

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

地域支え合いセンター 「近隣大家族」

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

~地域支え合いセンター(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 いつでもどうぞ~
~この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる~

〈みんなの保健室〉→

初めての企画でした
元看護師さんが血圧や体重・骨量
体脂肪率等を計ってくれます
定期的に計れば、
自分の健康管理に
役立ちますね



←〈認知症予防体操〉

いろいろな音楽に合わせて
身体を動かしたり、声を出したりする
ことで、認知症予防ができます
とても楽しい時間でした



〈三味線で歌おう〉→

三味線の音色に合わせて
発声練習をした後各地の民謡を
皆さん一緒に歌いました
あまり知らない民謡も回を重ねることで
だんだんと親しみが湧いてきました



~ご挨拶~

少しづつ春の陽気を感じる季節になりました。
みなさん花粉症は大丈夫でしょうか?
暖かい日にはぜひ外に出かけましょう!



D's カフェ (ディースカフェ)

※D'sカフェとは
認知症カフェのことで

3月7・14・21・28日
月曜日 10:00~12:00

「認知症のあるご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等
どなたでも参加OK! お茶を飲みながら、気軽に交流できる場です!

「認知症になっても住み慣れた場所で
暮らし続けられる町に」

【ディースの「D」とは..】
ディメンシア(認知症)とドラえもん(元声優:
認知症を公表された大山のぶ代さん)の
「D」をイメージしています。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

受講生募集中!!

※4月より各コース順次開催予定

《講習期間(4コース)》

- 4月コース(4/5~6/22)
- 6月コース(6/9~9/2)
- 8月コース(8/11~11/4)
- 10月コース(10/19~1/19)

■週に2・3日程度(働きながら受講可!)
■受講料68,000円(税込)
■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事務局
電話:027-350-3191(担当:青木・小松)

第10号 2016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: 027-343-3111

〒370-0882 高崎市金井瀬町137-5
e-mail: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



日替わりランチ

月~金 11:30~13:00

ワンコインランチ
500円

※5名以上の場合は
ご予約をお願い致します。
コーヒー(HOT) ... 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
販売しています!!

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

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》

こころまち弁当のご案内

料金:1食 700円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。配達は月~金行きます。

3月のメニュー 縁結び弁当 300円・400円もできます。
ランチも同じメニューとなります。



月	火	水	木	金
1 豆腐ステーキのソース ふるふき大根・ごま酢和え マカロニサラダ	2 さんまの蒲焼風 高野豆腐の煮物 たくあん和え・お浸し	3 ちらし寿司・すまし汁・煮豆 肉詰めいなり煮物 ほうれん草のソテー・ゆかり和え	4 肉じゃがの生姜煮 厚焼卵・梅和え しらすと青菜の和え物	7 たらの香り蒸し みそ田楽・梅和え カニカマサラダ
8 親子煮・水餃子 白菜サラダ なめたけ和え	9 豚肉きのこしょうゆ煮 ブロッコリーと卵炒め 煮豆・なます	10 うどん 天ぷら・お浸し さつまいものレモン煮	11 鯖のおろし煮 ちくわの煮物 和風サラダ・ゆかり和え	14 かに玉・浅漬け 大根とツナの煮物 梅マヨネーズ和え
15 鯖の味噌煮・辛子和え きんぴらごぼう 春雨サラダ	16 豆腐の包み揚げ 切干大根の煮物 中華和え・酢の物	17 カレーライス・福神漬け えびの蒸しぎょうざ 人参のごま酢和え・お浸し	18 鶏肉のごまみそ煮 ひじきの煮物 みぞれ和え・浅漬け	21 ゆかりご飯・若竹汁・天ぷら ごま和え・ささみの梅しそ揚げ かぼちゃ煮・大根おろし
22 チンジャオロース 里芋煮・ポン酢和え ひじきサラダ	23 カレーのムニエル 豆腐巾着の煮物・酢味噌和え ポテトサラダ	24 手作りシューマイ 厚揚げの煮物・お浸し もやしサラダ	25 肉豆腐・ポン酢和え 人参と卵の炒め物 なめたけおろし	28 焼き魚・かぼちゃサラダ がんもの煮物 ごまみそ和え
29 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	30 煮込みハンバーグ マッシュポテト・人参サラダ 菜の花の辛子和え	31 豚肉キャベツのピリ辛炒め ちくわとじゃが芋の煮物 ナムル・甘酢漬け		

【お申込・お問合せ】
地域支え合いセンター (担当:目崎)

☎:027-343-3111

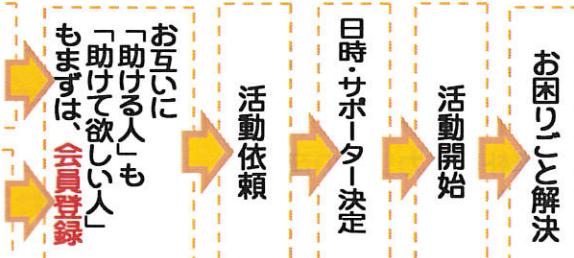
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

