

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2号 2015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・祝日 -

~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~
 ~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~

6月の近隣大家族



《交流も進んでいます》↑



《ランチの風景》↑



《愛情込めるボランティアさん》↑



《こころまち弁当》↑



《金井淵の近隣大家族では出雲のしめ縄が見守っています》↑

~ごあいさつ~
 夏の暑さも本番に近づき、暑さの勢いが日に日に強くなってきました。飲みすぎかな?と思うくらいたくさん水部補給し、暑さに負けず、おいしい旬の夏野菜を食べて、乗りきりましょう~☆☆

「地域の総合相談を受付しています」>>

「金井淵区、住民の有志による声かけ見守り隊を飛足しました!!!」

本人:「1人で居ると不安...」、家族:「1人なので心配...」、でも「どこに相談したらいいのか分からない...」
 そんな方は一度お電話下さい。1人で悩まず、孤独にならないように。お互い様の気持ちで相談対応します。
 必要な時は専門家などにご紹介をします。 地域支え合いセンター 027-343-3111 担当:目崎

介護職員初任者研修
 (旧2級ヘルパー)
受講生募集中!!

※6月末より各コース順次開催中

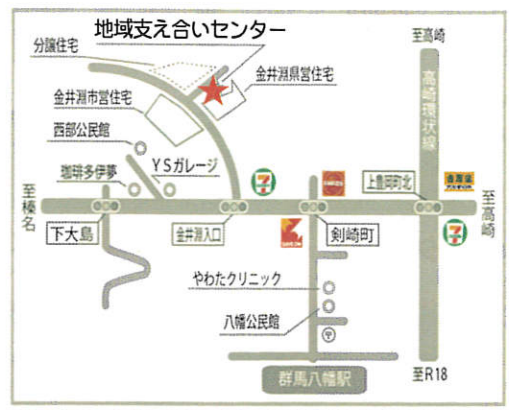
《講習期間(4コース)》
 6月コース(6/30~9/24)
 9月コース(9/1~11/13)
 11月コース(11/2~1/26)
 1月コース(1/7~3/22)

■週に2・3日程度
 働きながら受講可!

介護初心者の方が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

NPO 法人じゃんけんぽん事務局
 TEL027-350-3191 担当:青木



メニュー

ワンコインランチ
500円

コーヒー(HOT・ICE) ... 200円
 ケーキ(日替わり) ... 150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。

7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
夏バテ対策は豚肉で!!	脂肪分が少なく疲労回復効果がある。ビタミンB1を多く含む「ひれ」「もも」がおすすめ部位です。豚肉は加熱に強く吸収率の良い食材です。長寿で知られる沖縄県での豚肉の消費量が高いことから病気の予防や長寿に効果があることがわかります。	1 鶏肉の照り煮 切干大根の煮物 春雨サラダ・ごま和え	2 焼き魚・みぞれ和え 豆腐巾着の煮物 もやしサラダ	3 肉豆腐・浅漬け ズッキーニのソテー 人参サラダ
6 豆腐ステーキのコース ちくわの煮物 中華和え・甘酢漬	7 菜飯・和風サラダ 辛し和え・南瓜のいとこ煮 蒸し魚のねぎソース	8 豚肉と玉葱の卵としり芋煮・浅漬け 酢味噌和え	9 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	10 焼きさんまのサラダ風 ひじきの煮物・ゆかり和え マカロニサラダ
13 ひれかつのトマトソース みそ田楽・お浸し ポン酢和え	14 豚肉キャベツのピリ辛炒め 五目豆・ごま味噌和え 春雨の酢の物	15 鯖の生姜煮 水餃子・たくわん和え 温野菜サラダ	16 ハンバーグ和風ソース マッシュポテト・なます しらすと青菜の和え物	17 カレーライス・福神漬 ピーマンの肉詰めフライ トマトサラダ・梅和え
20 鮭寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	21 肉じゃがの生姜煮 野菜のソテー・酢味噌和え なめたけおろし	22 チンジャオロース ちくわとしじゃが芋煮 中華和え・酢の物	23 豆腐の包み揚げ 南瓜煮・お浸し 梅和え	24 白身魚の香り蒸し さつま芋のレモン煮 かにかまサラダ・なめたけ和え
27 かに玉・ごま和え 夏野菜の煮物 ポテトサラダ	28 うどん 天ぷら・お浸し ロールキャベツ煮	29 茹で豚・ゆかり和え がんもの煮物 南瓜サラダ	30 魚のムニエル 厚揚げの煮物・ナムル トマトの酢の物	31 マーボナス 厚焼き卵・お浸し きのこのポン酢和え

【お申込・お問合せ】

認定NPO 法人じゃんけんぽん事務局 (担当:目崎)

☎: 027-350-3191

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!!

お互いに助ける人も
 助けて欲しい人も
 まますは、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。

《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。

~ H27年6月度 賛助金寄付 9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!

