

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~

~ご挨拶~ 雨の多い季節になります。雨を気にして外出も控えがちになってしまわれるかもしれませんが、外に出てみれば、田植えが済んで青々とした田んぼや雨上がりの木々の緑に元気を貰えそうです。梅雨の晴れ間には、ぜひ近隣大家族へお出かけ下さい。

フリーマーケット

きれいな草花、鶏骨鶏の卵、EMプリン石けん。手作りのクッキー、バック、小物など... たくさんの品物が揃いました。大勢の方々が来て下さりにぎやかな1日となりました。

第37号 2018年6月1日

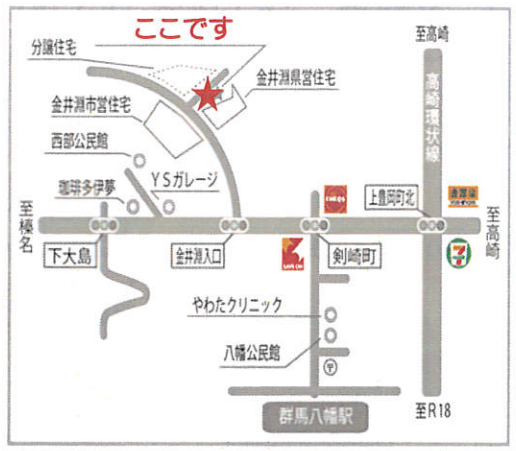
発行/ 認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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 ~



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

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
 6月...4日、11日、18日、25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!

新緑のお出掛けツアー

伊香保温泉宿 玉樹



【美味しいお昼と温泉を堪能してきました。】

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!**

●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)

《愛情こもってます》

日替わりランチ



月	火	水	木	金
梅雨入りをして、じめじめとした季節になりますね。食事の残り物をテーブルに出しっぱなしにしていたり、冷蔵庫に何日も入れて忘れてしまうなんて事はありませんか? 夏場は食べ物が特にいたみやすい季節です。捨てるのはもったいないので食べきれぬ量だけを作るか、残ったものは冷凍する等して工夫しましょう。				1 豚肉ときのこのしょうゆ煮 卵と豆腐のしんじょう 味噌マヨ和え・酢の物
4 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・漬物 ごぼうサラダ・お浸し	5 手作りしゅうまい かぼちゃ煮・たくあん和え 春雨の酢の物	6 煮込みハンバーグ 人参と卵の炒め物 芋煮・ピーナツ和え	7 親子煮 かぼちゃコロケ ゆかり和え・お浸し	8 えびと厚揚げのチリソース 切り干し大根の煮物 ツナサラダ・ごま和え
11 さんまの蒲焼風 大根とちくわの煮物 ポテトサラダ・辛子和え	12 豚肉の生姜焼き 夏野菜のトマト煮 中華和え・浅漬け	13 うどん 天ぷら・お浸し 肉団子と大根の煮物	14 ゆかりご飯・厚揚げの煮物 白身魚のムニエル ごま味噌和え・人参サラダ	15 豚肉と玉ねぎの卵とし 中華煮 煮豆・梅和え
18 カレーライス・福神漬 サラダの盛り合わせ 酢の物・昆布和え	19 さばの味噌煮 豆腐きんちゃくの煮物 かぼちゃサラダ・おかつ和え	20 かに玉・浅漬け さつま揚げの炒め煮 きのこのごま和え	21 肉豆腐・ナムル さつまいものレモン煮 酢味噌和え	22 焼き鮭 肉じゃが・お浸し マカロニサラダ
25 酢鶏 ひじき煮 三色和え・お浸し	26 ホイコーロー がんもの煮物・甘酢漬け カニカマサラダ	27 かれいの生姜煮 高野豆腐の煮物・なます ブロッコリーの卵炒め	28 筑前煮 厚焼き卵・トマトサラダ なめたけ和え	29 うどん 天ぷら・お浸し かぼちゃのそぼろ煮

《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

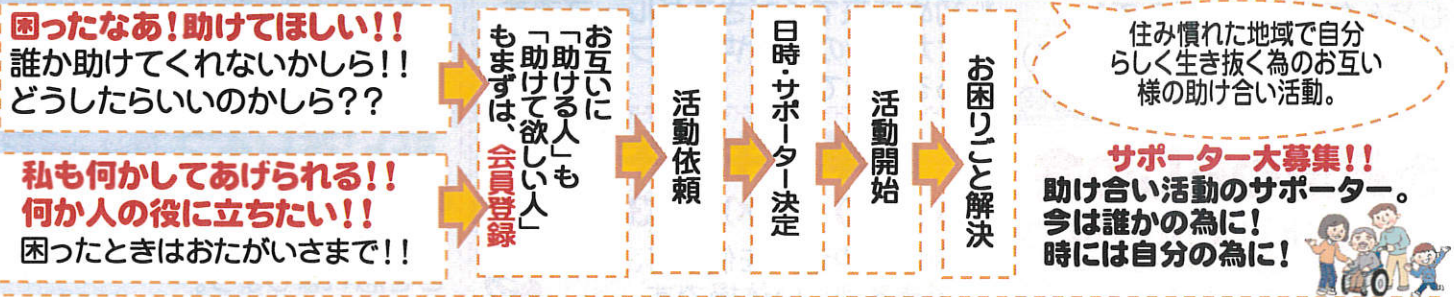
料金:1食 700円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】 認定 NPO 法人じゃんけんぽん
 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(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5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 6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

