

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~ 気温の高い日が続いています。どうしても食欲が低下してしまいがちですが、きちんと食べて夏バテを予防しましょう。近隣大家族の栄養満点なランチを食べに来てください。

**<股旅舞踊・わらじの会>**



蒸し暑さを忘れさせるような熱演に大勢の観客も拍手喝采でした。



**<ゴスペルコンサート>**



会場がひとつになり、楽しいコンサートでした。

**<しの笛とギター>**



しの笛の澄んだ音色とギターのハーモニーがステキでした。

**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。

毎週月曜日 10:00~12:00

8月...7日、14、21日、28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。



**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



**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>**

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)

電話:027-350-3191(担当:青木・小松)

《愛情こもってます》

**日替わりランチ**



8月のメニュー

月	火	水	木	金
暑い夏... こまめな水分補給を こころがけましょう!	1 豚肉と玉ねぎの卵とし キャベツのカレー炒め しらすと青菜の和え物・酢の物	2 ひれかつトマトソース 大根とツナの煮物 かにかマサラダ・きのこのごま和え	3 魚の西京焼き 厚揚げのオイスター炒め たくあん和え・浅漬け	4 肉じゃが 厚焼き卵・蒸しなす 酢味噌和え
7 かに玉 厚揚げと野菜の煮物 トマトサラダ・ゆかり和え	8 蒸し魚のネギソースかけ 夏野菜のトマト煮 ポテトサラダ・なます	9 ゆかりご飯・甘酢和え 和風ハンバーグ・人参のグラッセ 卵と青菜の和え物	10 メンチの甘辛煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ・おかか和え	11 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・辛子とえ なすとピーマンの味噌炒め
14 うどん 天ぷら・お浸し がんもの煮物	15 ゆで豚 煮豆・コールスロー みぞれ和え	16 豚肉と厚揚げの味噌炒め さつまいものレモン煮 ピーナツ和え・もやしサラダ	17 親子煮 きのこのソテー しらすおろし・梅和え	18 あじの梅煮 炒り豆腐 中華和え・酢の物
21 白身魚の南蛮漬け きんぴらごぼう マカロニサラダ・ごま酢和え	22 豆腐ステーキのソース いんげんソテー かぼちゃサラダ・辛子とえ	23 手作りしゅうまい ちくわとじゃがいも煮 煮豆・ごま味噌和え	24 さんまの蒲焼風 そぼろ煮 ナムル・サラダ	25 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトの酢の物・お浸し
28 酢鶏・ツナサラダ ブロッコリーと卵の炒め物 きのこのごま和え	29 焼き魚 麻婆なす 昆布和え・酢の物	30 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐さんちゃくの煮物	31 えびと厚揚げのチリソース ひじきの煮物 ごぼうサラダ・浅漬け	寝る前も水分!

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日は月~金行きます。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

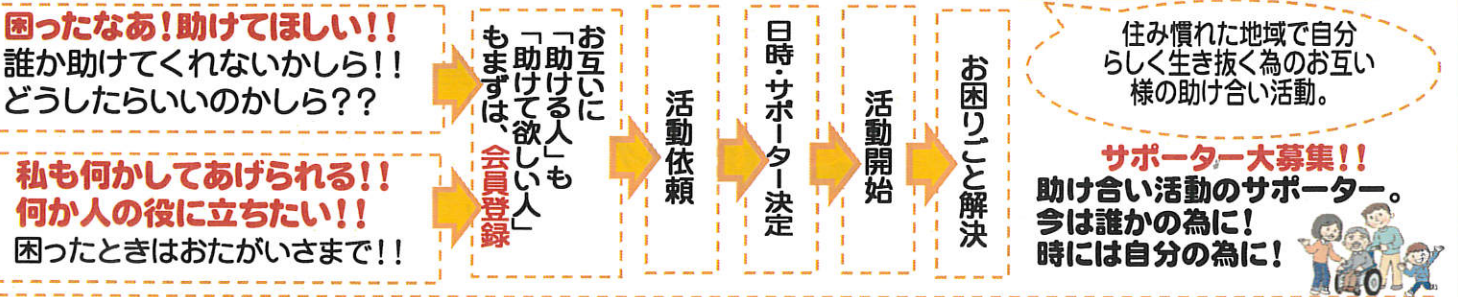
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター  
 ☎:027-343-3111



**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おうかも...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7月度 賛助金寄付 4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 8月の予定 地域支え合いセンター 入場無料です。お気軽にお越し下さい。 ☎:027-343-3111

