

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~ 桜の花が咲き乱れ、春の日差しが心地よい季節となりました。春風に誘われて外出したくなった時は、ぜひ近隣大家族にお越しください。

ハーモニカの会「花ことば」



尺八とハーモニカのコラボは
とても新鮮でした。

もらっていいん会



2ヶ月に1回の開催ですが皆さんいろいろな品物を持ち寄りたり頂いたりして楽しい時間を過ごしていました。

ボランティア募集中!
あなたの力が必要です。

キッチン調理

見守り弁当配達

お互い様
助け合い活動

※居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー)
30年度 受講生募集中!

《講習期間》 全5コース
 4月コース(4/13~7/2)
 6月コース(6/14~9/3)
 8月コース(8/28~11/13)
 10月コース(10/25~1/21)
 1月コース(1/11~3/29)

■週に2・3日程度(働きながら受講可!)
 ■受講料 **59,800円(税込)**
 ※対象者は補助金・割引制度あり!
 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!
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)

第35号 2018年4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

T370-0882 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》

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

《愛情こもってます》

日替わりランチ



4月のメニュー

月	火	水	木	金
2 甘辛メンチカツ ブロッコリー たくあん和え・なます	3 さわらの甘酢あんかけ ちくわとじゃがいも煮 カニカマサラダ・お浸し	4 親子煮 水餃子 辛子和え・ツナサラダ	5 豆腐の包み揚げ 煮豆 ごま酢和え・お浸し	6 チンジャオロース かぼちゃ煮 みぞれ和え・浅漬け
9 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 いんげんソテー・人参サラダ	10 うどん 天ぷら みそ田楽・昆布和え	11 白身魚の西京焼き 肉じゃが ゆかり和え・酢の物	12 手作りしゅうまい さつまいものレモン煮 春雨サラダ・ごま和え	13 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 酢味噌和え・かぼちゃサラダ
16 かれいの生姜煮 人参と卵の炒め物 なめたけおろし・お浸し	17 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 ごぼうサラダ・お浸し	18 肉豆腐 厚焼き卵 梅マヨ和え・きのこのソテー	19 カレーライス えび蒸しぎょうざ もやしサラダ・お浸し	20 蒸しタラのネギソース ピーマンの肉詰めフライ ポテトサラダ・ごま味噌和え
23 えびと厚揚げのチリソース ちくわとじゃがいも煮 ピーナツ和え・甘酢漬	24 ゆかりご飯・筑前煮 ブロッコリーと卵炒め マカロニサラダ・酢の物	25 うどん 天ぷら そぼろ煮・ごま和え	26 さばの味噌煮 切干大根の煮物 ナムル・ゆかり和え	27 かに玉 ひじきの煮物 お浸し・辛子和え

彩りいなり(4人分)の作り方

- 油揚げを半分に切り熱湯をかける。水気を切り、しょうゆ大1・みりん大1・砂糖大1/2・水2/3カップと一緒に煮汁がなくなるまで煮る。
- ひじきは水でもどし、人参は千切りに。だし汁・しょうゆ・みりんを煮る。
- ご飯に寿司酢と②を混ぜ、油揚げに詰め、口を上向きにする。最後に三つ葉を飾って完成!

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達は月~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。

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??

まずは、会員登録

お互いに助ける人も助けて欲しい人も

活動依頼

日時サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互い様の助け合い活動。
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。

~ H30年3月度 賛助金寄付 28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 4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

月	火	水	木	金
2 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	3 何でも相談日 10:00~15:00 コーヒー半額の日	4 春のお茶会 14:00~15:00 <参加費 200円>	5 コーヒー半額の日	6 気軽に健康体操 10:00~11:00
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 とっちゃんバンド "松&トド" 13:30~14:30	11 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	12 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	13 カラオケの会 13:30~15:30
16 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	17 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30 三味線で歌おう 13:30~14:30	18 コーヒー半額の日	19 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	20 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりの日 14:00~
23 D'sカフェ 10:00~12:00	24 遺言と相続のお話 13:15~14:15	25 簡単イキイキ体操 10:30~11:30 エレキギター "ベンチャーズ" 13:30~14:30	26 もらっていいん会 10:00~	27 カラオケの会 13:30~15:30
30 D'sカフェ 10:00~12:00	 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!			

