

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~ だんだんと日暮れが早くなり、秋の訪れを感じますね!
 季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです。
 皆様、ご自愛ください。

←<股旅舞踊・わらじの会>
 芝崎流股旅舞踊のわらじの会の皆さん
 による踊りや歌で13曲の演目を
 観せていただきました。
 会場は50~60人の熱気や拍手で
 大いに盛り上がり、笑いと涙に包まれ
 ました。



<遺言と相続のお話>→
 毎月1回、行政書士の大原先生に
 による勉強会で、テーマを決めて
 学んでいます。いずれ誰にでも
 関係する身近な内容なので、参加
 された方は真剣な表情で質問さ
 れていました。



←<夏休みワークショップ>
 小学生以上を対象に、夏休みのイベント
 として、素焼きの鉢で作る風鈴作りを
 しました。どの作品も
 個性的でステキに
 でき上がりました。



第16号 2016年9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)

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。H28年4月より本人負担350円に変更となりました

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 |
|---|----|----|----|----|
| きのこのしぐれ煮 *しいたけ 4枚(4つ切にする) *えのき 大1袋(半分の長さに切る) *しめじ 大1パック(小房に分ける) *だし汁 1/4カップ *みりん 大さじ1 *しょうゆ 大さじ1と1/2 鍋にだし汁とみりん・しょうゆを合わせ、きのこを入れてざっと混ぜ火にかける。 鍋にふたをして煮立ったら中火にして、汁気が無くなるまで煮る。 | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

【お申込・お問合せ】

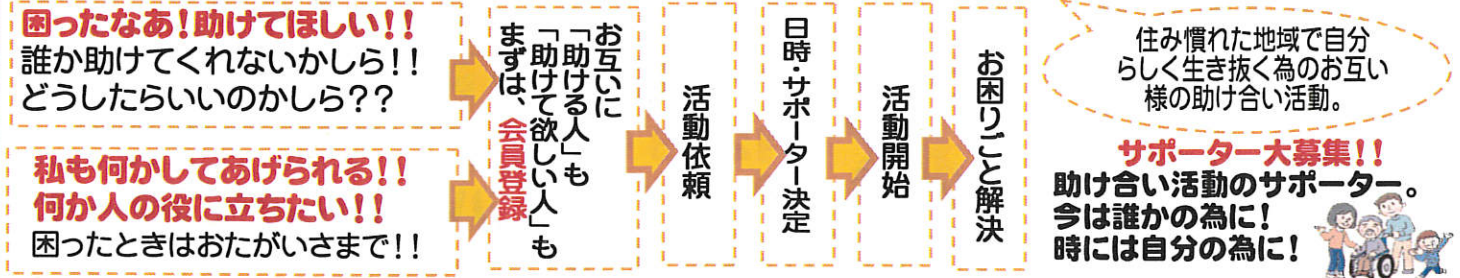
地域支え合いセンター (担当: 目崎)

☎: 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。



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!!

《講習期間》
 10月コース (10/19 ~ 1/19)
 *1月コース 準備中!

■週に2・3日程度 (働किながら受講可!)
 ■受講料 59,800円(税込)
 <介護応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
 ~介護の初心者向けセミナー~

9月9日(金)
 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(昼食500円)

介護に関してやボランティア・仕事について
 お気軽に知ることができます!

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8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 9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 |
|---|--|---|---|---|
|  <p>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!</p> | | | 1 コーヒー・紅茶 半額の日 | 2 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~ |
| 5 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00 | 6 コーヒー・紅茶 半額の日 | 7 三味線で歌おう 13:30~14:30 | 8 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30 | 9 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30 |
| 12 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00 | 13 アカペラコンサート 10:30~11:30 サーパス・トニーバンド 13:30~14:30 | 14 アコーディオンで歌おう 13:30~14:30 | 15 西部ハーモニカの会 10:30~11:30 | 16 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~ |
| 19 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00 | 20 遺言と相続のお話 「相続っていくらかかるの?」 13:30~14:30 | 21 コーヒー・紅茶 半額の日 | 22 コーヒー・紅茶 半額の日 | 23 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30 |
| 26 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00 | 27 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30 | 28 EM ネット企画 「EM 活性液を作ろう」 13:30~14:30 | 29 ハコちゃん とラフターヨガ 13:30~14:30 | 30 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~ |

