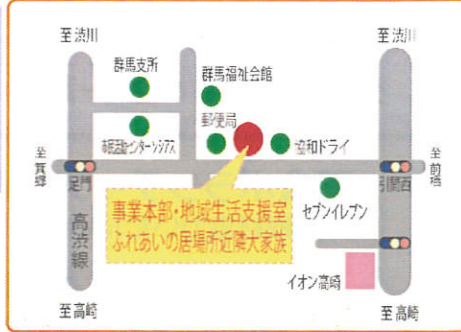
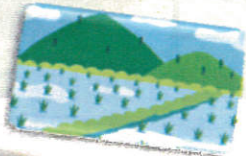


# 近隣大家族

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~ 雨の多い季節になります。雨を気にして外出も控えがちになってしまいかもかもしれませんが、外に出てみれば、田植えが済んで青々とした田んぼや雨上がりの木々の緑に元気を貰えそうです。梅雨の晴れ間には、ぜひ近隣大家族へお出かけ下さい。



《子育てのあれこれ話しませんか?》→  
「子どもが幸せに自立していくために、親が今できることって何だろう」というテーマでみんなでワイワイおしゃべりしました。今回は、6月18日(月)です。テーマは「愛すること」お子さんに「愛してるよ」が伝わっていますか?



《新緑のお出かけツアー》  
今回は、伊香保のお宿玉樹にて美味しいお昼と温泉を堪能してきました!



《初夏のお茶会》→  
矢島園の方が来て下さり、作法とお茶に関するマメ知識を教えてくださいました。参加された方は、「お茶をたてて楽しい時間は、穏やかで心地よかった。」と喜んでいました。



**ボランティア募集中!**  
あなたの力が重要です



**お互い様 助け合い活動**

見守り弁当配達

キッチン調理

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) 30年度 受講生募集中!**

《講習期間》  
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(働ながら受講可!)  
受講料 **59,800円**(税込) 詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!  
《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。  
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。

《愛情こもってます》

## 日替わりランチ



6月のメニュー

月	火	水	木	金	
梅雨入りをして、じめじめとした季節になりますね。食事の残り物をテーブルに出しっぱなしにしていたり、冷蔵庫に何日も入れて忘れてしまうなんて事はありませんか? 夏場は食べ物が特にいたみやすい季節です。捨てるのはもったいないので食べきれぬ量だけを作るか、残ったものは冷凍する等して工夫しましょう。	4 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・漬物 ごぼうサラダ・お浸し	5 手作りしゅうまい かぼちゃ煮・たくあん和え 春雨の酢の物	6 煮込みハンバーグ 人参と卵の炒め物 芋煮・ピーナツ和え	7 親子煮 かぼちゃコロケ ゆかり和え・お浸し	1 豚肉ときのこのしょうゆ煮 卵と豆腐のしんじょう 味噌マヨ和え・酢の物
11 さんまの蒲焼風 大根とちくわの煮物 ポテトサラダ・辛子和え	12 豚肉の生姜焼き 夏野菜のトマト煮 中華和え・浅漬け	13 うどん 天ぷら・お浸し 肉団子と大根の煮物	14 ゆかりご飯・厚揚げの煮物 白身魚のムニエル ごま味噌和え・人参サラダ	8 えびと厚揚げのチリソース 切り干し大根の煮物 ツナサラダ・ごま和え	
18 カレーライス・福神漬 サラダの盛り合わせ 酢の物・昆布和え	19 さばの味噌煮 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・おかつ和え	20 かに玉・浅漬け さつま揚げの炒め煮 きのこのごま和え	21 肉豆腐・ナムル さつまいものレモン煮 酢味噌和え	15 豚肉と玉ねぎの卵とし 中華煮 煮豆・梅和え	
25 酢鶏 ひじき煮 三色和え・お浸し	26 ホイコーロー がんもの煮物・甘酢漬け カニカマサラダ	27 かれいの生姜煮 高野豆腐の煮物・なます ブロッコリーの卵炒め	28 筑前煮 厚焼き卵・トマトサラダ なめたけ和え	22 焼き鮭 肉じゃが・お浸し マカロニサラダ	
				29 うどん 天ぷら・お浸し かぼちゃのそぼろ煮	

《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

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!!

