

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3号 2015年 8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~

7月の近隣大家族



《大賑わいになった三味線》↑



《タオル帽子作り》↑



《マリの英会話》↑



《朝市での初桃》↑

朝市やっています!

近所の方が不定期で野菜と桃を販売して下さっています。ぜひ、お寄り下さい!
 朝9:00~ 1袋 100円



~ごあいさつ~
 日差しが強く、日陰が恋しい季節になりました。みなさん、調子はいかがですか? 夏バテしないように無理はせず、お体を大切にしてください☆



「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発足しました!!」

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)》
 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!)
 ■受講料68,000円(税込)
 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
 電話:027-350-3191(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) ... 100円

ちょっとお得!

チケットでまとめて買うと
 コーヒー券1枚ついてくる!

ランチチケット : 2,000円
 コーヒーチケット : 1,000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。

8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
3 煮込みハンバーグ マッシュポテト・なます しらすと青菜の和え物	4 焼き魚・酢味噌和え ちくわの煮物 マカロニサラダ	5 筑前煮・辛子和え ピーマン肉詰めフライ 和風サラダ	6 うどん・天ぷら お浸し さつま芋のオレンジ煮	7 肉じゃが・甘酢漬け ズッキーニのソテー カニカマサラダ
10 肉団子のオーロラソース なすの煮物・春雨サラダ ごまみそ和え	11 肉豆腐・お浸し 人参と卵の炒め物 ごま酢和え	12 さんまの蒲焼風 高野豆腐の煮物 たくあん和え・なす生姜漬	13 チンジャオロース 切干大根の煮物 梅和え・なめたけおろし	14 手作りしゅうまい 夏野菜とツナの煮物 昆布豆・ゆかり和え
17 蒸し魚のネギソース なすのみそ炒め ポテトサラダ・みぞれ和え	18 うどん・天ぷら お浸し 豆腐巾着の煮物	19 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮・お浸し 人参サラダ	20 マーボーなす 厚焼卵・ごま和え もやしサラダ	21 白身魚のムニエル がんもの煮物・梅和え かぼちゃサラダ
24 かに玉・中華和え ちくわとじゃが芋煮 しらすおろし	25 カレーライス・福神漬け えびかつ・なめたけ和え トマトサラダ	26 鶏肉の香味ソース 厚揚げの煮物・浅漬け ごまみそ和え	27 魚の梅煮 水餃子・ナムル ポン酢和え	28 豚肉キャベツのピリ辛炒め ひじきの煮物 酢の物・お浸し
31 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	夏を乗り切る食事 ・ご飯をきちんと食べる。すし飯・おにぎり・お茶漬けなど工夫する。 ・旬の野菜を食べる。水分が多く、栄養が詰まっています。 (トマト・ナス・きゅうり・レタス・ピーマン・いんげん・モロヘイヤ・とうがんなど) ・薬味で食欲アップ→みょうが・生姜・わさび・しそを料理にプラスする ・冷たい物に注意→冷たいジュース・アイス・果物は食べ過ぎると胃腸を疲れさせ、夏バテの原因になります。			

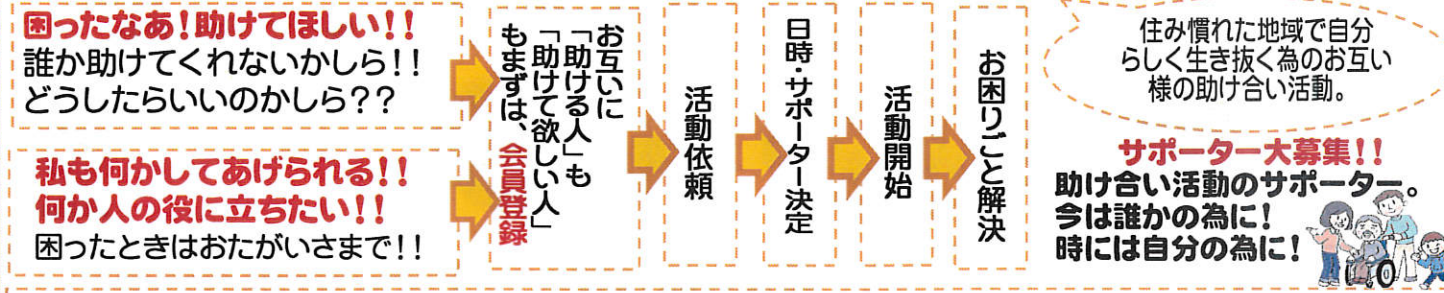


【お申込・お問合せ】
 認定NPO 法人じゃんけんぽん事務局 (担当:目崎) ☎:027-343-3111

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。



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7月度 賛助金寄付 2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！

