

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~

<和の響き こたま音楽会>



群馬三曲協会の皆さんによる琴・三味線・尺八の和楽器の演奏会でした。お正月によく耳にする曲「春の海」など、日本の伝統文化である邦楽にふれ、体験で楽器を奏でることもできました。



<オカリナサークル“ぴっころ”>

倉淵の雪の中からお越しいただいた10人以上の“ぴっころ”のメンバーの方々とオカリナの素朴な音色を楽しみました。



(いろいろな大きさのオカリナがあります。)

~ご挨拶~ 少しずつ草木の芽も膨らんで、春の訪れを感じますね。ほかほか陽気の日にはぜひ近隣大家族へ、美味しいお昼と楽しいおしゃべりに出かけて下さい。



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 (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
 3月 ... 6日、13日、20日、27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!



ボランティア募集中!

お気軽にお問合せください。

《お申込・お問合わせ》 本部事務局 TEL:027-350-3191

キッチン 調理

見守り 弁当配達

お互い様の 助け合い活動



介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 29年度 受講生募集中!!

《講習期間》 全5コース
 4月コース (4/5~6/26)
 6月コース (6/15~9/4)
 8月コース (8/17~11/2)
 10月コース (10/26~1/23)
 1月コース (1/12~3/28)

■週に2・3日程度 (働しながら受講可!)
 ■受講料 **59,800円(税込)**
 <介護応援キャンペーン特別価格>
 お問合わせ 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)

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!

《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

3月のメニュー 配達日は月~金行きます。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
あさり 今が旬のあさは、旨味があり、貧血予防にも効果あり! 春の産卵を控えたこの時期は、身が肥えておいしいです。 面倒な砂抜きは、熱めのお湯で楽々OK! 45℃~50℃のお湯にあさを15分ほど浸したら、水道水でもみ洗いを4~5回繰り返す。簡単なのに身もふっくらになります。	1 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ・ゆかり和え	2 焼き魚・ごま酢和え 青菜の炒め煮びたし マカロニサラダ	3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 きのこソテー・菜の花辛子和え	
6 ひれかつのトマトソース きんぴらごぼう・酢の物 しらすと青菜和え	7 肉じゃが 厚焼卵・白菜サラダ ポン酢和え	8 白身魚の香り蒸し 炒り豆腐 中華和え・甘酢漬	9 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮・梅和え カニカマサラダ	10 うどん 天ぷら・お浸し 大根とツナの煮物
13 かに玉・辛子和え がんもの煮物 ポテトサラダ	14 さんまのかば焼き風 かぼちゃ煮・お浸し 青菜のみぞれ和え	15 豆腐ステーキきのこのソース ちくわの煮物 酢味噌和え・ナムル	16 チンジャオロース ひじきの煮物・お浸し きのこのこのポン酢和え	17 白身魚のムニエル 切干大根の煮物 温野菜サラダ・浅漬
20 ゆかりご飯・かきたま汁 天ぷら・高野豆腐の煮物 大根おろし・菜の花酢味噌和え	21 豚肉キャベツのピリ辛炒め みそ田楽・胡麻和え 春雨サラダ	22 親子丼・水餃子 もやしサラダ なめたけ和え	23 鯖のおろし煮 野菜炒め・浅漬 梅マヨ和え	24 肉豆腐・お浸し ブロッコリーと卵炒め 人参のごま酢和え
27 焼きさんまのサラダ風 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・ゆかり和え	28 鶏の照り煮・なます ほうれん草のソテー きのこの胡麻和え	29 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	30 カレーライス・福神漬 えび海鮮きょうざ 人参サラダ・ごまみそ和え	31 さばの味噌煮 和風サラダ たくあん和え・煮豆

【お申込・お問合せ】

地域支え合いセンター

☎:027-343-3111

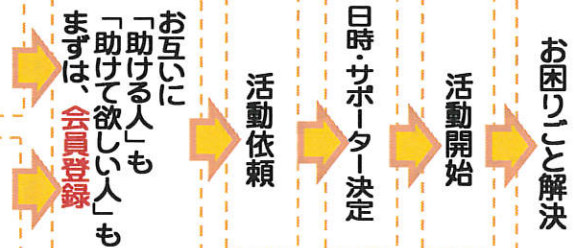
じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらっても...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わせ下さい。

