

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~

~ご挨拶~ 暑い夏が始まります。夏に怖いのは、何といても脱水です。こまめな水分補給を忘れずに、暑い夏を乗り切りましょう! 近隣大家族でも冷たいお茶の用意があります。ぜひお出かけ下さい。



← くはるこさんと一緒に
 歌いましょう **カズン**
 1日だけの再結成。カズンのお2人による演奏と歌で大いに盛り上がりました。群馬町からもファン(?)の方々が来られました。

〈おりがみの日〉→
 おりがみ好きの皆さんが集まり、お互いに教えたり、教えてもらったりして、和やかな時間を過ごしました。色々な作品が飾ってあります。



← 〈カラオケの会〉
 カラオケで歌いたい人も、聴きたい人も、2時間があつという間に過ぎてしまうほど、楽しくにぎやかなひと時でした。



第14号 2016年7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 -



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 ... 200円
 プチデザート ... 100円
 ※お茶はセルフサービス(無料)

D's カフェ (ディーズカフェ)
 ※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
 7月 ... 4日、11日、18日、25日
 「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!

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

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!!
 週に2・3日程度 (働きながら受講可!)
 受講料**59,800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!

ボランティアと介護 ビギナーズセミナー
 7月7日(木) 9:30受付開始 10:00~15:30
 会場:じゃんけんぽん研修センター
 参加費**無料**(**送料500円**)
 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!

《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
7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
① 栄養バランスのよい食事→「主食・主菜・副菜」のセットで食べる。 ② 疲労予防にビタミンB群を摂る→豚肉・卵・大豆製品・レバー・青魚など ③ 胃に優しい食事→消化の良いもの ④ 腸内環境を整え、免疫力アップ→発酵食品 ⑤ 香辛料・香味野菜・酸味で上手に食欲増進	① 栄養バランスのよい食事→「主食・主菜・副菜」のセットで食べる。 ② 疲労予防にビタミンB群を摂る→豚肉・卵・大豆製品・レバー・青魚など ③ 胃に優しい食事→消化の良いもの ④ 腸内環境を整え、免疫力アップ→発酵食品 ⑤ 香辛料・香味野菜・酸味で上手に食欲増進	① 栄養バランスのよい食事→「主食・主菜・副菜」のセットで食べる。 ② 疲労予防にビタミンB群を摂る→豚肉・卵・大豆製品・レバー・青魚など ③ 胃に優しい食事→消化の良いもの ④ 腸内環境を整え、免疫力アップ→発酵食品 ⑤ 香辛料・香味野菜・酸味で上手に食欲増進	① 栄養バランスのよい食事→「主食・主菜・副菜」のセットで食べる。 ② 疲労予防にビタミンB群を摂る→豚肉・卵・大豆製品・レバー・青魚など ③ 胃に優しい食事→消化の良いもの ④ 腸内環境を整え、免疫力アップ→発酵食品 ⑤ 香辛料・香味野菜・酸味で上手に食欲増進	① 栄養バランスのよい食事→「主食・主菜・副菜」のセットで食べる。 ② 疲労予防にビタミンB群を摂る→豚肉・卵・大豆製品・レバー・青魚など ③ 胃に優しい食事→消化の良いもの ④ 腸内環境を整え、免疫力アップ→発酵食品 ⑤ 香辛料・香味野菜・酸味で上手に食欲増進
4 白身魚の香り蒸し がんもの煮物・ごま酢和え かぼちゃサラダ	5 親子煮 水餃子・梅和え しらすサラダ	6 うどん 天ぷら・お浸し さつま芋のレモン煮	7 ちらし寿司・七夕汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのごソテー・辛子和え	1 肉豆腐・人参サラダ ズッキーニのソテー なめたけ和え
11 かに玉 ちくわとじゃが芋煮 ごま和え・甘酢漬け	12 さんまのかば焼き風 煮豆・春雨サラダ ごまみそ和え	13 鶏肉の香味ソース 厚揚げの煮物 ゆかり和え・お浸し	14 チンジャオロース かぼちゃ煮・トマトサラダ しらすと青菜和え	15 豆腐ステーキのごソース 夏野菜のトマト煮 ポン酢和え・浅漬け
18 煮込みハンバーグ ちくわの煮物・浅漬け きのこのポン酢和え	19 手作りしゅうまい 豆腐きんちゃくの煮物 辛子和え・酢の物	20 焼き魚 マーボーなす ポテトサラダ・みぞれ和え	21 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	22 筑前煮 ピーマンの肉詰めフライ 中華和え・なます
25 ひれかつのトマトソース みそ田楽・和風サラダ たくあん和え	26 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトの酢の物・お浸し	27 豆腐の包み揚げ 切干大根の煮物 酢味噌和え・ナムル	28 あじの梅煮 ほうれん草のソテー もやしサラダ・ごまみそ和え	29 肉じゃが 厚焼卵・お浸し 梅マヨネーズ和え

【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おうかも...でも今は出来ることを誰かの為に...
 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!!

