

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~ 春でも風邪には注意です。厄介なことに春にひく風邪は長引きやすいそうです。花粉症かと思ったら実は風邪だったということもあるので、まめながい、手洗いで予防し、元気に過ごしましょう!

## <ベンチャーズ>



昔なつかしいベンチャーズの曲に合わせたエレキギターの演奏に思わず身体が動き出しますよ。



## <ひとこと英会話>

英語の実務経験のある80代の先生による英会話教室です。参加者の皆さんは真剣です。



## <フルーツとピアノ>

フルーツ奏者お二人とピアノの演奏に3名のコーラス隊も加わり、迫力のあるステキなコンサートになりました。



第23号 2017年5月1日

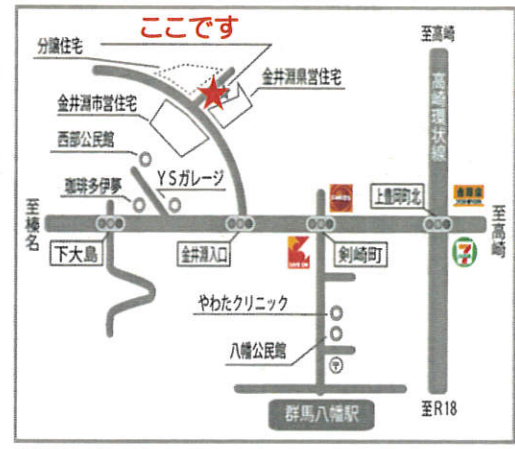
発行/ 認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-343-3111

〒370-0882 高崎市金井淵町137-5

e-mail: sasaeai@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)

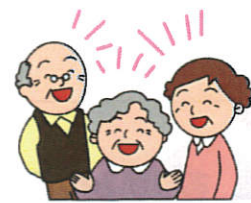
お得! なチケット販売しています!!



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



そうだ! 近隣大家族へ行こう!



近隣大家族に来ることで、元気になったり、新しい発見や繋がりができたりと、ここには様々な物語があります。

今回は、大切なご主人を亡くされた辛い過去を乗り越えて、元気を取り戻したA子さんのエピソードを紹介したいと思います。

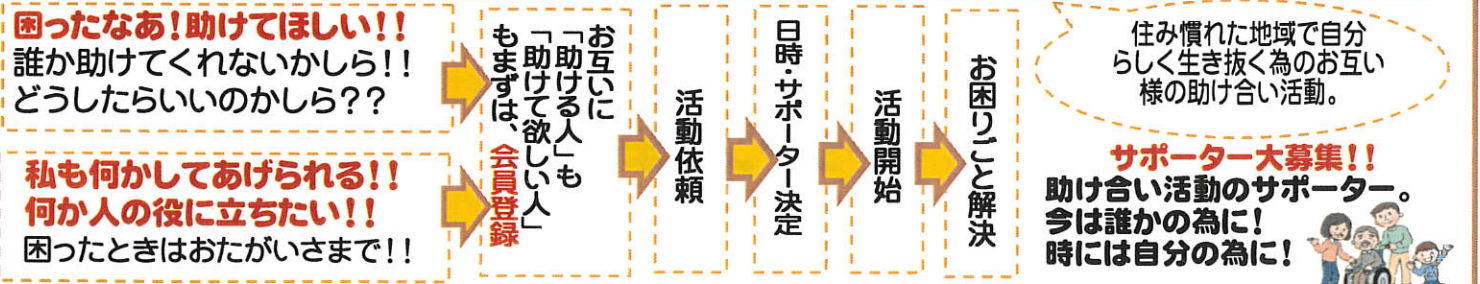
金井淵に住んで約15年になるA子さんは、今からちょうど10年前に、ご主人を胆のうガンで亡くされました。ご主人69歳、A子さん71歳の時でした。ご主人がガンを発症され亡くなるまでの間、A子さんはバス、電車、タクシーなどを使い、毎日一人でご主人の入院されている病院へ通い、朝7時から夜7時まで献身的に看病をされていたそうです。その当時、息子さんは東京で就職したばかり、ご主人の兄弟も他県に住んでいたので、頼れるのは自分しかいないという想いで、できるだけ家事はしたそうです。釣りが趣味のまじめなご主人が他界した後は、大切な人を失った喪失感で、8年もの間引きこもってしまったと言います。唯一仲の良かった一人の友達を除いては、誰とも会わず、どこにも出かけるない生活を続ける中、うつ状態になり、心療内科に通院するようになりました。それでも、周りの人の温かな支えのお陰もあり、時間の経過とともに、少しずつ外に出られるようになりました。

人に誘われ、グラウンドゴルフも始めることができるようになった頃、工事中だった「じゃんけんぽん金井淵」の横を通り、何ができるのかと気になっていったA子さんは、完成内覧会に足を運んでみたところ、「近隣大家族」が、地域の人が自由に出入りできる場所と知り、オープンしてからは、ランチを召し上がったり、イベントに参加されています。その後、主治医の先生からも少しふくよかになって、元気が出てきた事を褒められ、「本当にここができて良かったよ」と話してくれました。今でも、お友達と遊びに来たときは、ランチをきれいに召し上がり、食後のコーヒーを飲みながら、おしゃべりに花が咲いて楽しそうです。「ここは、いい人ばかりだから、来られてありがたいよ」とおっしゃるA子さんの言葉に、私たちも元気をもらっています。きっとご主人も天国で喜んでいらっしやいますね。

## 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。



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。

~ H29年 4月度 賛助金寄付 12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。

## 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किながら受講可!)  
■受講料 59,800円(税込) 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 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)



《 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 5月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい。

