

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~ 雨の多い季節となります。雨の音を聞きながら、本を読んだり書を打ったり... そんな趣味の時間を過ごすのも良いものですね。梅雨の晴れ間には、近隣大家族に足を運んで下さい。

4・5月のイベントの様子

英語で遊ぼう

老若男女問わず、参加して頂きました。多世代交流ができ、楽しい時間となりました。



しの笛とギター

しの笛とギターのハーモニーが素敵でした。



琴を楽しもう

今回、初参加して頂きました。琴の綺麗な音色に聞き入ってしまいました。



第49号 2019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...

毎週月曜日 10:00~12:00

6月3日、10日、17日、24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!

<講習期間>

7月コース (7/17~10/3)

11月コース (11/8~2/3)

1月コース (1/15~3/30)

■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

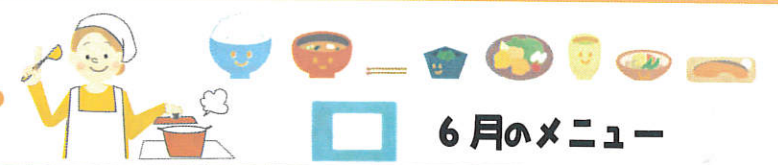
電話: 027-350-3191 (担当: 青木・大佐古)

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!

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 2019年度 受講生募集中!

<<愛情こもってます>>

日替わりランチ



6月のメニュー

月	火	水	木	金
3 さわらの梅煮 かぶの挽肉あんかけ 金平ごぼう・お浸し	4 ちらし寿司・すまし汁 豆腐巾着の煮物・サラダ 焼き茄子・甘酢生姜和え	5 カレーライス ロールキャベツ・福神漬け きのこのさつと煮・パプリカサラダ	6 さんまの蒲焼風 野菜とえびの旨煮 にら玉子・酢の物	7 えびカツ&コロケ ひじき煮・粒マヨサラダ 生姜醤油和え
10 鶏の唐揚げ ラトウイユ・なめたけ和え ブロッコリー・サラダ	11 焼き鮭 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ・梅酢和え	12 うどん 天ぷら 五目卵焼き・酢の物	13 ヒレカツのトマトソース 大根とカツオブレークの煮物 スパゲティサラダ・塩昆布和え	14 ゆかりご飯・肉じゃが 春巻・コンソメ炒め ピーナッツ和え
17 照り焼きハンバーグ 切干大根煮 酢味噌和え・浅漬け	18 焼きそば バンバンジー・サラダ ゆかり和え・枝豆	19 さわらの味噌煮 ささみの梅じそ揚げ 里芋煮・辛子和え	20 手作りしゅうまい ひじき煮 春雨サラダ・生姜醤油和え	21 ハヤシライス 玉子とキャベツのおかか焼き 南瓜サラダ・浅漬け
24 かに玉 茄子といんげんのオイスター炒め お浸し・煮豆	25 白身魚のムニエル 小松菜とさつま揚げの煮物 ナポリタンサラダ・甘酢生姜和え	26 甘辛メンチカツ 高野豆腐の煮物 ごま酢和え・なめたけ和え	27 うどん 天ぷら ツナサラダ・酢の物	28 タンドリーチキン 野菜炒め ごぼうサラダ・ピーナッツ和え

料理のおいしさの決め手とは? 「味」? ...は2番目。実は、1番は「食感」なんだそうです! 1つのお膳に、パリパリ、つるつる、サクサク、などなど様々な食感の食べ物を組み合わせると、まずは楽しいのです☆刺激による楽しみを感じながら、体の状態に合わせて「楽しく安全に食べること」☆これが1番大切なことです。

こちらでは毎月
管理栄養士からのコ
メントを掲載してい
ます。

<<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おうかも...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。

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!!



