

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~ 田植えが完了し、青々とした田んぼが広がる景色を見ていると元気に育とうとする稲からパワーをもらえるような気がします! 梅雨の晴れ間にはぜひ近隣大家族に遊びに来てください。

<フリーマーケット>

おいしいお菓子、ステキな手作りバック等が並べられ、春の一日にぎやかに過ごしました。

第25号 2017年6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 ~

金井淵支え合いお茶会 主催
「気軽に健康体操」を始めて約1年になります

昨年6月から太陽晴子さんのご協力により
 毎週金曜日10時から1時間体操をしています。

<始めたきっかけは?>

誰もが気軽に参加でき、

自分が元気でいつづける、

困ったときには支えあう

そんな思いで始めました。

日頃、腰痛に悩まされていたので、軽く体操をした方がいいと思い、友人の誘いで「気軽に健康体操」に参加させていただきました。先生の気さくなお人柄のおかげで楽しみながら、まじめに手抜きをせずがんばったところ、腰痛はおきなくなりました。座っている姿勢から立ち上がる時、<ゆっくりと1、2、3で立つ>という先生からの指導も実行してみると、これもとても体に良いようです。「毎日元気で過ごしたい」という目的は、しっかり達成出来たように思います。時間のある方には、「ぜひ一緒に」とお誘いしたいと思います。



参加者の声

最初に「地域支え合いセンター」を訪れたのは、昨年10月の「気軽に健康体操+お茶会」でした。この頃、肩からの二の腕(両腕)を痛めており毎日湿布を貼っていました。晴子さんの明るい大きな声で「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」という言葉を信じて体操を始めました。あれから7ヶ月、今では湿布を貼ることはなくなりました。もうひとつは嚥下体操です。ある日真夜中に突然目が覚めました。口の中がカラカラだったので。嚥下体操を思い出し実践しました。すぐに唾液が出てきてなんなく解消しました。家に閉じこもっていたのでは「肩から二の腕の痛み」「口の渇き」は解消しなかったかもしれません。今では楽しみながら体を動かして、心も一緒に健康になってきたように思います。最後に素晴らしい居場所に出会えたことに感謝しています。

Mさん

Sさん



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
 ブチデザート ... 100円
 ※お茶はセルフサービス(無料)

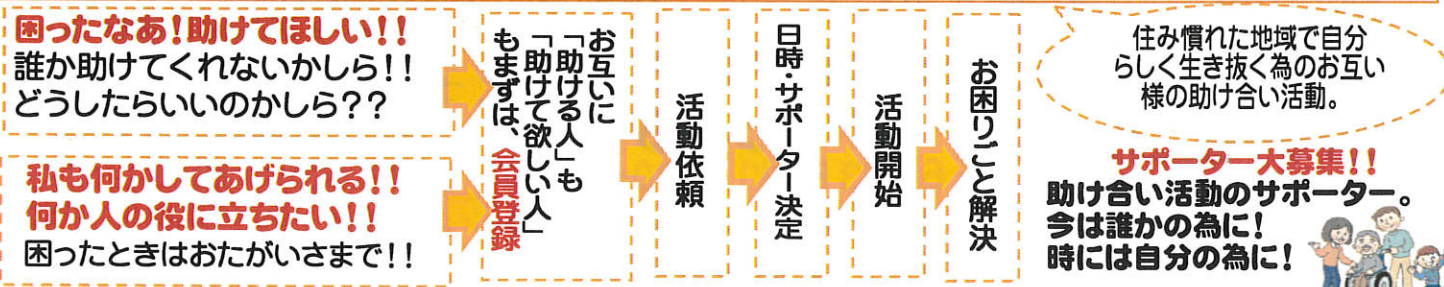
お得! なチケット販売しています!!

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

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。



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(緑)×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。

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...

毎週月曜日 10:00~12:00

6月...5日、12日、19日、26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! コーヒー半額となります。

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>>

- 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(働きながら受講可!)
 ■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!
 <対象者には補助金・割引制度あり!>
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。

~ H29年5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!

金井淵 6月の予定 入場無料です。お気軽にお越し下さい。 地域支え合いセンター ☎:027-343-3111

 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 何でも相談日 10:00~15:00 コーヒー半額の日		2 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00	
5 D'sカフェ 10:00~12:00 フォークソング "とっちゃんバンド" 13:30~14:30	6 コーヒー半額の日	7  かつろぎタイム フルーツとピアノ 13:30~14:30	8 はるこさんと一緒に 歌いましょう!カズン> 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 10:00~12:00	13 ひとこと英会話 10:30~11:30 倉淵オカリナサークル "ぴっころ" 13:30~14:30	14 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	15 西部ハーモニカの会 10:30~11:30 三味線で歌おう 13:30~14:30	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 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:00	20 オリジナルだるまを作ろう 10:30~11:30 遺言と相続のお話 13:30~14:30	21 コーヒー半額の日	22 もらっていいん会 10:30~11:30 ハコちゃんらフターヨガ 13:30~14:30	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 10:00~12:00 わらじの会(股旅舞踊) 13:30~14:30	27  ゴスペルコンサート 13:30~14:30	28 オカリナの会"土笛ながの" 10:30~11:30 エレキギター "ベンチャーズ" 13:30~14:30	29 しの笛とギター "さとみクラブ" 10:30~11:30	30 気軽に健康体操+お茶会 10:00~12:00	