~ H28年2月度 賛助金寄付 46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！

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
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



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！



【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター(担当:目崎) ☎:027-343-3111

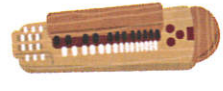
みんなの保健室
3月7日(月)・22日(火)
10:30~11:30
身体のことや話を聞いて欲しい方に元看護師さんが対応します。血圧・体重・体脂肪率・骨量、基礎代謝量等も計れます。



EMネット企画
おいしい野菜のお話と食べ比べ
3月30日(水) 13:30~15:00
こだわりの野菜作りをされている農家の方のお話を聞いて野菜の食べ比べをしてみませんか？



大正琴の会
3月22日(火) 13:30~14:30
大正琴に合わせて一緒に歌いましょう♪「岩氷琴和会」のみなさんです。



オカリナの会
3月9日(水) 13:30~14:30
素朴なオカリナの音色に合わせて一緒に歌いましょう☆



ハーモニカの会
3月23日(水)・31日(木)
10:30~11:30
西部と豊岡、それぞれのハーモニカの会の皆さんと懐かしいハーモニカの音色を楽しみながら歌いましょう♪

フルーツとピアノ
3月8日(火) 13:30~14:30
フルーツとピアノに合わせて一緒に歌ったり、フルーツの澄んだ音色を楽しみましょう♪



手作り品バザー
3月24日(木) 9:30~12:00
色々な手作り品が並び、作家さんの想いが伝わり楽しいひと時です。お誘い合せの上、お出かけ下さい。



ラフターヨガ
3月24日(木) 13:30~14:30
大声で笑いながら身体を動かしましょう♪



《近隣大家族のD'sカフェ・ケアラズカフェ》

はじめに
地域のふれあいの居場所である近隣大家族では、もし地域の方が認知症になったとしても「住み慣れた地域で、自宅で生きることが出来る」為の取り組みの1つとして、昨年よりD'sカフェ(認知症カフェ)とケアラズカフェを行なっています。今回は、その取り組みの目的・概要・効果等について、ご紹介いたします。

● D'sカフェ(認知症カフェ)・ケアラズカフェとは

【4つの目的】

- ・認知症の方ご本人・ご家族が気軽に過ごせる場所(お茶や食事ができる場)
- ・認知症の人と地域住民が交流できる場所
- ・認知症ケアをしている家族同士の交流で仲間意識を持って当事者支援に発展できる場所
- ・悩みや愚痴を吐き出して、専門家や経験者などと情報交換ができる場所

【概要・特徴】~2つのカフェを行なっている~

- ・当事者や家族、認知症予備軍に向けての「D'sカフェ」→第1・2月曜日(旧群馬町)、毎週月曜日(金井淵町)
- ・介護者にフォーカスした「CAREER'sカフェ」→月1回(旧群馬町)

【3つの効果】

- ・認知症の方(ご本人)→地域や社会との関りを再構築し、ご本人の生活を生き生きするものにします。
- ・介護者(家族)→情報交換や相談ができることで孤立防止や負担軽減、息抜きができます。
- ・ご本人と家族の両者→支援してくれる人がいるという「気づき」が生まれ、心理的不安の軽減につながります。

つまり、カフェの「話せる居場所」+「支え合う居場所」の機能を使って本人や家族が元気になる仕組みです。



● カフェの地域での役割
地域の認知症への理解が不足しているところでも、地域の方がカフェ(居場所)で認知症の方と一緒に過ごすことで、やがて自身にも起こりうる現実を元気な内から自分の事としてとらえ、お互いに助け合いながら生きることの必要性に気づき、認知症への理解も深めるきっかけになります。

● カフェの今とこれから
「認知症になるとなかなか母と一緒に外食も出来なくなる」と寂しそうに語る娘さんが、お母さんの誕生日にカフェに来て「お母さんと一緒にケーキを食べる事ができた」と喜ばれていました。ご家族やご本人の望む「普通の生活」を叶える事もカフェでは自然に行なうことができます。しかし、今はまだカフェを利用する方も少ないのが現状です。まずはカフェを継続すること、そして来られたお一人一人を大切に一緒に考えて行くカフェでありたいと思っています。これからは、認知症のある方を、地域全体で支えていくためのネットワークづくりを今まで以上に進めていきます。



まちのお医者さん紹介コーナー

「よく咬んで・よく食べること」が健康の第一歩
定期的な検診を受けて自分の歯を守りましょう

小林歯科医院
※診療は予約制です 院長:小林 弘明

〔休診日〕
木曜午後
日曜・祝日

高崎市剣崎町 929-1
TEL:027-344-4888 FAX:027-344-5001

まちの企業 紹介コーナー

コーヒーと軽食の店(元堀田屋近く)
窓のステンドグラスがトレードマークです
ご来店お待ちしております

カフェ&ギャラリー
壺 六 炉

営業時間
10:00~18:00
定休日 日・月曜日
トレードマークのステンドグラス

〒370-0883
高崎市剣崎町 229-6
TEL:027-344-1002