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
		1  地域の方の居場所(近隣大家族)です! 空欄の日がたくさんあります! お互い様のつながり作りに活用して下さい!	2	3
6 	7 	8 マリの英会話 10:00~12:00	9 《カラオケしましょう》 10:30~11:30	10 12(日) 8:00~12:00 OPEN 県営住宅 掃除日
13	14 《詩吟を楽しむ会》 13:30~	15 タオル帽子づくり 10:00~12:00	16	17 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00~12:00
20 風鈴づくり 13:30~15:00	21	22	23 《カラオケしましょう》 10:30~11:30	24 「健康自立力」 講演会 14:00~16:00
27 各イベントは 基本的に無料 です!	28 ヨガ体操 10:30~11:30	29	30	31 

【お申込・お問合せ】

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当:目崎) ☎:027-350-3191

マリの英会話

7月8日(水)
10:00~



詩吟を楽しむ会

7月14日(火)
10:30~



ヨガ体操

7月28日(火)
10:30~11:30

※バスタオル1枚
ご持参下さい!



「健康自立力」
講演会

7月24日(金)
14:00~16:00

参加費:無料

講師:田中佳先生
(医学博士)

【講演内容】

- ・予防医学について
- ・免疫力を高める生活習慣
- ・毎日の食事
- ・もし病気になったら..

【問合せ・参加申込】

NPO法人EMネット群馬事務局
TEL090-5756-4883
※近隣大家族でも受付けます。
申込み締切り:7/17(金)

D's カフェ

(ディースカフェ)
D'sカフェとは認知症
カフェのことです。

7月17日(金)
10:00~12:00

「お気軽にご参加下さい!」

ディーズの「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」をイメージしました。

「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!
お茶を飲みながら、気軽に交流できます!

認知症のことに
話を聞きたい..

認知症があっても今
まで通り地域の方と
交流したい..

地域支え合いセンター (近隣大家族) に、ぜひお越し下さい!

地域支え
合い
センター
(近隣大家族)
とは..



誰でも気軽に
過ごせる、みんなの
居場所です。



皆の居場所なので、
皆で守るルールがあります。

- 1.誰が来ても「あの人だれ!?!」という目をしな
ないようにしましょう。(みんなの居場所)
- 2.何かあったらお互い様。必要な時はお互いに助
け合いましょう。
- 3.お茶は自分でいれて飲みましょう。飲み終わ
ったら流しに持っていきましょう。
- 4.ランチ・コーヒー・ケーキ等の注文は、ボラン
ティアの方をお願いしましょう。
- 5.代金は注文時に支払いましょう。

タオル帽子作りませんか!?

近隣大家族で、気軽にプチボランティア!

~ガン患者さん等が使うタオル帽子を作ります~

タオルを..

型紙に合せて
切って..

縫って組み
わせて..

完成したら..

患者さんへ
届けます..



お気軽にお問合せ下さい。

夏休みの宿題がんばってやろう!

近隣大家族でみんなでやれば
宿題もはかどる~~~!?

期間:7/20(月)~31(金)

近隣大家族が開いている時間
(9:00~17:00)であれば
いつでもどうぞ!!



夏休み企画
第一弾

小学生・中学生
のみなさんへ

♪風鈴作り♪

*イラスト入りのミニ風鈴作りです

○日 時: 7月21日(火)
13:30~15:00

○対 象: 小学生以上【定員10名】
(保護者同伴の場合は年齢不問)
○参加費: 300円 (材料費込)



まちのお医者さん紹介コーナー

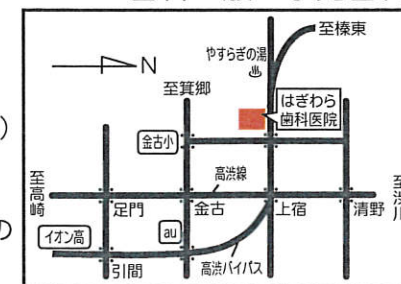
「一生自分の歯で快適に」を重点に「患者さんの思い
やりの治療を」を診療の基本においております。来院し
て下さった皆様1人1人が納得していただける治療を
施せるように心がけています。



はぎわら歯科医院
歯科一般・小児歯科

【診療時間】
AM9:00~PM12:00
PM2:30~PM 8:00
(土曜日PM6:00迄)

【休診日】
木・日曜・祝祭日
※ 祝祭日のある週の
木曜は午前診療



高崎市金古町 2143-4 Tel:027-360-6677
HP: <http://www.takahokai.or.jp>

まちの企業紹介コーナー

理念一群馬県内において、芸術に寄り添った豊かな
教育を受ける環境を提供する。
14年前、前橋(前橋教室・前橋東教室)にアートスクール
として開校。昨年、高崎(箕郷教室)にも開校。
みなさんどうぞ宜しくお願いします。

LITTLE
ART
CLUB 株式会社 リトルアートカンパニ
こども・おとなアートスクール
リトルアートクラブ

営業時間 10:00~20:00 代表 須永 かおり
休業日 日曜日



無料体験随時受付中!!



群馬県高崎市箕郷町下芝 682-1(高崎教室) Tel:027-212-3336
HP <http://www7.plala.or.jp/little-art-club/>