7/31	1	2	3	4
	コーヒー半額の日	コーヒー半額の日	コーヒー半額の日	気軽に健康体操 10:00~11:00
夏休み宿題やっちゃんおうち週間 13:00~17:00				
7	8	9	10	11
D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:00	 とっちゃんバンドと バイオリンのコラボ 13:30~14:30	アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	何でも相談日 10:00~15:00 おりがみの日 13:30~
14	15	16	17	18
D'sカフェ 10:00~12:00 木の枝で作る写真たて 10:00~11:30 (材料費100円)	コーヒー半額の日	 三味線で歌おう 13:30~14:30	西部ハーモニカの会 10:30~11:30	気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
21	22	23	24	25
D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:00	 遺言と相続のお話 「損をしない相続①」 13:30~14:30	コーヒー半額の日	もらっていいん会 10:30~11:30 ハコちゃんトラフターヨガ 13:30~14:30	気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
28	29	30	31	
D'sカフェ 10:00~12:00	 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	みんなで折紙しましょう 10:00~11:30 エレキギター “ベンチャーズ” 13:30~14:30	※視察研修日 11:00~12:30	

**マーじゃんしましょう**  
8月7日(月)、21日(月)  
13:30~15:00  
東 南 西 北

初心者向けのマーじゃんです。頭と指先を使って、脳のトレーニング。初めての方もどうぞ!

**とっちゃんバンドとバイオリンのコラボ**  
8月8日(火) 13:30~14:30  
ギターとバイオリンの初のコラボレーションです。お楽しみに!

**くつろぎタイム**  
このコーヒーマークの時間帯はのんびり、ゆっくり過ごせる時間帯です。ご自由にどうぞ!

**夏休み企画**  
☆木の枝で作る写真たて  
8月14日(月) 10:00~11:30  
<材料費 100円>

☆みんなで折紙しましょう  
8月30日(水) 10:00~11:30  
※折り紙を持参できる方はお願いします。

※8月31日 11:00~12:30  
栃木県より視察研修の方々がいらっしやいます。

**何でも相談日**  
8月11日(金)  
10:00~15:00  
★困っていること、心配なこと誰でもどんなことでもどうぞ! <担当:目崎>

**気軽に健康体操**  
8月4日、18日、25日(金)  
10:00~11:00  
簡単な体操で汗を流してみませんか。※水分補給の為の飲み物の持参をお願いします。

**ハコちゃんトラフターヨガ**  
8月24日(木)  
13:30~14:30  
大きな声で笑うことは健康の源です。大いに笑いましょう。



おいでよ! 近隣大家族へ!

地域で暮らす人たちの  
温かいつながりが生まれる  
そんな居場所で

# 夏祭り

★なつかしの駄菓子屋さん  
★やきそば・・・100円  
★かき氷・・・100円

**先着15食ドリンク付きランチ  
500円**  
近隣大家族の自慢のランチをこの機会に是非お試しく下さい!!

とき  
**8月11日(金)  
10時~15時**

ばしょ  
**近隣大家族(棟高町)**

**キッズミッション**  
ミッションクリアでスタンプを集めて  
かき氷・やきそば GET!

**〇×クイズ**  
“近隣大家族”って何だろう?  
ヒントをもとに目指せ全問正解!  
空くじなしのくじ引き  
が待ってるよ♡

『群馬県 認知症デイ・小規模多機能・グループホーム大会』のご案内

認定NPO法人じゃんけんぼんは、「あなたがあなたらしく 生きるために」をモットーに、介護保険サービス事業所も運営しております。この大会では、認知症ケア、在宅支援での地域の関わり等の事例発表が行われます。じゃんけんぼんの関係では、職員等が12事例発表しますので、ぜひ応援に来てください。

開催日 平成29年8月22日(火)・23日(水)2日間 (要申込み)  
場所 群馬県社会福祉総合センター(新前橋町)

詳しい要項は、チラシを用意してございます。ご希望の方は、事務局スタッフにお声かけください。

まちのお医者さん 紹介コーナー

子供から高齢者まで、一般診療から予防接種、健診まで地域の総合診療医です。どんなことでもご相談ください。  
院長 土岐文彰



診療科目 小児科・小児外科・消化器内科・外科・内科  
診療時間 午前 9:00~12:00 午後 3:00~6:00  
(木・土曜日は午前9:00~13:00)  
休診日 木曜・土曜午後、日祝日  
※14:00~15:00 予防接種、乳児健診(予約制)  
〒370-3334 高崎市本郷町 65-1  
Tel 027-343-6003 Fax 027-388-8522



まちの企業 紹介コーナー

厳選したお酒と和洋折衷の豊富なメニューをとりそろえて、皆様のご来店を心よりお待ちしております。お一人様でもご家族連れでもどうぞ!

本格焼酎・厳選地酒  
お食事処

和風 泉

(夏のオススメ)  
営業時間  
ランチ 12:00~14:00  
夜 17:00~22:00  
定休日 水曜日  
高崎市剣崎町 1151-5  
TEL 027-343-7133