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5月度 賛助金寄付 10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



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



3 D'sカフェ 10:00~12:00 マー جانしましょう 13:30~15:30	4 フリーマーケット 10:00~15:00	5 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	6 ハーモニカの会 「花ことば」 10:30~11:30	7 気軽に健康体操 10:00~11:00
10 D'sカフェ 10:00~12:00	11 簡単イキイキ体操 10:30~11:30	12 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	13 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	14 カラオケの会 13:30~15:30
17 D'sカフェ 10:00~12:00 マー جانしましょう 13:30~15:30	18 三味線で歌おう 13:30~14:30	19 アコースティックライブ 「フォルティッシモ」 13:30~14:30	20 西部ハーモニカの会 10:30~11:30	21 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりの日 14:00~
24 D'sカフェ 10:00~12:00	25 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	26 篠原先生のお話し 「介護予防について」 10:00~12:00	27 金井淵支え合い サポーター会議 11:00~12:00	28 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30

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してください。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

6月7日(金).21日(金).28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。

アコースティックライブ
「フォルティッシモ」

6月19日(水) 13:30~14:30

フォークソングやポップス、歌謡曲までいろいろ歌いましょう。

フリーマーケット開催

日時:6月4日(火)
10:00~15:00

花苗、手造りのクラフトバック、小物などの販売。おいしい手作りクッキー、パウンドケーキ、和菓子も用意します。ぜひお友達と誘いあわせてお越しください。
※当日のランチは500円のバック弁当のみとなります。

篠原先生のお話し
「介護予防について」

6月26日(水) 10:00~12:00

堀江病院の理学療法士の久保さんがTUG検査(バランス検査)をして下さいます。ぜひ、ご参加下さい。

ハーモニカの会
「花ことば」

6月6日(木) 10:30~11:30

約1年振りに演奏に来られます。ハーモニカと尺八のコラボをお楽しみ下さい。

西部ハーモニカの会

6月20日(木) 10:30~11:30

定期的に来られているいつものメンバーです。ハーモニカで懐かしい歌を皆で歌いましょう！

金井淵支え合いサポーター会議

6月27日(木) 11:00~12:00

地域の困りごと等の情報共有の場にお話しに来ませんか？地域の支え合いにご協力できる方もぜひご参加下さい。



皆で守る健康



地域の方向け 『健康を考えるミニ勉強会』開催！

テーマ「暑い夏を乗り切るために“今”知っておきたい食の事」

日時：6月17日(月)
10:00~12:00

場所：近隣大家族(棟高町954-8)

- ★食中毒の事を知ろう！
- ★夏バテを予防する食の豆知識を学ぼう！

梅雨の時期から夏にかけて気を付けたいのが食中毒！！
皆さんは、食事の前やトイレの後に、ちゃんと手を洗っていますか？
「手洗い」は、感染予防の基本です。
せっかく健康のために運動をしたり食事内容を工夫しても、「手洗い」を怠ったが故に、病気になってしまったりは元も子もありません。
それに、手を洗わないことで感染拡大につながってしまう恐れもあります。
みんなで改めて「食」を通じた健康について学びましょう！



申し込み不要！参加費無料！お気軽にお出かけ下さい。

シリーズ市民講座

じゃんけんぽんシニア講座のご案内

60歳からの人生をより良くするためのヒントが詰まった講座です。
この講座はテーマを変えて、毎月開催する予定です。
参加費無料となっておりますので、お気軽にご参加下さい。

シリーズ第1回目は
どう生きますか？これからを… 『男性がはつらつと生きるための講座』

日時：令和元年 6月4日(火) 9:30~11:30
会場：市民活動センター ソシアス 2階 第2学習室



まちのお医者さん 紹介コーナー

眼科について何でもご相談ください。

大山眼科

院長 大山 充徳

【診療時間】
9:00~12:30
14:30~18:00
【休診日】
木曜日午後
土曜日午後
日曜日・祝日



高崎市浜川町 2237-2 TEL:027-343-7796

まちの企業 紹介コーナー

当店は、昭和38年より創業させていただき団子・大福など日常のお菓子を中心に地域に根付いて営業をさせて頂いております。ご注文は休日に限らずお受けいたします。どうぞよろしくお願い致します。

和菓子処 とが志

代表 富樫 良範

【営業時間】
8:30~17:00
【定休日】
日曜日



〒370-0884 群馬県高崎市八幡町 301-5 TEL:027-343-7286