あなたのまちの相談所

日々の暮らしの中で誰に訊いたら良いかわからない困りごとや心配事ってありませんか?

例えば...



夫の転勤で引っ越してきたけれど、出産が近いのに頼れるあてがない
妻が入院してしまい、家事をこなせず困った...



障害のある息子の将来が心配で...



定年後の生活で何をしたらよいか分からない

運転免許を返納しようと思うけれど、その後の移動手段が不安だわ



『困りごと』『悩み事』『もやもやしているあれこれ』を誰かに話したい。相談したい。そんな時はとりあえず「近隣大家族」へ! スタッフがお話を伺わせていただきます。認定NPO法人じゃんけんぼんは「誰もが安心して暮らせる地域」づくりを行っています。ご相談いただいた内容によって、必要な情報をご案内したり、専門機関を紹介するなど、地域のみなさまが安心して暮らせるようサポートいたします。



ご利用ください! 金井淵『なんでも相談日』4月3日(火) 棟高『よろず相談室』4月30日(月)
*相談は無料です。近隣大家族のスタッフにお気軽にお声かけ下さい。

新緑の5月 お出掛けツアー 定員 20名 申込先着順

美味しいお昼と温泉を楽しみに行きましょう!

【行先】 伊香保 お宿 玉樹

【日程】 5月9日(水)

金井淵出発 10:15→棟高出発 10:45→玉樹到着 11:15

玉樹出発 15:00→棟高到着 15:30→金井淵到着 16:00

【参加費】 お一人様 4,500円(入湯料込) *当日集金します

【集合場所】 近隣大家族(申し込み時に棟高か金井淵を選択)

※お申込み・問い合わせ

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

赤城クリニックでは、かぜなどの一般的な疾患や生活習慣病、リウマチ・膠原病、腎臓病の治療を行っています。

院長 清水 幸博

医療法人社団 醫光会
赤城クリニック

診療時間
月曜日~土曜日
午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 5:30

休診日
木曜、土曜日 午後
日曜、祝日

※ホームページは「赤城クリニック」で検索!

高崎市下小埜町 327-2 TEL 027-340-7400

まちの企業 紹介コーナー

自動車一般修理・車検・定期点検等をしている群馬県自動車整備振興会会員工場です。
<関東運輸局認証 7-2602>

町屋エンジニアリング
櫻井 保

営業時間
AM8:30~PM6:00
定休日 日曜日

高崎市町屋町 925-5

TEL・FAX 027-343-9878

何でも相談日

4月3日(火) 10:00~1:00

★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!
(高齢者・障害者・子供の事 等)
<担当:目崎>

春のお茶会

4月4日(水) 14:00~15:00

春の季節を感じながらお抹茶を味わってみませんか?春休み中のお子さんもどうぞ!
<参加費 200円>

気軽に健康体操

4月6日、20日(金)
10:00~11:00

※水分補給の為に飲み物とタオルの持参をお願いします。

西部ハーモニカの会

4月19日(木) 10:30~11:30

やさしいハーモニカの音色に合わせて季節の歌と一緒に歌いましょう。

簡単イキイキ体操

4月25日(水) 10:30~11:30

タオルや音楽を使って、誰にでもできる楽しい体操です。
※タオルの持参をお願いします。

エレキギター"ベンチャーズ"

4月25日(水) 13:30~14:30

エレキギターによるベンチャーズの曲を楽しみましょう。

フリーマーケット開催

出店者募集中!

日時:5月8日(火)
10:00~15:00

募集:10店まで
販売スペース:畳1~2畳分

※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。

とっちゃんバンド "松&トド"

4月10日(火)
13:30~14:30

楽しいトークとギターに合わせてフォークソング等を一緒に歌いましょう。

もらっていいん会

4月26日(木) 10:00~

捨てられないけど誰かに使ってほしい方、持ち寄ってください。
(品物がなくなり次第終了)