

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~

第12号 2016年5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 高崎市金井淵町137-5
 e-mail: mesaki@jankenpon.jp
 ~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~

《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。H28年4月より本人負担350円に変更となりました
 5月のメニュー 配達は月~金行います。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
2 豆腐の包み揚げ ふきの煮物 トマトの酢の物・辛子和え	3 親子煮 水餃子・甘酢漬け しらすと青菜の和え物	4 カレーのおろし煮 みそ田楽 もやしサラダ・ごまみそ和え	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	6 肉豆腐 人参と卵の炒め物 酢の物・中華和え
9 カニ玉 ちくわの煮物・なめたけ和え かぼちゃサラダ	10 うどん 天ぷら・お浸し さつま芋のレモン煮	11 チンジャオロース 高野豆腐の煮物 春雨サラダ・浅漬け	12 焼きさんまのサラダ風 かぼちゃ煮・和風サラダ なめたけおろし	13 豆腐ステーキのコース ちくわとじゃが芋煮 お浸し・たくあん和え
16 白身魚の香り蒸し 里芋煮・なます 梅マヨネーズ和え	17 肉じゃが 厚焼卵・ごま酢和え しらすサラダ	18 鶏肉の香味ソース 厚揚げの煮物 ひじきサラダ・梅和え	19 魚の生姜煮 野菜炒め・ゆかり和え ポテトサラダ	20 豚肉キャベツのピリ辛炒め ひじきの煮物・お浸し きのこのごま和え
23 煮込みハンバーグ マッシュポテト 人参サラダ・お浸し	24 さんまの蒲焼風 切干大根の煮物 ポン酢和え・浅漬け	25 豚肉きのこのしょうゆ煮 ほうれん草のソテー・ナムル 人参のごま酢和え	26 手作りしゅうまい 煮豆・カニカマサラダ 酢味噌和え	27 焼き魚・みぞれ和え がんもの煮物 マカロニサラダ
30 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	31 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・ごま和え	季節のレシビ あさり(殻付) 300g 春キャベツ 5枚 新たまねぎ 1/2個 (ラティッシュ) 2個 油 大さじ 2/3 酒 大さじ 2 ポン酢 大さじ 2 あさりと春野菜のポン酢蒸し ①あさりは砂抜きをする ②春キャベツは一口大、他の野菜は薄切りにする ③フライパンに油をしき、あさり・酒を入れてフタをして蒸し焼きする ④あさりの口が開いたら、キャベツと玉ねぎを加え、ポン酢をまわしかけフタをして5分蒸し焼きし、仕上げにラティッシュをのせる		

~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です~
 ~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~



←〈大正琴の会〉
 倉淵の「岩氷琴和会」というグループの皆さんによる演奏で懐かしい歌を皆で歌いました。大正琴の音色も楽しみました。

〈EM ネット企画・おいしい野菜のお話と食べ比べ〉→有機農法をされている農家の方の興味深いお話をうかがい、100%の人参ジュースを飲ませていただき、充実した時間を過ごせました。



←〈ハコちゃんトラフターヨガ〉大きな声で笑いながら身体を動かして楽しい時間でした。笑うことは健康への近道で、終わった後は心身ともにスッキリしました。



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)

~ご挨拶~
 季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期ですね。しっかり睡眠と栄養を摂って、備えたいものです。美味しいお昼とおしゃべりを楽しみに、ぜひ近隣大家族に足を運んでください。

D's カフェ (ティーズカフェ)
 ※D'sカフェとは認知症カフェのことです。
毎週月曜日 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!

皆が主役の支え合い講座
 ~じゃんけんぽんで、気軽にボランティアデビューしませんか?~
5月15日(日) 9:50~11:40 受付 9:30~
 高崎市民活動センター(ソシアス)第1活動室
無料
 しかも! ご来場者にお花をプレゼント!
 さらに! 抽選でお米5kgや当法人、近隣大家族で使えるコーヒー券・ランチ券が当たる!
 お申込み・お問合せ 027-350-3191 担当: 目崎・青木

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がさまで!!
 お互いに助ける人も 助けて欲しい人も 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(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。

介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!
 受講期間(3コース) 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 59,800円(概ね) ※介護支援キャンペーン特別価格
 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!

ボランティアと介護 ビギナーズセミナー
 5月11日(水) 9:30受付開始 10:00~15:30
 介護に関してボランティア・仕事についてお気軽に知ることができます!
 会場: じゃんけんぽん研修センター ※参加費無料(研修料500円)
 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。
 ~ H28年4月度 賛助金寄付 10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!