まずは会員登録
 「助けて欲しい人」も「お互いに助け合える人」も
 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。

《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) 毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。
 《賛助して頂いた方へ特典》
 ~ H28年6月度 賛助金寄付 8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!

金井淵

7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
4 D'sカフェ 10:00~12:00	5 コーヒー・紅茶 半額の日	6 コーヒー・紅茶 半額の日	7 コーヒー・紅茶 半額の日	1 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
11 D'sカフェ 10:00~12:00	12 みんなの保健室 10:30~11:30 三味線で歌おう 13:30~14:30	13 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	14 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	8 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
18 D'sカフェ 10:00~12:00	19 遺言と相続のお話 「使わない農地を相続しない 方法ってあるの?」 13:30~14:30	20 コーヒー・紅茶 半額の日	21 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	15 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
25 D'sカフェ 10:00~12:00 わらじの会<股旅舞踊> 13:30~14:30	26 コーヒー・紅茶 半額の日	27 EM ネット企画 「EMって何だろう?」 13:30~14:30	28 手作り品バザー 9:30~12:00 ハコちゃん&ラフターヨガ 13:30~14:30	22 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
				29 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00

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

カラオケの会
7月8・22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。

**はるこさんと一緒に
歌いましょう**
7月14日(木)
10:30~11:30
はるこさんのパワーある歌声と
カフオンのリズム。楽しいですよ!

気軽に健康体操+お茶会
毎週金曜日10:00~12:00
(体操は10:00から)
ゆっくりと身体を動かしながら
健康な身体作りを目指しましょう。
体操の後には、お茶を飲みながら
別なお楽しみを!
主催:金井淵区支え合いお茶会

アコーディオンで歌おう
7月13日(水)
10:30~11:30
アコーディオンの演奏に合わせて
歌いましょう☆

みんなの保健室
7月12日(火)
10:30~11:30
元看護師さんが、体温・血圧・体脂
脂肪率等計ってくれます。身体に関し
て心配事があれば、ご相談下さい。

手作り品バザー
7月28日(木) 9:30~12:00
作家さんの想いのこもった楽しい
作品がたくさん並びます。お誘い
合わせの上、お出かけ下さい。

**初 わらじの会
〈股旅舞踊〉**
7月25日(月)
13:30~14:30
昔なつかしい歌謡曲に合わせて
踊りあり、歌ありで、みなさんと
楽しみましょう。

**EM ネット企画
「EMって何だろう?」**
7月27日(水)
13:30~14:30
EMって何?時々質問されます。
この機会にEMについて少し
学んでみませんか?

ハコちゃんとラフターヨガ
7月28日(木)
13:30~14:30
大きな声で笑いながら
身体を動かしましょう。

手作り品バザー 出品者募集!

布小物、編み物、木工、絵、
お菓子(加熱してあるもの)、野菜、などなど

出品してみたい!興味がある!
という方は、スタッフまで声をかけて下さい。



バザー開催日

金井淵...奇数月の第4木曜日

棟高...偶数月の第4火曜日



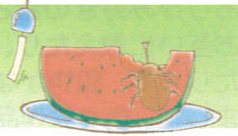
タオル帽子の会
メンバー募集中

ガン患者さんのための帽子作
りをしています。
作った帽子は、病院等に寄付
され、大変喜ばれています。
一緒に針仕事しませんか?

8月予告

夏のワークショップ

10:00~12:00



8月1日(月)

ハワイアンキーホルダー作り
参加費 300円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)
*材料が無くなり次第終了

8月8日(月)

素焼きの鉢で作る風鈴
参加費 300円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら年齢不問)
*材料が無くなり次第終了

8月15日(月)

ミニだるま作り
参加費 200円
対象 小学生以上
(保護者同伴なら
年齢不問)
*材料が無くなり次第終了

まちのお医者さん 紹介コーナー

小児科・内科・外科がありますので、
お子さんから、ご高齢の方までご来院下さい。

細谷・なりしげクリニック
[診療時間]
月・火・水・金
9:00~12:00
14:00~17:00
木 9:00~12:00
土 9:00~14:00
[休診日] 日曜・祝日
高崎市沖町155 TEL 027-343-0230

まちの企業 紹介コーナー

「感謝の気持ち」で、
いつもサンキュー価格!
(生ビール・ハイボール・サワー・焼酎 ¥390)

**呑喰処
びゅんず**
営業時間
18:00~24:00
定休日 日曜日
高崎市剣崎町232-2
TEL 027-344-6078