

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50号 2019年7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～

～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～ 暑い夏がやってきました! 水分をこまめに摂って、脱水にならないように気を付けましょう。また、食欲が落ちてしまいがちな季節ですが、しっかり食べることも暑さに負けない秘訣です。近隣大家族に、おいしいランチを食べに来てください。

6月のイベントの様子

フリーマーケット

手作り品・衣類・食器・お野菜・お花・お菓子など様々な商品が並び、皆さん出展者の方とのやり取りを楽しんでいました。



ハーモニカの会「花ことば」

尺八とハーモニカの音色がマッチしていて、とても素敵でした。



はるこさんと一緒に歌いましょう

6月に誕生日を迎えた方々へみんなが歌のプレゼントをしました。笑顔のあふれる時間となりました。



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
 ブチデザート … 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
 7月1日、8日、22日、29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

〈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) 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・大佐古)

《愛情こもってます》

日替わりランチ



7月のメニュー

月	火	水	木	金
1 ゆかりご飯・揚げ出し豆腐 野菜とベーコンの炒め煮 ごま味噌和え・酢の物	2 ちらし寿司・そうめん汁 肉詰めいなり・サラダ 焼き茄子・甘酢生姜和え	3 エビと厚揚げのチリソース 里芋煮 ツナサラダ・ごま和え	4 焼さんまのサラダ風 つみれと野菜の煮物 粒マヨサラダ・ピーナッツ和え	5 カレーライス えび蒸しぎょうざ コールスロー・甘酢生姜和え
8 うどん 天ぷら・大根おろし 豆腐巾着の煮物・浅漬け	9 さばの味噌煮 かに風味あんかけ たくあん和え・お浸し	10 ミートボール酢豚 水餃子 ピーナッツ和え・お浸し	11 焼き鮭 肉じゃが ごぼうサラダ・お浸し	12 豚肉ときのこのしょうゆ煮 豆腐と卵のしんじょう 味噌マヨ和え・酢の物
15 さんまの蒲焼風 大根と白滝の煮物 梅酢和え・煮豆	16 手作りシウマイ 厚揚げのオイスター炒め 春雨サラダ・ピーナッツ和え	17 鶏もものねぎ味噌焼き 枝豆がんもの煮物 ごま和え・酢の物	18 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮 カニカマサラダ・ゆかり和え	19 焼きそば・いなり寿司 オムレツ お浸し・甘酢生姜和え
22 豆腐の包み揚げ 竹輪と根菜の煮物 ブロッコリーサラダ・ナムル	23 うどん 天ぷら 五目卵焼き・酢の物	24 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	25 さわらの南部焼き 豚肉とれんこんの炒め物 中華サラダ・梅和え	26 ヒレカツのトマトソース 筍の土佐煮 マカロニサラダ・ごま和え
29 白身魚のムニエル 茄子とベーコンの炒め物 南瓜サラダ・生姜醤油和え	30 豚肉と玉ねぎの卵とじ ピーマンの肉詰めフライ 昆布和え・ナムル	31 煮込みハンバーグ 野菜炒め ポテトサラダ・お浸し	食べ物が食中毒菌に侵されても、変なおいも味もしません! 早めに食べ切り、残りは速やかに冷蔵庫へ! 要注意です★	

《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

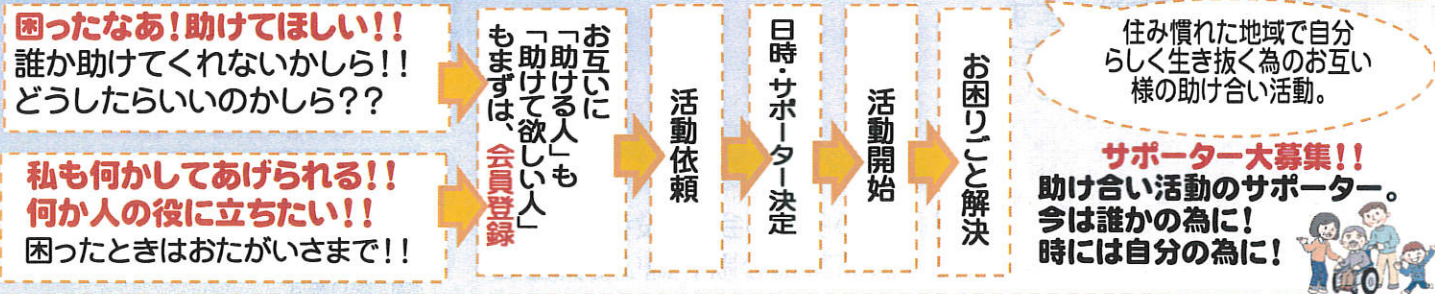
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター
 ☎: 027-343-3111



じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けを求めらうかも…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。

～2019年6月度 賛助金寄付 3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 7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 D'sカフェ 10:00~12:00 マージャンしましょう 13:30~15:30	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 気軽に健康体操 10:00~11:00
8 D'sカフェ 10:00~12:00 芝崎流わらじの会 13:30~14:30	9 簡単イキイキ体操 10:30~11:30	10 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	11 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	12 篠原先生の体力測定 10:00~12:00 カラオケの会 13:30~15:30
15 英語で遊ぼう 10:30~11:30 マージャンしましょう 13:30~15:30	16 三味線で歌おう 13:30~14:30	17 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	18 新登場! にこにこ 大人の脳トレ 13:30~14:30	19 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 14:00~
22 D'sカフェ 10:00~12:00	23 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	24 EM ネット企画 「EM泥だんごづくり」 (材料費 200円) 13:30~15:00	25 もらっていいん会 10:00~	26 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
29 D'sカフェ 10:00~12:00	30 手作りアイスをみんなで 食べよう。(参加費100円) 14:00~15:00	31 コーヒー半額の日	8/1	8/2

7/29(月)~8/2(金) 宿題やっチャおう週間 13:00~17:00

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
7月5日(金)、19日(金)、26日(金)
10:00~11:00
体操でしっかりと体を動かして夏の暑さに負けない体を作りましょう。
※水分補給の為の飲み物とタオルの持参をお願いします。

新登場! にこにこ大人の脳トレ
7月18日(木) 13:30~14:30
脳を活性化させるシナプソロジーやリズム体操をしてみんなで楽しく元気に頭と身体を動かしましょう。

芝崎流わらじの会
7月8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!

篠原先生の体力測定
7月12日(金) 10:00~12:00
初めての方でも参加頂けます。是非お越し下さい。
※脱ぎ履きできる靴下でお越し下さい。
※貴金属はなるべく外して下さい

もらっていいん会
7月25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)

- 《 参加ルール 》
- ① 無料で物品提供して下さい。
 - ② 一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。
 - ③ 食料品は賞味期限内の常温保存可能な物に限ります。
 - ④ 貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

宿題やっチャおう週間
7/29日(月)~8/2(金)
13:00~17:00
午後から開放しています。
早めに宿題をやっチャおう!



夏休み企画
第一弾

英語で遊ぼう
7月15日(月) 10:30~11:30

アップル英語教室の本郷先生と一緒に歌を歌ったり、体を動かしたりしながら英語を楽しみましょう。子供さんも是非、ご参加ください。親子でのご参加も大歓迎!



EM ネット企画 「EM泥だんご作り」
7月24日(水) 13:30~15:00

材料費 200円(小学生以下無料)
子供さんの参加も大歓迎!
みんなでEM泥だんごを作って生活の中に活かしましょう!



手作りアイスをみんなで食べよう
7月30日(火) 14:00~15:00
参加費 100円

アイス作りのパフォーマンスもありますので、是非ご参加下さい。

8月の夏休み企画予告 「夏祭り」
日時:8月後半を予定 場所:金井淵地域支え合いセンター
かき氷・駄菓子屋・抽選会・クラフトなどを予定しています。
ご家族・近隣の方々、皆様でご参加下さい。(子供さんからおいしいちゃん・おばあちゃん皆さんでどうぞ)
※詳細は7月中にお知らせ致します。

まちのお医者さん 紹介コーナー

内科全般について、気がかりなことがあれば、遠慮なくご相談下さい。

循環器内科・呼吸器内科・内科
大山医院

院長 大山 敬世
【診療時間】
9:00~12:00
15:00~18:00
【休診日】
土曜日午後
日曜日・祝日
www.ohyama-iin.jp/
高崎市浜川町 2242-1 TEL:027-343-6036

まちの企業 紹介コーナー

いろいろな種類のパンをご用意しております。中でも食パン・バケットはご好評頂いております。是非、お立ち寄りください。よろしくお祈りします!! 代表 市川 季莉子

Pain and Bakeshop Kiritché
パン&ベーカリーショップ キリツチエ

【営業時間】
10:00~19:00
【定休日】
月曜日
〒370-0883
高崎市剣崎町 1186-9
INSTAGRAM///kiritché_kiritché SHOPLINE@rt16645u

