しょうゆ・みりんを煮る。
- ご飯に寿司酢と②を混ぜ、油揚げに詰め、口を上向きにする。最後に三つ葉を飾って完成!

《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 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

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!!

お互いに助ける人も
助けられる人も
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(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。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

30年度 受講生募集中!

《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)

《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3月度 賛助金寄付 28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

4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
2 《朝市》9:00~ D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00 紙しばいの部屋 10:30~11:00	3 おりがみ 13:00~14:00	4 からだ相談室 10:30~ 《大正琴練習会》 13:30~	5 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 楽しい漢方のお話 テーマ「花粉症」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 13:00~14:00 落語 昇竜亭いっぽ 14:00~	11 アコーディオンで歌おう 14:00~15:00	12 《囲碁将棋の日》 10:00~	13 三味線で歌おう 13:30~
16 《朝市》9:00~ マーじゃん 13:00~	17 おりがみ 13:00~14:00 気軽に元気体操 10:30~11:00	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 おりがみ 13:00~14:00 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~ よろず相談室 10:00~12:00	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！			

【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 (ディースカフェ)
4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

紙しばいの部屋
4月2日(月)
10:30~11:00
どなたでも参加できます。ぜひお出かけ下さい。

楽しい漢方のお話
4月6日(金) 13:30~
今回のテーマ 「花粉症」

からだ相談室
4月4日(水) 10:30~
担当は看護師さん！
体調の事などの相談できます

落語 昇竜亭いっぽ
4月10日(火) 14:00~
地域の皆様に笑いを
届けに参ります♪

アコーディオンで歌おう
4月11日(水) 14:00~

気軽に元気体操
4月17日(火) 10:30~11:00

大正琴で歌おう
4月18日(水) 13:30~

三味線で歌おう
4月13日(金) 13:30~

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)

ラフターヨガ
4月27日(金)
10:30~11:30

みえこさんの保健室
4月27日(金)
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。

よろず相談室
4月30日(月) 10:00~12:00
日々の暮らしの中での悩み事や心
配事などご相談ください。じゃん
けんぽんスタッフが伺いしま
す。ボランティアの相談も大歓迎！

手作り品バザー
4月24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。

あなたのまちの相談所

日々の暮らしの中で誰に訊いたら良いか分からない困りごとや心配事ってありませんか？

例えば...

夫の転勤で引っ越してきたけれど、出産が近いのに頼れるあてがない

妻が入院してしまい、家事をこなせず困った...

障害のある息子の将来が心配で...

定年後の生活で何をしたらよいか分からない

運転免許を返納しようと思うけれど、その後の移動手段が不安だわ

『困りごと』『悩み事』『もやもやしているあれこれ』を誰かに話したい。相談したい。そんな時はとりあえず「近隣大家族」へ！ スタッフがお話を伺わせていただきます。認定NPO法人じゃんけんぽんは「誰もが安心して暮らせる地域」づくりを行っています。ご相談いただいた内容によって、必要な情報をご案内したり、専門機関を紹介するなど、地域のみなさまが安心して暮らせるようサポートいたします。

ご活用ください！ 棟高『よろず相談室』4月30日(月) 金井淵『なんでも相談日』4月3日(火)

*相談は無料です。近隣大家族のスタッフにお気軽にお声かけ下さい。

新緑の5月 お出掛けツアー 定員 20名 申込先着順

美味しいお昼と温泉を楽しみに行きましょう！

【行先】 伊香保 お宿 玉樹

【日程】 5月9日(水)

金井淵出発 10:15→棟高出発 10:45→玉樹到着 11:15

玉樹出発 15:00→棟高到着 15:30→金井淵到着 16:00

【参加費】 お一人様 4,500円(入湯料込) *当日集金します

【集合場所】 近隣大家族(申し込み時に棟高か金井淵を選択)

※お申込み・問い合わせ

じゃんけんぽん事務局(佐塚あきこ)

☎: 027-350-3191

まちのお医者さん紹介コーナー

“よりそう医療・ささえる医療”を目標に日々精進しております。“一人の人間”として、患者さんの悩みや疑問に向かい合っていきたいと思っています。お気軽にお立ち寄りください。 院長:森田廣樹

森田クリニック

MORITA CLINIC

内科/外科/消化器内科/地域医療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:30 受付12:15~	○	○	○	○	○	○	○
午後 15:30-18:30 受付18:00~	○	○	○	○	○	○	○

祝日・第3日曜日は休診

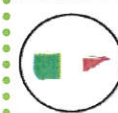
〒370-0081 高崎市浜川町 278-1

☎: 027-344-2030

HP/ www.moritaclinic.jp

まちの企業さん紹介コーナー

群馬県産ブランド「上州牛」を贅沢に100%使った挽き肉がポイント！お肉の食感も愉しめるよう丁寧に仕上げています。定番のポロネーゼから、キングオブパスタ準優勝のナポネーゼ、ファン急増中のジェノベーゼなど、食べ比べてみるのもおすすめですよ！



ITALIAN CAFE AJITO

ポロネーゼ専門店
イタリアン カフェ アジト

営業時間

11:30~14:30 (L.O.14:00)

18:00~23:00 (L.O.22:00)

定休日 日曜日・祝日の月曜日

〒370-3521 高崎市棟高町 1802-17

☎: 027-386-2802

