認定NPO法人じゃんけんぱん カフェ通信

No one is alone here!!

第128号 2021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: 027-350-3191

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

一 カフェ定休日:土・日~

群馬支所

足門

事業本部・地域生活支援室

日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ御免)

●こどもの食支援ランチ・・・700円

こどもの食事を応援できるランチです

ご協力よろしくお願いします。

群馬福祉会館

ふれあいの居場所近隣大家族 イオンモ<mark>ール高岭</mark>

31間西 ▮

...250円

···200円

・・・100円

• • • 50円



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~

いよいよ夏も本番ですね!熱中症や食中毒と注意し なければならない事が多いですが、何にせよ基礎体力を高めておくこ とが重要です。意識して休息を取りながら元気にすごしましょう。

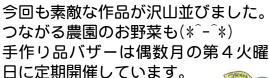
6月の近隣大家族の様子



6月16日 アコーディオンで歌おう!

Zoom を活用してオンラインで 開催しています。回数を重ねる毎に参加者 の皆さんも慣れてきた様子。画面を通し て体を揺らし音楽を楽しんでいるのが 伝わってきました。この度マイクを新調! 音が良くなったかしら?(^^♪

6月22日 手作り品バザー



次回は8月24日!!









三位の「子ども見守り弁当」をご自宅まで配達いたします!!

★日中お留守番をしている子どもたちを見守ります★

詳細はお気軽にお問合せ下さい

○旧群馬町内/八幡小・西部小校区内 にお住いの小学生対象 ○期間:7/21~8/31



栄養士監修 月曜日~金曜日(祝日含) 〇1食300円

こども食堂ネットワーク高埼経由でご寄付 いただいたお米も活用させていただきます。

●ホットケーキ ●スイートポテト ●バニラアイス ※お茶はセルフサービス(無料)

●コーヒー

●子どもランチ

(中学生以下)

お得なチケット ランチチケット 4枚+コーヒー券1枚⇒2,200円

コーヒーチケット 5 枚+コーヒー券1枚⇒1,000 円

ボランティア募集中! あなたの力が必要です

お気軽にお問合せください。

TEL:027-350-3191



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。

≪講習期間≫

 $(8/4 \sim 10/12)$ $(10/19\sim12/23)$

■週に2・3 日程度 (働きながら受講可!)

介護初心者の方も安心して 受講できる内容です。

■受講料 59.800円(税込) <対象者には補助金・割引制度あり!>

詳細はじゃんけんぽんの ホームページかお電話で!

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: 吉川)

《愛情こもってます》





			<u> </u>	
月	火 ₄	水	木	金
食欲があまり出ない夏を、お酢の力で、酢、っきり乗り切りましょう。			1	2
お酢には消化吸収を助けて胃腸を整えてくれる効果がある他、成分に			えびカツ&コロッケ	かに玉
含まれるクエン酸が、疲れを癒してくれます。毎日大さじ1杯の摂取			ひじき煮	高野豆腐煮
			/,,,	
を続けることで、血圧やコレステロール値の改善も期待できます。			ナムル・浅漬け	ツナサラダ・ごま和え
5	6	7	8	9
アジの南蛮漬け	手作りしゅうまい	ちらし寿司・七夕汁	鶏もものねぎ味噌焼き	焼き鮭
切干大根煮・酢の物	厚揚げと野菜の煮物	肉詰めいなりの煮物	昆布煮・辛子和え	里芋の煮っころがし
ごまドレサラダ	春雨サラダ・お浸し	きのこ煮・わさび和え	スパゲッティーサラダ	ごま味噌和え・甘酢和え
12	13	14	15	16
うどん	焼き餃子	酢鶏・なめ茸和え	豚肉と玉ねぎの玉子とじ	彩りご飯・ほきのムニエル
天ぷら	ひじき煮・おかか和え	豆腐巾着の煮物	チャプチェ風	揚なす田楽
厚揚げ煮・お浸し	枝豆サラダ	ごぼうサラダ	酢みそ和え・辛子和え	人参サラダ・浅漬け
19	20	21	22	23
さばの竜田揚げ	カレーライス・福神漬け	さわらの照り焼き	ホイコーロー	豆腐の包み揚げ
大根の煮物・浅漬け	えび蒸し餃子	揚げ出し豆腐	厚揚げ煮・浅漬け	南瓜煮・昆布和え
味噌マヨ和え	野菜サラダ・ピーナッツ和え	ナムル・お浸し	マカロニサラダ	ナポリタンサラダ
26	27	28	29	30
ミックス揚げ	うどん	肉じゃが	焼きそば・いなり寿司	ほっけの塩焼き
根菜の煮物・お浸し	天ぷら・なます	竹輪の磯辺揚げ	オムレツ・みぞれ和え	夏野菜のトマト煮
甘酢生姜和え	がんもの煮物	若竹煮・酢の物	もやしサラダ	おかか和え・浅漬け