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

三味線で歌おう
9月7日(水) 13:30~14:30
三味線の音に合わせて、演歌や民謡を歌いましょう。

はるこさんと一緒に歌いましょう
9月8日(木) 10:30~11:30
カフオンを叩きながら歌うはるこさんと一緒に楽しみましょう。

アカペラコンサート
9月13日(火) 10:30~11:30
高崎健康福祉大学生によるコンサートです。美しい歌声をお楽しみください。

サーパス・トニーバンド
9月13日(火) 13:30~14:30
バンドメンバーの倉林良光さんのデジタルホーン(電子楽器)による御巢鷹山への慰霊演奏とサーパス・トニーバンドによる昭和歌謡中心の演奏です。お楽しみに!

西部ハーモニカの会
9月15日(木) 10:30~11:30
誰でも小学生の時には吹いたハーモニカの音色に合わせて懐かしい曲を皆で歌いましょう☆

ウクレレと一緒に歌おう
9月27日(火) 10:30~11:30
ハワイの海を思い出すような優しいウクレレの音色に合わせて、穏やかなひとときを過ごしましょう。

EM ネット企画「EM 活性液を作ろう」
9月28日(水) 13:30~14:30
秋~冬野菜を元気に育てるためにEM活性液を作りましょう。材料費100円 ※参加される方は2ℓのペットボトルを2~3本お持ちください。

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)
ゆっくりとした動作で、身体のいろいろな部分を意識して動かしましょう。そうすることで筋肉を付け若々しい身体を保ちましょう。
主催:金井淵区支え合いお茶会

ハコちゃん和ラフターヨガ
9月29日(木) 13:30~14:30
大きな声で笑いながら、身体を動かし免疫力を上げましょう。

フリーマーケット
11月に開催予定 出店者募集中!
※興味のある方はお問い合わせ下さい。

誰かのために 自分のために

現在、八幡中地区、豊岡中地区で昼・夕の配食ボランティアを週3日行つてくださっている富樫さんが、近隣大家族に最初に訪れたのは、まだ半年前の事。

「閲覧板に挟まれているこのじゃんけんほんカフエ通信を見て、「近隣大家族」No one's alone here! (ここに孤独な人はなし)という温かいイメージの言葉に誘われて、足を運んでくださったそうです。」

それから何度か訪れる内に一人で出かけても、そこに集まっている人達の、明るさと温かさに居心地の良さを感じることができるとの場所です。

「私も役に立ちたい!」という想いが生まれ、それがボランティアを始めるきっかけとなったようです。

配食ボランティアは、単にお弁当を届けるだけでなく、ご利用者さんを見守るために、



富樫 宋光さん



頼られるって嬉しい!

必ず、顔を見て手渡しでお届けします。それなので、ご利用者さんは、お弁当を楽しみにしてくれています。顔なじみになったボランティアさんが来てくれるのも心待ちにしています。

富樫さんは、自分を頼って待つてくれる人の存在に、喜びを感じ、この気持ち大切に「初心忘れるべからず」の精神で、できるだけ長く続けたいと話して下さいました。



牧野 八重子さん

「おいしかったよ!」

牧野さんは、キッチンボランティアとして、近隣大家族の厨房で、配食のお弁当とカフエランチの調理、盛り付け、配膳をして下さっています。



まちのお医者さん 紹介コーナー

内科一般についてご相談ください

はぎわら内科医院
萩原 修

診療時間
8:30~13:00
15:00~18:00
休診日 木曜日午後
土曜日午後
日曜日・祝日

高崎市下豊岡町1387-1
TEL 027-328-1222
FAX 027-327-6822

まちの企業 紹介コーナー

心身ともにリラックス アットホームなお店
女性専用エステ顔そりブースあり
着付けもいたします

カットデザイナー クリエイト
横山 博

予約優先

営業時間
8:30~18:30
定休日 月曜日
第1月・火連休
第3日・月連休

高崎市金井淵町30-2 TEL 027-344-3491
027-343-3259