5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 D'sカフェ 10:00~12:00	3 コーヒー・紅茶 半額の日	4 コーヒー・紅茶 半額の日	5 コーヒー・紅茶 半額の日	6 金井淵区支え合いお茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 みんなの保健室 10:30~11:30	11 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	12 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:30~11:30	13 金井淵区支え合いお茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
16 D'sカフェ 10:00~12:00	17 コーヒー・紅茶 半額の日	18 わかりやすい遺言と 相続のお話 13:30~14:30	19 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	20 金井淵区支え合いお茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
23 D'sカフェ 10:00~12:00 みんなの保健室 10:30~11:30	24 三味線で歌おう 13:30~14:30	25 EM ネット企画 「固形せっけん作り」 13:30~14:30	26 手作り品バザー 9:30~12:00 ハコちゃんと ラフターヨガ 13:30~14:30	27 金井淵区支え合いお茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
30 D'sカフェ 10:00~12:00	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
5月10日(火)・23日(月)
10:30~11:30
身体のことや話を聞いて欲しい方や
血圧や筋肉量、脂肪率など計って
欲しい方に元看護師さんが対応します。

**はるこさんと
一緒に歌いましょう**
5月12日(木) 10:30~11:30
懐かしい歌や少しの体操を交えながら
みんなで楽しく元気に歌いましょう☆

**わかりやすい
遺言と相続のお話**
5月18日(水) 13:30~14:30
誰にでも関係のある身近な
内容なので勉強になります。
個別の相談も受け付けます。

相続・遺言業務研究会
副代表 大原 岳
(岳行政書士事務所)
TEL 027-381-6897

西部ハーモニカの会
5月19日(木)
10:30~11:30
懐かしいハーモニカの
音色に合わせて一緒に
歌いましょう♪

**ハコちゃんと
ラフターヨガ**
5月26日(木)
13:30~14:30
笑うことは健康への
第一歩です。
大声で笑いながら
身体を動かしましょう。

**EM ネット企画
「固形せっけん作り」**
5月25日(水) 13:30~14:30
※参加される方は1ℓの
牛乳パックをお持ちください。

金井淵区支え合いお茶会
毎週金曜日10:00~12:00
週1回みんなで集い
明るく元気に過ごしましょう♪
地域の情報交換の場

カラオケの会
5月13・27日(金)
13:30~15:30
カラオケの好きな方、皆で
楽しく過ごしましょう。

手作り品バザー
5月26日(木) 9:30~12:00
ステキで楽しい手作り品がいっぱい。
作った方の想いが伝わります。
お誘い合わせの上
お出かけください。

近隣大家族=素敵な出逢いがある場所

「4月号で紹介した有路さん(96)と小学2年生の女の子の交流物語」

…4月号では、有路さんの要介護1から要支援1への復活までを紹介しました。

こんなかわいい子が
私のファンなんてうれしい!

有路さん 96歳
手芸・俳句
大正琴
マージャン
など多趣味で
勉強家。



はるこおばあちゃんのやさしいところが好き
今度一緒に誕生日会をしたいなあ!

かりんちゃん 小学2年生
ちょっと恥ずかしがりやだけど、
本当はおしゃべり大好き!
有路さんと一緒に 多趣味。

二人の出会いは、かりんちゃんが1年生の春。お母さんと一緒に、近隣大家族に遊びに来ていたかりんちゃんは、そこに居合わせた有路さんに折り紙を教えてもらいました。それが嬉しかったかりんちゃんは、有路さんのファンに! 昨年の夏、学校の作文に有路さんの事を書きました。

かりんちゃんは学校があるの、平日はなかなか会えません。

そんな二人が最近はじめたことは…

「交換日記」

年差88歳の
交換日記
きっと心温まる
内容なのでしょうね!
日記の紹介は
また次の機会に…

「おりがみがじょうずなおばあちゃん」
おりがみがじょうずなおばあちゃんとは、とてもやさしいです。
おばあちゃんは、きんぎょ、ちまき、しるべをおるのがとてもじょうずです。
わたしは、おりがかたがじょうずで、わたしはうれしかったです。
まいしゅうじゅうにあらうにききます。
おばあちゃんの名まえは、ありはるこおばあちゃんです。
おばあちゃん、ながいまで生きています。
あたらいたんじょうじょうびがきたら、100じょうず。
おばあちゃん、はたしじょうじょうびもひびきます。
キラキラほしや、ひなまつりや、たきびをひいてくれました。とてもきれいなおとでした。わたしもひけるようになりたいです。
マージャンもかきまわります。
わたしはおばあちゃんにきいて、おとをわらわらしています。
おばあちゃん、なんでもしててくれます。
たくさんながいきてほこります。

二人の交流が生まれたように、この近隣大家族には素敵な出会いがあります。人の優しさに触れて、自分も人に優しくできたり、自然と相手を思いやる気持ちが生まれるような、そんな不思議な場所です。是非、一度来てみて下さい。

まちのお医者さん 紹介コーナー

内科について何でもご相談ください!

桃ノ木クリニック

院長：佐々木菜穂子

【診療時間】
9:00~12:30
15:00~18:00
【休診日】
水・土曜日 午後
日曜日・祝日



高崎市八幡町1067-4 TEL:027-344-3130

まちの企業 紹介コーナー

法事、慶事承ります。
八幡霊園から一番近いお店です!
平日、日替わりランチもごございます。



若田の杜 浜久

【営業時間】
〈平日〉11:00~15:00
17:00~22:00
(L.O 21:30)
〈土日祝日〉11:00~22:00
(L.O 21:30)

《定休日》水曜日

高崎市若田町219-1
TEL 027-344-4567