《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 栄養バランスの

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 ②: 027 - 350 - 3191

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… そんな方是非助け合い活動にご参加下さい!待っています。

お困りごと解決

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!! もまずは、「助けて欲」、お互いに 買いも

日時・サポーター決定 活動開始 依頼

サポーター大募集!!

良いお弁当は、産前

産後のママさんにも

オススメです! 🥏

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。

≪ 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。

10:3.000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。

~ 2021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!

水

大正琴で歌おう

14:00~

棟高

7月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。



ラジオ体操しましょう! 年前9:30~ ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。

子育て応援!パン無料配布 中学生以下のお子さんがいるご家庭にお配りします! 毎月第2・第4木曜日

21

木 楽しい漢方のお話 テーマ「腰痛」 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00~ 13:30~

《大正琴練習会》 D'sカフェ 《認知症カフェ》 **まり**がみ 13:00~14:00 13:30~ 10:00~12:00 13 おとなのぬりえ たんぽぽバーム作り アコーディオンで歌おう 13:30~ 10:00~12:00

まいがみ 13:00~14:00

まりがみ 13:00~14:00

おいがみ 13:00~14:00

20

27

火

14:00~17:30 14:00~ 10:00~

≪囲碁将棋の日≫

≪囲碁将棋の日≫

10:00~

子育て応援パン

≪囲碁将棋の日≫ みえこさんの保健室 10:00~ 子育て応援パン 14:00~17:30

11:00~14:00 子育て応援パン 8:30~17:30 30

コーヒー・紅茶

半額の日

子育て応援パン

8:30~17:30

コーヒー・紅茶

未額の日

16

29 28 《大正琴練習会》 ≪囲碁将棋の日≫ もっていきん祭 10:00~ 13:30~ 10:00~

コーヒー・紅茶 未趨の日

【 お問合せ 】

子育で相談日

10:30~11:30

リフレッシュ体操

14:00~

19

26

認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

西:027-350-3191

D'S カフェ(ディーズカフェ) 7月5日 (月) 10:00~12:00

「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症(ついて話したい方」等どなたでも参加OK

要予約たんぽぽパーム作り

7月13日(火) 10:00~12:00

たんぽぽを漬け込んだオイルを 使用してバームを作ります。 効能としては 筋肉痛、関節痛 肌荒れの改善が期待できます。

定員…5名 参加費…750円

居場所は、体温測定、手指消毒、マスク着用、

楽しい漢方のお話 今回のテーマ「腰痛」

7月2日(金)13:30~

おとなのぬりえ

(月) 13:30~

7月19日(月)10:30~

じやんけんぽんの介護支援専門員による

~随時個別相談に応じます. じゃんけんぽ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。

②:027-350-3193 (生活支援室)

7月23日 (金) 11:00~14:00

レッシュ体操 7月26日(月)

14:00~ 体を動かしてリフレッシュ しましょう! 定員5名

「歌おう」イベントは30分~40分 *距離を取って *マスクはしたまま

アコーディオンで歌むう 7月14日 (水) 14:00~

大正琴で歌おう

7月21日 (水) 14:00~

もっていきん祭 7月27日(火)10:00~

捨てられない…譲りたい!