月	火	水	木	金
				1 コーヒー半額の日
4 D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:30	5 何でも相談日 10:00~15:00	6 コーヒー半額の日	7 コーヒー半額の日	8 カラオケの会 13:30~15:30
11 D'sカフェ 10:00~12:00	12 三味線で歌おう 13:30~14:30	13 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	14 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	15 気軽に健康体操 10:00~11:00 ぼこあぼこ オカリナクラブ 13:30~14:30
18 D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:30	19 遺言と相続のお話 13:15~14:15	20 簡単イキイキ体操 10:30~11:30	21 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	22 カラオケの会 13:30~15:30
25 D'sカフェ 10:00~12:00 芝崎流わらじの会 13:30~14:30	26 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	27 もらっていいん会 10:00~	28 しの笛とギター 10:30~11:30	29 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 14:00~

何でも相談日
6月5日(火) 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!
(高齢者・障害者・子供の事 等)
＜担当:日崎＞

ぼこあぼこオカリナクラブ
6月15日(金) 13:30~14:30
初めて来てくださるグループです。オカリナの演奏やコーラス、民話もあるそうです。

気軽に健康体操
6月15日、29日(金) 10:00~11:00
※水分補給の為の飲み物とタオルの持参をお願いします。

芝崎流わらじの会
6月25日(月) 13:30~14:30
芝崎流わらじの会の“役者”の皆さんが股旅舞踊の歌や踊りで舞台を盛り上げてくれます。皆さん、お楽しみに!

簡単イキイキ体操
6月20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。

はるこさんと一緒に歌いましょう
6月21日(木) 10:30~11:30
大きな声で歌ってじめじめした暑さを忘れましょう。

ウクレレと一緒に歌おう
6月26日(火) 10:30~11:30
ウクレレのリズミカルな音楽にのって歌って楽しみましょう

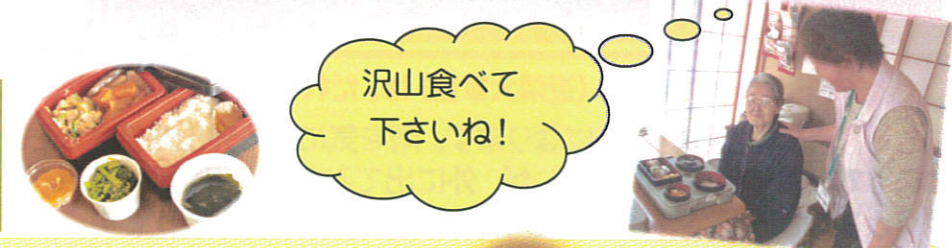
しの笛とギター
6月28日(木) 10:30~11:30
しの笛とギターのやさしい音色が心に響きます。穏やかな音色を楽しんでください。

お弁当配達ボランティアさん募集中!

認定NPO法人じゃんけんぽんでは、「見守り配食サービス」をしています。

お弁当の配達をしながら、利用者の方を見守るボランティアさん募集しています。お弁当と一緒に「温かい気持ち」届けてみませんか?

昼配達 10:00~13:30
夕配達 15:00~18:00



沢山食べて下さいね!

配食ボランティアさんのお仕事(昼の場合)

取材協力いただいたのは、ボランティア歴3年の藤原さん



ボランティア未経験の方も大歓迎! ボランティア説明会も開催しています。やってみたいと思ったら、まずはお電話ください。 ☎ 027-350-3191

まちのお医者さん 紹介コーナー
内科について何でもご相談ください!

桃ノ木クリニック
院長: 佐々木菜穂子
【診療時間】
9:00~12:30
15:00~18:00
【休診日】
水・土曜日 午後
日曜日・祝日
高崎市八幡町1067-4 TEL:027-344-3130

まちの企業紹介コーナー
美味しいふわふわのかき氷を楽しんでいただけます。熱中症対策に最適!!65歳以上からはサイズ半分で半額で食べられる様になっていますので、お気軽にご来店ください。

氷 花暦氷本舗
代表: 外所 弘子
営業時間
11:00~18:00 (ラストオーダー17:30)
※電話で席の予約はできません。
日曜定休(8月は木曜定休)
〒370-0883 高崎市剣崎町1207-9(フラワーショップ花暦内)
TEL:027-343-1269