

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

~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 この街で自分らしく生き抜くために~

~ご挨拶~ 湿気が多い季節になりました。雨の多い時季はジメジメしてなかなかすっきりしませんが、体を動かしたり好きな音楽を聴いたりして、上手に気分転換しましょう!!

5月の近隣大家族の様子



5月3日 ゴミ拾い&ガレージマルシェ
今年もジャザサイズスタジオ高崎金古、笑って子育てロリポップのみなさんとゴミ拾いイベントを開催しました。ゴミ拾いの後は、ジャザサイズスタジオ内のガレージ (mo-mo-Sunny) でマルシェ! こども食堂のお弁当の提供やクラフトワークショップ、バザーやおやつの販売も行われ賑いました。スタンプラリーはお隣のマルエドラッグ群馬町金古店様が景品の協賛を下さり、温かい地域のつながりを感じることができました。

5月13日 岡田先生に聞いてみよう!
心と身体の両面から日々の暮らしをサポートする作業療法士として、パース大学の講師でもいらっしゃる岡田先生と気軽におしゃべりできます!
毎月第2月曜日 10:00~12:00



イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

ぜひご協力お願い致します。
毎月11日はイオンでお買い物!
黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい! 毎月11日

【ラジオ体操】
毎朝(月~金)
9:30~健康習慣
にいかがですか?



櫻井悠二さん
参加回数 400回達成!

第163号 2024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: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町954-8
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日: 土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook



《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 ちらし寿司・すまし汁 肉詰いなり煮・きのこソテー わさび和え・煮豆	4 ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ ごま和え・酢の物	5 白身魚のレモン蒸し チャプチェ風・マカロニサラダ 粒マスタード和え	6 チキントマト煮 春巻・ゆかり和え カニカマサラダ	7 手作りしゅうまい 金平炒め・浅漬け トマトサラダ
10 鮭の塩焼き ピーマンと竹輪の和風炒め ピーナツ和え・お浸し	11 手作りカニ玉 がんもの煮物・おかか和え ごまドレサラダ	12 鯖の味噌煮 炒り豆腐・わかめサラダ なめたけ和え	13 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 ツナサラダ・ナムル	14 うどん 天ぷら・梅マヨ和え きのこの煮物
17 豆腐の挽肉包み揚げ ひじき煮・ナムル おかか和え	18 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・塩キャベツ フレンチサラダ	19 焼きそば・いなり寿司 若竹煮・酢の物 ごまドレサラダ	20 肉じゃが 春巻・ゆかり和え ごぼうサラダ	21 焼き餃子 大根のカニ風味あんかけ スパサラ・お浸し
24 照り焼きハンバーグ 和風パスタ 中華サラダ・おかか和え	25 揚げだし豆腐 昆布煮・ごま和え ツナマヨ	26 カレーライス・福神漬け オムレツ・わさび和え コールスロー	27 うどん 天ぷら・五目巾着の煮物 おろしポン酢和え	28 あじの蒲焼風 南瓜のいとし煮 人参サラダ・ごま和え

日替わりランチ
12:00~13:00 (売り切れ御免)

570円

- 子どもランチ (中学生以下) ... 250円
- こども支援募金 ... 1口300円
こどもの食事などを応援する募金です。
- ご協力よろしくお願いします。
- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- 焼きプリンタルト ... 100円
- ジュース ... 100円
- パニラアイス ... 60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⇒2,300円
- コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

食中毒予防月間

温度と湿度が高くなってきて、食中毒の発生しやすい季節になりました。手洗いをしっかり行い、生食品は十分加熱。適切な温度で食品は保存しましょう。食中毒予防は早めの対策が肝心です。

《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 昼夕配食

料金: 1食 700円 配達エリア: 旧群馬町エリア / 旧箕郷町エリア

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担350円

【お問合せ】 認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191

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!!

もまますは「会員登録」

「お互いに助け合える人」も「助けたい人」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

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ください。

ボランティア募集中! あなたの力が重要です
お気軽にお問合せください。 TEL: 027-350-3191

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。

2024年度 受講生募集中!

生活援助従事者研修 介護職員初任者研修

第1期 7/15~8/29 午前・午後 全10回コース	第1期 5/15~8/9 (受付終了)
第2期 12/5~3/7 午前中のみ 全10回コース	第2期 9/18~12/11
	第3期 2025年 1/10~3/26

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)

《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>>
ご寄付いただいたから1年間、毎月発行のカフェ通信をご自宅まで郵送いたします。

~ 2024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。

インターネットからのご寄附はこちらから

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

楳高

6月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。



月	火	水	木	金
ラジオ体操しましょう！ 毎朝9:30～ ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。				
3 朝市 9:30～ D'sカフェ《認知症カフェ》 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	4 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう！ 10:00～12:00	5 コーヒー・紅茶 半額の日 子育て応援！パン無料配布 毎月第2・第4木曜日 中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しいたします！	6 《囲碁将棋の日》 10:00～	7 楽しい漢方のお話 テーマ「夏の冷え性」 13:30～
10 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 岡田先生に聞いてみよう！ 10:00～12:00 おとなのぬりえ 13:30～	11 コーヒー・紅茶 半額の日	12 アロマの部屋 10:00～12:00	13 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	14 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00～11:00 マーじゃん 13:30～15:00
17 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	18 コーヒー・紅茶 半額の日	19 大正琴で歌おう 14:00～	20 《囲碁将棋の日》 10:00～	21 みえこさんの保健室 10:00～13:00
24 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	25 コーヒー・紅茶 半額の日	26 家族の介護をしている方の 交流会 13:00～14:00	27 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	28 マーじゃん 13:30～15:00