8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
3	4	5	6	7
<p>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！</p>				
10	11	12	13	14
《ただあき一座》 13:30~	《アコーディオンの会》 10:30~11:30	《マリの英会話》 10:00~12:00	D's カフェ 10:00~12:00	手作り品バザー 9:30~12:00
17	18	19	20	21
《そろばん体験教室》 10:00~12:00	《三味線と歌おう》 13:30~	D's カフェ 10:00~12:00	万能洗剤作り 13:30~	
24 宿題週間	25 宿題週間	26 宿題週間	27 宿題週間	28 宿題週間
			妖怪ウオッチかご作り 10:00~12:00	
31	<p>米のとぎ汁で万能洗剤を作ろう 8月21日(金) 13:30~</p> <p>●米のとぎ汁EM発酵液とは 米のとぎ汁に、EMWまたはEM1とそのエサとなる砂糖、自然塩を加え、EMを活性化させ増やしたものです。</p> <p> EMW または EM1 + 米のとぎ汁 & 砂糖・自然塩 → 米のとぎ汁 EM発酵液</p> <p>キッチン・洗濯トイレ・浴槽など暮らしの中で大活躍☆</p>			

【お申込・お問合せ】
認定 NPO 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室(担当:目崎) ☎:027-343-3111

アコーディオンの会
8月11日(火)
10:30~11:30

どこか懐かしさを感じるアコーディオンの音と懐かしの曲と一緒に昔を思い出しませんか？

三味線と歌おう
8月19日(水)
13:30~

三味線の演奏と共に大きな声で歌いましょう。元気が出ます☆★

マリの英会話
8月12日(水)
10:00~12:00

簡単な英会話からみんなで楽しく学ぶことができます☆

そろばん体験教室
8月17日(月)
10:00~12:00

○持ち物:持っている方はそろばん
持っていない方も貸し出しがありますのでぜひ来て下さい☆

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す。
8月6・20日(木) 10:00~12:00

ディースの「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！

手作り品バザー
8月7日(金)
9:30~12:00

手作り品だけのバザー☆
子供さんから高齢者までみなさん楽しめます！

じゃんけんぼんの介護支援専門員による
個別相談受付
～随時個別相談に応じます～

じゃんけんぼんの介護支援専門員が相談に応じます。家族が認知症で困っている。家族に障害者がいる等高齢者・障害者のちょっとした困りごと等相談がある方は下記連絡先までお電話下さい。

☎:027-350-3193(生活支援室)

地域支え合いセンター(近隣大家族)は
地域が『支え合いのまち』『共生のまち』になることを目指します！

『お互いに元気で暮らしていける
“まち”を一緒に作りましょう！』



近隣大家族イベント紹介

夏企画 ワークショップ
要予約 **キャラカゴ** 作り
8月27日(木)
10:00~12:00
対象 小学生以上
定員 10名

参加費 500円
持ち物 ボンド はさみ 洗濯バサミ(5~6個)

申し込みは近隣大家族にて☆★
《お申込み・お問合せ》
090-2751-7416 (佐塚)

夏休み宿題を頑張ろう週間
夏休み最後の週
8月24日(月)~
8月28日(金)
9:00~17:00 自由解放

出来上がっていない宿題をみんなで頑張っちゃいましょう！
※小学生~高校生まで空いている日はいつでもご自由どうぞ！

★新感覚ひとり紙芝居
《ただあき一座》
8月10日(月) 13:30~

ファンクラブ 随時募集中☆

新感覚の紙芝居エンターメント。芝居内容は股旅物が主体。お客様と共に舞台を造る気持ちで活動されている。ぜひ観に来て下さい！

イベント大募集
体操・ダンス・囲碁将棋・歌手芸など、月1回でもできる方、ぜひ、ご連絡下さい！
☎027-343-3111 目崎

まちのお医者さん紹介コーナー

可能な限りその人が幸せになることを目指し、個人個人の考え方やその時の環境にあった治療法を患者様と一緒に考えながら提案し、生活の質を改善できるようにお手伝いさせていただきます。

Brother Clinic
ブラザークリニック
— 心療内科・精神科・神経科 —

診療時間 午前 9時~12時
午後 15時~18時半
休診日:水曜・日曜
祝日・土曜午後

※ 診察までのお時間をお待たせしないよう、予約制をとっております。お電話でお問合わせ下さい。
高崎市福島町718-2 ☎:027-372-2242

まちの企業 紹介コーナー

自転車・バイクで困ったらまずはお電話を！

自転車 バイク の **大山サイクル**
《電動カート取扱い店》
車イスの
パンク修理
タイヤ交換
できます！

高崎市引間町 913 TEL:027-373-2168
FAX:027-372-4495
Email:o.cycle@proof.ocn.ne.jp