「お互いに助ける人」も「助けられる人」も「お困りごと解決」

日時・サポーター決定  
活動開始  
活動依頼  
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。

~ H30年 5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！

補高

6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
 <b>ラジオ体操始めます！</b> 毎朝9:30～近隣大家族にて、ラジオ体操をします。一緒に体を動かしましょう！				1 <b>楽しい漢方のお話</b> テーマ「脱水」13:30～
4 <b>《朝市》9:00～</b> D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00	5 <b>おりがみ</b> 13:00～14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	6 <b>《大正琴練習会》</b> 13:30～	7 <b>《囲碁将棋の日》</b> 10:00～	8 <b>三味線で歌おう</b> 13:30～
11 <b>《朝市》9:00～</b> よろず相談室 10:00～12:00	12 <b>おりがみ</b> 13:00～14:00 落語 昇竜亭いっぽ 14:00～	13 <b>アコーディオンで歌おう</b> 14:00～15:00	14 <b>《囲碁将棋の日》</b> 10:00～	15 <b>コーヒー・紅茶</b> 半額の日
18 <b>《朝市》9:00～</b> 子育てのあれこれ 話しませんか？ 10:00～12:00 マージャン 13:00～	19 <b>ゆったり体操</b> 10:30～11:00 おりがみ 13:00～14:00	20 <b>大正琴で歌おう</b> 13:30～	21 <b>《囲碁将棋の日》</b> 10:00～	22 <b>《ラフターヨガ》</b> 10:30～11:30 みえこさんの保健室 11:00～14:00
25 <b>《朝市》9:00～</b> カラオケ 13:30～	26 <b>手作り品バザー</b> 9:30～14:00	27 <b>ミンシタイム</b> 10:00～12:00	28 <b>《囲碁将棋の日》</b> 10:00～	29 <b>コーヒー・紅茶</b> 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

D's カフェ (ディースカフェ)

6月4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

楽しい漢方のお話

6月1日(金) 13:30～  
今回のテーマ 「脱水」

落語 昇竜亭いっぽ

6月12日(火) 14:00～

地域の皆様に笑いを届けに参ります♪

ゆったり体操

6月19日(火)  
10:30～11:00

ゆっくり体を動かし、リフレッシュしましょう！

大正琴で歌おう

6月20日(水) 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

6月22日(金)  
10:30～11:30

ミンシタイム

6月27日(水)  
10:00～12:00

みんなで楽しく制作しましょう！ミンシはご持参ください。ワンオーダーにご協力ください。

三味線で歌おう

6月8日(金) 13:30～

アコーディオンで歌おう

6月13日(水) 14:00～

子育てのあれこれ話しませんか？

第2回 6月18日(月)

「愛すること」10:00～12:00

みつけよう！笑顔で子育てするヒント  
子育てコーチングを体験してみませんか？  
きっと心がすっきりするはず！ 参加費無料

みえこさんの保健室

6月22日(金)  
11:00～14:00

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。

手作り品バザー

6月26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。

お弁当配達ボランティアさん募集中！

認定NPO法人じゃんけんぽんでは、「見守り配食サービス」をしています。

お弁当の配達をしながら、利用者の方を見守るボランティアさん募集しています。お弁当と一緒に「温かい気持ち」届けてみませんか？

昼配達 10:00～13:30  
夕配達 15:00～18:00



沢山食べて下さいね！



配食ボランティアさんのお仕事(昼の場合)

取材協力いただいたのは、ボランティア歴3年の藤原さん

10:00 配食先を確認



配食に行くといつも元気をもらうよ！頑張っているとみんな応援してくれるし、誰かに必要としてもらえることは嬉しいもんだね！

11:00 車に積み込んで「行ってきまーす！」



5～6件のお宅に配達 お弁当を届けます必ず手渡しします

お弁当でーす！



いつもありがとう

配食時に気になった事などは事務所スタッフと相談し、必要な対応ができるようにします

記録



10:55 「お弁当できました～！」  
「ハイハイ！」



安全運転！安全運転！



13:00 お昼を食べてから下膳



ボランティア未経験の方も大歓迎！ ボランティア説明会も開催しています。やってみたいと思ったら、まずはお電話ください。 ☎ 027-350-3191

まちのお医者さん紹介コーナー

お子様の健やかな生活のサポーターを目指し、皆様に信頼される医療を提供することを目標としております。お気軽にご相談、ご来院下さい。

よしざわこどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～15:30	▲	▲			▲	▲
15:30～16:00	○	○		/	○	☆
16:00～18:00						

※予防接種・乳児健診の予約は電話受付です。(1ヶ月以上前の予約受付も可能です。)  
【休診】木曜午後・日曜日・祝祭日

高崎市棟高町 1497-4 ☎: 027-350-3741

まちの企業さん紹介コーナー

～あらゆる食の場面にお役に立ちたい～  
食亭つかさでは『旬』を心に季節ごとの新鮮な素材を皆様に御提供させて頂いております。「会席料理」「各種宴会プラン」「仕出し料理」「お弁当」等、各種お食事・ご宴会・仕出し承ります。

2名様から80名様まで各種ご宴会承ります。

《営業時間》  
AM11:00～PM2:00  
PM5:00～PM10:00  
《定休日》  
毎週火曜日  
(但、団体様予約対応可。)

高崎市足門町 838 ☎ 027-373-0295