【お問合せ】
認定NPO法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ティーズカフェ)
6月3日(月)
10:00～12:00
「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK

楽しい漢方のお話
テーマ「夏の冷え性」
6月7日(金) 13:30～
作業療法士
岡田先生に聞いてみよう！
お気軽にどうぞ

ふくちゃんの笑いヨガ
2児のママ
6月14日(金)
10:00～11:00
“笑う門には福来たる”

アロマの部屋
虫除けスプレー作り
6月12日(水) 10:00～12:00
参加費 600円
*材料がなくなり次第終了となります

家族の介護をしている方の交流会
6月10日(月)
10:00～12:00
*作業療法士とは？
こころとからだの両面から日々の生活や社会参加をサポートし、作業を通じて「自分らしい生活」を作る専門職です。
相談無料です。お気軽にお立ち寄りください。

6月26日(水) 13:00～14:00
お茶を飲みながら、当事者だからわかる苦勞や困りごとなど話してみませんか？

マーじゃん
6月14日(金)・28日(金) 13:30～

じゃんけんぼんの介護支援専門員による個別相談受付
～随時個別相談に応じます～
じゃんけんぼんの介護支援専門員がご相談に応じます。家族が認知症で困っている。ご家族に障害者がいる等、高齢者・障害者のちょっとした困り事・相談がある方は、下記連絡先にお電話下さい。
☎: 027-350-3193 (生活支援室)

夏休みの子ども弁当
★対象地域にお住いの小学生 配達1食 300円 (楳高のみ)
★中学生以下のお子さん テイクアウト1食 250円
ご利用には事前申し込みが必要になります。右記QRコードを読み取り登録いただくか TEL027-350-3191 までお電話下さい。
*詳細は「近隣大家族」にチラシがございます。

公式LINE



「自分らしく生きる」



大切な心の拠り所

楳高の「近隣大家族」が開所してから今年で13年。スタートからずっと、ボランティアとして活動を支えてくださっているご夫婦がいっぱいいます。
吉岡秀利さんと文子さんのご夫婦です。



秀利さんのお母様がじゃんけんぼん国府を利用しながら、ご自宅で最期を迎えることができた経験から、じゃんけんぼんの活動に賛同して下さり、それが夫婦でボランティアを始めるきっかけとなったそうです。居場所では「パパ」「ママ」の愛称で誰からも慕われ、自然とボラさんたちの中心的存在となっていました。

文子さんがご自宅で息を引き取られたのは、昨年5月18日のことでした。

5月10日に82歳の誕生日を子供や孫たちと一緒に祝いした矢先です。

文子さんは癌を患っていました。「生きる」ことは最後まで諦めないけれど、あくまで自然に任せ、来る最期は自宅で迎えたいという文子さんの希望どおりの幕引きだったのかも知れません。

文子さんにとって「生きる」と言うことは、最後まで自分らしくあることだったのでしょう。周りもそれを理解して、癌だと分かった後も「近隣大家族」でもいつも通りおしゃべりを楽しんでいらつやいました。本当に楽しそうに笑っている姿を見ては、癌はもうどこかに行ってしまったんじゃないかと錯覚してしまうこともしばしば。

傘十坂
両手に一杯
話をもち
今日も行きます
話 咲く場所へ

文子さんが亡くなる一週間前に詠んだ詩です。「話咲く場所」とは「近隣大家族」のことと聞いて

居場所でのつながりが「文子さんらしさ」を支えてくれていたのだなと感じずにはいられません。秀利さんは、気軽に出かけて行ける「近隣大家族」という場所があって、役割もある。困ったときには相談もできる。そこから生まれるつながりが、大きな支えになっている。どれほどありがたいことか知れない。と話してください。

「居場所」は単なる場所ではありません。「あの人に会いに行こう」そう思えるような温かいつながりが、居場所を「心の拠り所」に変えてくれます。

誰かのために自分ができることを楽しみながら続けてこられた吉岡さん夫妻。大切なつながりが生まれるかどうかは、自分次第だと言ったことを、お二人に教えてもらった気がします。



秀利さんは今も配達ボラを続けて下さっています。きつとそれを文子さんは喜んでいるに違いありません。
【通信編集担当 佐塚顕子】

まちのヨガスタジオ 紹介コーナー

心とからだに寄り添う
ヨガとエステの
アットホームなサロンです

『全年齢、男女可、運動不足、筋力低下、産前産後の心とからだのお悩みにおすすめです』
Star Yoga & EstheticStudio
場所 高崎市菅谷町 20-216 102 SHIHO
時間 10:00～20:00
不定休
お問い合わせはこちらから
@STARYOGA.SHIHO
★この通信をご持参で体験6,000円のところ半額の3,000円!!

まちのカフェ 紹介コーナー

各席の隣にキッズスペース、授乳室にオムツ替台、熱湯の出るウォーターサーバーが設置されているなど、小さな子様連れのお出掛けを全力で応援するカフェレストランです。毎週土日 17:00～20:00 は週末晚ごはん営業中。詳細はお問合せ下さい。

mamama cafe
ママにこそのレストラン
まままカフェ
【営業時間】
11:00～15:00
年中無休 (お盆・年末年始除く)
〒371-0044
前橋市荒牧町 2-47-14
☎ 027-289-2282