何でも相談日
6月1日(木) 10:00~15:00
★困っていること、心配なことどんなことでもどうぞ!
〈担当:目崎〉



フルーツとピアノ
6月7日(水) 13:30~14:30
フルーツの澄んだ音色とピアノの演奏がステキです。



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)
これから梅雨にはいり、暑くなったり、涼しくなったりと体調をくずしやすい季節ですが、簡単な体操で少しづつ体力をつけてみませんか。
主催:金井淵支え合いお茶会

西部ハーモニカの会
6月15日(木) 10:30~11:30
なつかしくホッとするようなハーモニカの音色です。



倉淵オカリナサークル "ぴっころ"
6月13日(火) 13:30~14:30
素朴で親しみのある音色を持つオカリナ。心休まる時間をお楽しみください。

オリジナルだるまを作ろう
6月20日(火) 10:30~11:30
自分だけの1つしかないだるまを作りましょう。(材料費500円)

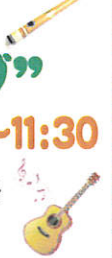
わらじの会(股旅舞踊)
6月26日(月) 13:30~14:30
笑いあり、涙ありの1時間。皆で盛り上がりましょう。



ゴスペルコンサート
6月27日(火) 13:30~14:30
"光陽ゴスペルクワイヤ"の皆さんのパワフルなコンサートをお楽しみください。



しの笛とギター "さとみクラブ"
6月29日(木) 10:30~11:30
初めての"しの笛"の音色をお楽しみください。



《愛情こもってます》

日替わりランチ



6月のメニュー

月	火	水	木	金
「旬の野菜」は、体を整える強い味方で、今月は、いんげん・ピーマン・人参などが挙げられます。現在では農業技術のおかげで1年を通して様々な野菜を楽しめますが、旬のものは約3倍もビタミン・ミネラルが含まれています。意識して食事にとり入れ、これからの夏本番に備えましょう。			1 肉じゃが 厚焼き卵・お浸し ごぼうサラダ	2 焼き魚 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・甘酢漬け
5 豆腐ステーキきのこソース なすとピーマンの味噌炒め 人参サラダ・梅和え	6 メンチの甘辛煮 煮豆・サラダ 辛子和え	7 魚の西京焼き 人参と卵の炒め物 ゆかり和え・お浸し	8 ゆで豚 かぼちゃのカレー煮 なます・なめたけ和え	9 親子煮・温野菜サラダ ほうれん草のソテー きのこの胡麻和え
12 さばの味噌煮 野菜炒め・酢の物 カニカマサラダ	13 煮込みハンバーグ マッシュポテト 胡麻和え・浅漬け	14 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	15 魚の野菜あんかけ ひじきの煮物・ポン酢和え マカロニサラダ	16 肉豆腐・酢味噌和え さつま芋のレモン煮 なめたけおろし
19 肉団子の甘酢あん 厚揚げの煮物 春雨サラダ・ピーナッツ和え	20 カレーライス・福神漬け えびしゅうまい コールスロー・お浸し	21 麻婆豆腐・がんもの煮物 きゅうりの和風サラダ なすの胡麻和え	22 豚肉と玉ねぎの卵とじ きんぴらごぼう ポテトサラダ・みぞれ和え	23 白身魚のムニエル 人参のグラッセ ひじきのサラダ・浅漬け
26 かに玉 かぼちゃ煮・酢の物 キャベツのさっぱり和え	27 ゆかりご飯・すまし汁 豆腐の包み揚げ・煮豆 大根おろし・中華和え	28 筑前煮 きのこのソテー トマトサラダ・たくあん和え	29 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 ごま和え・浅漬け	30 うどん 天ぷら みそ田楽・お浸し

《地域を見守るじゃんけんぼんの配食サービス》 配達は月~金行います。ランチと同じメニューです。
※市の補助弁当も行っています。 本人負担350円

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
地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



まちのお医者さん 紹介コーナー
下豊岡で開業して70年。今春、胃・大腸カメラを得意とする新院長が就任しました。これからも「町のお医者さん」というモットーを引き継ぎ頑張りますので、内科に限らずご相談ください。 院長 相馬 宏光

相馬クリニック
受付時間 午前 9:00~12:30
午後 3:00~ 6:00
(土曜日は午後 2:00~5:00)
眼科併設予定
休診日 日曜・祝日
(日曜日は予約検査対応)
高崎市下豊岡町 142
Tel.027-322-5015 (バルク高崎店すぐそば)



まちの企業 紹介コーナー
毎日手作りのお豆腐を一生懸命作っています。やわらかい木綿豆腐をぜひ食べて下さい。

樋口豆腐店
三代目 関根 優
営業時間 月~金 8:30~売れ切れ迄
定休日 土・日・祝日
高崎市剣崎町 201-14
TEL・FAX 027-343-1028