1 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	2 コーヒー・紅茶 半額の日	3 コーヒー・紅茶 半額の日	4 コーヒー・紅茶 半額の日	5 おりがみの日 13:30~
8 D'sカフェ (認知症カフェ) 10:00~12:00	9 フォークソング "とっちゃんバンド" 13:30~14:30	10 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	11 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	12 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
15 D'sカフェ 10:00~12:00 ひとこと英会話 13:30~14:30	16 遺言と相続のお話 「遺産整理」 13:30~14:30	17 コーヒー・紅茶 半額の日	18 三味線で歌おう 13:30~14:30	19 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00 おりがみの日 13:30~
22 D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~	23 ウクレレで 一緒に歌おう 10:30~11:30	24 EM ネット企画 「身近な環境のこと -石鹸を考える-」 13:30~14:30	25 ハコちゃんらフターヨガ 13:30~14:30	26 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 D'sカフェ 10:00~12:00 ひとこと英会話 13:30~14:30	30 コーヒー・紅茶 半額の日	31 エレキギター "ベンチャーズ" 13:30~14:30	 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 ☎: 027-343-3111

アコーディオンで歌おう

5月10日(水) 10:30~11:30

アコーディオンの音色  
に合わせて季節の歌  
やなつかしい唱歌など  
一緒に歌いませんか。

遺言と相続のお話  
「遺産整理」

5月16日(火) 13:30~14:30

誰にでも関係の  
ある身近な内容  
です。気軽に参  
加してみてください。

三味線で歌おう

5月18日(木)

13:30~14:30

全国各地の民謡を  
皆で元気に歌いま  
しょう。

マーじゃんしましょう

5月22日(月)

13:30~

マーじゃんをして、頭と指を使う  
ことで脳トレになりますよ。初め  
ての方も参加してみませんか。

EMネット企画

「身近な環境の事  
-石鹸を考える-」

5月24日(水) 13:30~14:30

気軽に健康体操+お茶会

5月12、19、26日(金)

10:00~12:00  
(体操は10:00から)

暖かくなってきま  
した。少し汗をか  
いて体をほくして  
みませんか。普段  
使わない部分を動  
かして健康な身体  
を維持していきま  
しょう。

主催：金井淵区支え合いお茶会

おりがみの日

5月5日、19日(金)

13:30~

おりがみの好きな人が集まってお茶を  
飲みながら、教え合い楽しみましょう。

《愛情こもってます》

日替わりランチ



5月のメニュー

月	火	水	木	金
1 さばの梅煮 人参と卵の炒め物 きのこの胡麻和え・お浸し	2 親子丼 えびしゅうまい 温野菜サラダ・中華和え	3 揚げ鶏のおろしかけ 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・酢の物	4 肉豆腐 キャベツのカレー炒め 人参サラダ・浅漬け	5 ちらし寿司・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
8 白身魚の香り蒸し 厚揚げの煮物 しらすサラダ・ごま和え	9 豆腐の中華風煮 厚焼き卵・酢味噌和え ほうれん草のソテー	10 うどん 天ぷら・お浸し きんぴらごぼう	11 魚のトマトソース ふきの煮物・梅和え ひじきとツナのサラダ	12 高野豆腐の卵とし 昆布豆・なます いんげんソテー
15 かに玉 ちくわの煮物 ポテトサラダ・たくあん和え	16 焼き魚 大根とツナの煮物 トマトサラダ・甘酢漬け	17 豆腐のステーキきのこソース ひじきの煮物 もやしサラダ・お浸し	18 カレーライス・福神漬 えび蒸しきょうざ・和風サラダ きゅうりの辛子和え	19 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 マカロニサラダ・ごま和え
22 照り焼きハンバーグ 人参のグラッセ・お浸し 卵と青菜の和え物	23 ぶりの煮つけ 野菜炒め・酢の物 ごま味噌和え	24 ひれかつトマトソース 五目豆・お浸し カニカマサラダ	25 生姜焼き ちくわとじゃが芋煮 ナムル・浅漬け	26 蒸したらのネギソース ブロッコリーの卵炒め なめたけおろし・しらすと青菜和え
29 うどん 天ぷら・お浸し がんもの煮物	30 鯖のおろし煮 しゅうまい 春雨サラダ・ボン酢和え	31 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根とツナの煮物 梅マヨ和え・浅漬け	《子供の日に柏餅を食べるのはなぜ?》 柏の木は、新芽が出てようやく古い葉が落ちます。 そこで、新芽=子供、古い葉=親に例え、「子供が生ま れるまで親は死なない」→「家系が絶えない。子孫 繁栄」と縁起の良い食べ物として定着したそうです。	

《地域を見守るじゃんけんぼんの配食サービス》 配達日は月~金行います。ランチと同じメニューです。

こころまち弁当のご案内

※市の補助弁当も行っています。  
本人負担350円

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



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

まちのお医者さん 紹介コーナー

今年3月に新築移転した内科のクリニックで  
す。かぜや高血圧、糖尿病などの内科疾患の治  
療や、経鼻内視鏡・大腸内視鏡検査なども行っ  
ています。何でもお気軽にご相談ください。

乾内科クリニック

院長 乾 正幸

診療時間  
午前 9:00~12:30  
午後 3:30~ 6:00

休診日  
木曜午後・土曜午後  
日曜・祝日

〒370-0076 高崎市下小埜町 1576 番地 1



Tel 027-343-3368

まちの企業 紹介コーナー

伝統の“日本茶”から有機ハーブを使った“花摘  
み茶”まで…きっとあなたのお好みの一品が見  
つかります。

矢嶋園

日本茶インストラクターのいる専門店

営業時間  
9:00~18:30

定休日 日曜日

〒370-0873

高崎市下豊岡町 140-6

https://www.facebook.com/tea.yajima

TEL 027-323-2836 FAX 027-323-2896

