

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48号 2019年5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 ~

~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~ 桜の頃を経て、緑が目に見える季節になりました。木々の息吹に力を貰って、新しいことにチャレンジしてみるのも良いですね。お出掛けの際は、ぜひ近隣大家族にお立ち寄りください。

「新緑の5月 お出掛けツアー」 日程間違いの訂正とお詫び
 先月号の日程のご案内に誤りがございました。正しくは**5月22日(水)**です。大変申し訳ありませんでした。引き続き参加申し込み受付中ですので、ご希望の方はご連絡下さい。

イベントの様子



←気軽に健康体操
 春の暖かい陽気の中、大きな声を出して、しっかりと体を動かしました。笑顔があふる楽しい時間となりました。

EM ネット企画→
 テラスに出てみんなでプランターに野菜の種を植えました。支え合いセンターのプランターに植えた種は芽がでて、すくすくと育っています。



←オカリナの会「土笛ながの」
 オカリナの綺麗な音色に合わせてみんなで歌ったり、体を動かしたりしました。



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
 5月6日、13日、20日、27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!

介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー) 受講生募集中!
 2019年度

■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					
下ごしらえがちょっと面倒...だけど、おいしい春の山菜!独特の苦みやえぐみには、身体を錆びさせない力があります。血行や代謝も良くしてくれます。	1 肉じゃが 揚げ出し豆腐 胡麻ドレサラダ・辛子和え	2 ホイコーロー えび蒸しぎょうざ 南瓜サラダ・酢の物	3 ちらし寿司・清汁 肉詰めいなり・煮豆 中華和え・お浸し	6 ヒレカツのトマトソース 筍の土佐煮 ポテトサラダ・ごま和え	7 肉団子の甘酢あん じゃが芋煮・わさび醤油和え 蒸し鶏のサラダ	8 焼き鮭 豚肉と山菜の煮物 ナムル・酢の物	9 カレーライス オムレツ レモン和え・お浸し	10 鶏のから揚げ 小松菜の煮びたし ナポリタンサラダ・ごま和え	
13 蒸し魚のネギソース ピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ・浅漬け	14 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え あんかけ豆腐	15 親子煮 オイスターソース炒め マカロニサラダ・ごま酢和え	16 揚げ鶏のおろしかけ 南瓜煮 カニカマサラダ・ゆかり和え	17 手作りしゅうまい 野菜炒め なめたけ和え・甘酢漬け	20 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物 花野菜サラダ・酢味噌和え	21 タラのネギ味噌焼き 炒り豆腐 ごぼうサラダ・酢の物	22 肉豆腐・ピーナッツ和え にんにくの芽と卵の炒め物 カリフラワーサラダ	23 豚肉と玉ねぎの卵とじ ピーマンの肉詰めフライ ナムル・昆布和え	24 筑前煮 水餃子 ツナサラダ・生姜醤油和え
27 焼さんまのサラダ風 海老つみれと野菜の煮物 マヨネーズサラダ・ごま和え	28 かに玉 ひじき煮 大学芋・おかか和え	29 豚肉の竜田揚げ 南瓜煮・甘酢漬け カラフルサラダ	30 わかめご飯・あじのムニエル 切干大根の煮物 ポテトサラダ・辛子和え	31 うどん 天ぷら・お浸し おろしポン酢かけ					

《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~金行います。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??

私も何かしてあげられる!! 何か人の役に立ちたい!! 困ったときはおたがいさまで!!

もまらずに、会員登録

「お互いに助ける人も助けられる人も」

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。

~ 2019年4月度 賛助金寄付 8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 5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