《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。

~ H29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！

金井淵 3月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい。

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！		1 コーヒー・紅茶 半額の日	2 コーヒー・紅茶 半額の日	3 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
6 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	7 フォークソング "とっちゃんバンド" 13:30~14:30	8 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	9 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	10 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
13 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	14 コーヒー・紅茶 半額の日	15 エレキギター "ベンちゃんず" 13:30~14:30	16 三味線で歌おう 13:30~14:30	17 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
20 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	21 遺言と相続のお話 13:30~14:30	22 EM ネット企画 「廃油石鹸作り」 13:30~14:30	23 ハコちゃんと ラフターヨガ 13:30~14:30	24 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
27 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	28 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 コーヒー・紅茶 半額の日	31 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00

【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター ☎: 027-343-3111

フォークソング
"とっちゃんバンド"
3月7日(火) 13:30~14:30
青春時代に戻って、懐かしのフォークソングを皆で歌いましょう。

遺言と相続のお話
「法定相続と違う分け方をするには？」
3月21日(火) 13:30~14:30
行政書士 大原岳先生

ウクレレと一緒に歌おう
3月28日(火) 10:30~11:30
ウクレレの音色を聞けば想いは南国へ...

エレキギター
"ベンちゃんず"
3月15日(水) 13:30~14:30
ベンチャーズの曲をカラオケで演奏します。お楽しみに！

EMネット企画
「廃油石鹸作り」
3月22日(水) 13:30~14:30
油汚れが良く落ちる廃油石鹸を作りましょう。

ハコちゃんとラフターヨガ
3月23日(木) 13:30~14:30
大きな声で笑えば心身すっきり元気になります。ぜひ参加してみてください。

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)
身体のいろいろな部分をゆっくりと意識して動かすことで、筋肉を付けたりバランスを維持することができます。一緒に体操してみませんか。
主催：金井淵区支え合いお茶会

フリーマーケット開催
出店者募集中！
日時：4月24日(月) 10:00~15:00
募集：10店まで
販売スペース：畳1~2畳程度
※参加費は不要ですが、売上金の2割を近隣大家族にご寄付ください。詳しくはお問い合わせください。

近隣大家族のD'sカフェ・ケアラズカフェ

自分が、家族が、友人・知人が「認知症」!?

認知症になると自分が自分じゃなくなるの？
今までできてたことができなくなってしまうのだろうか？
友達やご近所さんとの付き合いができなくなってしまうのではないだろうか...
自宅での生活は続けられなくなっちゃうの？
いろいろと不安...

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、D'sカフェ(認知症カフェ)とケアラズカフェを行っています。

- *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

- 当事者やご家族、認知症が心配な方に向けての「D'sカフェ」
→第1・2月曜日(棟高)、毎週月曜日(金井淵)
- 介護者にフォーカスした「CAREER's(ケアラズ)カフェ」
→第4土曜日(棟高)

地域における「カフェの役割」
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々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、認知症の理解を深めるきっかけになります。

長寿高齢化に伴い、多くの方が認知症に対する不安を持っていると思います。認知症のことを知っておくことで、自分が今できる事を考えたり、認知症の方を上手に支えてあげられるコツが分かるかもしれません。お茶を飲みながら気軽に話せます。どうぞお出かけください。

まちのお医者さん 紹介コーナー
アレルギーの検査、治療
一般的な上気道炎
インフルエンザの検査、治療を行っています

まちの企業 紹介コーナー
お得なランチメニュー(1000円~)もあり
18名様まで入れる個室もありますので、
お気軽にお越しください。 小池 光

いづか たきた医院
受付時間
午前 9:00~11:45
午後 2:30~ 5:45
休診日
水・土曜 午後
日曜・祝日
〒370-0086
高崎市沖町203-4 TEL 027-343-3387

桃の花 中国料理 桃の花
営業時間
11:30~14:00
17:00~21:00
定休日 火曜日
第3水曜日
〒370-0881
高崎市町屋町499-1 TEL 027-329-5185