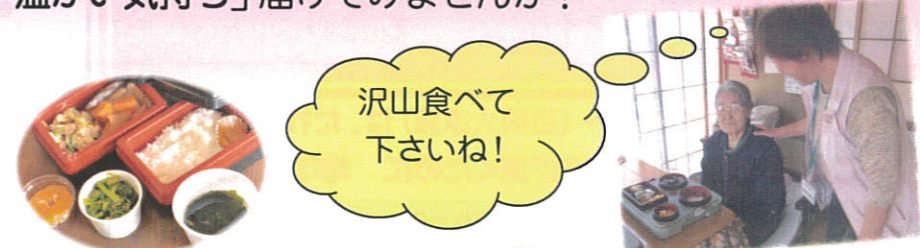
月	火	水	木	金
地域の居場所(近隣大家族)です! お互い様のつながり作りに活用して下さい!		1 簡単イキイキ体操 10:30~11:30	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日
6 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	7 コーヒー半額の日	8 ツボ押しで元気になるう 10:30~11:30	9 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:30~11:30	10 カラオケの会 13:30~15:30
13 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	14 とっちゃんバンド "松&トド" 13:30~14:30	15 しの笛とギター 10:30~11:30	16 三味線で歌おう 13:30~14:30	17 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 14:00~
20 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	21 コーヒー半額の日	22 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30 EM ネット企画 「ボカシづくり」 13:30~15:00	23 新登場! 琴を楽しもう 10:30~11:30	24 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
27 D'sカフェ 10:00~12:00	28 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	29 ハコちゃん和ラフターヨガ 10:00~11:00	30 コーヒー半額の日	31 気軽に健康体操 10:00~11:00

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 10:30~13:30
夕配達 15:30~18:00



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4年の藤原さん

10:30 配食先を確認



配食に行くといつも元気をもらうよ! 頑張っているとみんな応援してくれるし、誰かに必要としてもらえることは嬉しいもんだね!

11:00 車に積み込んで「行ってきまーす!」

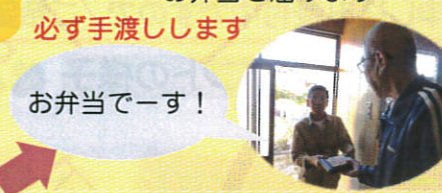


10:55

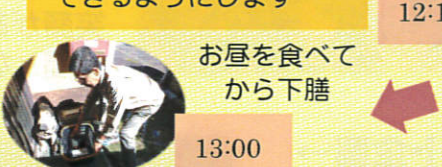


「お弁当できました~!」「ハイハイ!」

5~6件のお宅にお弁当をお届けます 必ず手渡しします



お弁当でーす! 配食時に気になった事などは事務所スタッフと相談し、必要な対応ができるようにします



いつもありがとうございます



記録

12:10



お昼を食べてから下膳

13:00

誰かの支えになることは生きがいになります!

やってみたいと思ったら、まずはお電話ください。 ☎ 027-343-3111

まちのお医者さん 紹介コーナー

内科・外科一般の治療。 往診もしています。(榛名・倉淵全域)

みなぐち医院

院長 水口 滋之

内科・外科・胃腸科・肛門科

【診療時間】 9:00~12:30 14:30~18:00

【休診日】 木曜午後 日曜日・祝日

高崎市下里見 268-1

TEL:027-340-3103 FAX:027-340-1631



まちの企業 紹介コーナー

現役エステティシャンが考える「食事からの美容」をテーマに、「代謝効率を上げる」「シミ・シワの原因にもなる血糖値の振れ幅を緩やかにする」等を考えて選んだ食材・調味料を用いて、健康的でアンチエイジングなお食事やお菓子をご用意しています。

喫茶・食堂

oitette

オイテッテ

代表: 吉村 恒郎

【営業時間】 (月)~(金) 11:00~18:00 (土) 11:00~22:00 (日) 定休

群馬県高崎市中豊岡町 819 TEL:027-388-9117



遺言・相続相談会

行政書士の大原先生が遺言と相続について個別相談をさせていただきます。日程は、随時調整致します。 ※要予約 詳しくは金井淵地域支え合いセンターへお問合せ下さい。

気軽に健康体操

5月17日(金)・24日(金)・31日(金) 10:00~11:00 初夏の陽気になってきました。体操で今から暑さに負けない体を作りましょう。 ※水分補給の為に飲み物とタオルの持参をお願いします。

しの笛とギター

5月15日(水) 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。

とっちゃんバンド "松&トド"

5月14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。

新登場! 琴を楽しもう

5月23日(木) 10:30~11:30 山田流師範の松本兼操 紀さんが演奏する琴を、一緒に楽しみましょう。

EM ネット企画 「ボカシづくり」 材料費 200円

5月22日(水) 13:30~15:00 土を元気にするEMボカシをみんなで作りましょう。お野菜やお花の肥料として使える他、ぬか床の奥の手としてもお使い頂けます。

ツボ押しで元気になるう

5月8日(水) 10:30~11:30 ひまわり針灸院の小代先生がご自宅でする健康に役立つツボ押しをわかりやすく教えて下さいます。

フリーマーケット開催 出店者募集中!

日時:6月4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。