※マイバック持参にご協力下さい。 《参加ルール》

)物品提供に対し、お金を請求できません。 ②食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で 当日担当者が OK したものに限り譲渡できます ③一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち 下さい。④強引に引き渡してはいけません。 ⑤貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り 下さい。

え配ん齢始

なにたくさ

食だ。

🧦 🧦 ほんのちょっとが丁度いい!「心身の健康を保つボランティア」 💸 🥒 🤻 🔭

ッ。 に 当 法 。 家族へ つ派清んま年て遣掃やし退 と感じ 元々 る 病 気 合 JR ラ で亡く て 間 その後は、 が多く 事バ ンチ 勤務 たそうで をして、一人材・ まし 合で仕事 を知ったといいません。 一句のられ近来ないでは、それが、 でボランティア活動のられ近来ない。 さしれた 「 何 か 7 セ す。 奥さ が タ イいシた な さ で も が で る

配利 る。 子し つ用 を確認 す 者の お弁当の る を さんは も 安否や る 配達 ょ だけでなく、 う 調にも気 こと を 達 の ・ し を 決まっ 動をしていると色々な こと。そして、ボラれが生活の張りにな ア まつてやることがあるとに行く。 週に何回な 参加し 族に来ている地域と色々な人とです。「利用来るため良い刺激と色々な人と交流、ボランティア活ののです。」とののです。」とののでは、ボランティア活が、ボランティア活があるとそのでは、ボランティア活があるとそのでは、 こ か ラ の で も

が可^兆 お を行っている、 お を行っている、 地域包括支援セ に対応する事 とも連携してサ てく 様子 員 事 くはれる そし てお 等も 報告あ あれ 調 て り 聞 の変化に て 可 ば ように こう 能であ 用者に いる。 事 ・務局に セ ゔゕ゙ () でき こ ス 提 と語っ 変わ タ ち 早 た てば に 戻 5 見 IJ ゃ 者や ました。 とができ、 住民の方などとも関り 「新鮮な毎日を送ることが出 自分 いる なっているそうです ることが出来るため良 近隣大家族に来て 配食に関 の と笑顔で話 量こなつている。 - 勉強になることも多

1027-350-3 信編集 ています。 担当 吉 崹

稜

る

まちのお医者さん紹介コーナー

つかけでボ 話に感銘を 活動や自身の

を

ラ

な

のの人

事

を

で開

て生活を

支 え

ティア活動

最後に熊木さ

ボラン

て

る。

負わずにほん

の

身の健康を維持できていると感ティア活動やっていることで心

る業

身講

のアま

に木にま

時の話にの産時の話

やの用の

話多

やく

の出来る範囲でボランティ ょつとだけという気持ちで自

ァ

分 5

なので、

皆さ

花者交の

れ出さした能連るたんで携

受の演

配達

ボランテ

さ

せ

ら

も

多

つ

ŧ を

感し

も気軽にボラン わることが大切

テ

イア活 \sqsubseteq

と呼

びに

シのい間

に

合

ら

掛せ

て

当クリニックでは、日常の中で感じる健康の不安や体調 の変化を相談していただけるかかりつけの内科医として 地域に根差した診療を行っていきたいと考えております。 どのような症状でも体に不調を感じられた場合、まずは 遠慮無くご相談下さい。 院長 静 毅人



内科 / 心臓血管内科

木 金 \bigcirc 000 \bigcirc 17:00- \bigcirc



〒370-0071 高崎市小八木町 799-1 **TEL:027-370-0777**



なって

こ

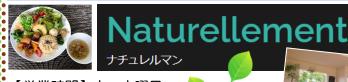
る

を持つこ

してく

まちのカフェ 紹介コーナー

当店は家族や友人、大切な人、もちろんお一人でも 誰もがゆったりと楽しい時間を過ごすためのお店 です。食べた後に元気になって自然と笑顔がこぼれ ている、そんな料理を提供したいと思っています。



【営業時間】火~土曜日

11:00~15:00

日・月曜日 【定休日】

T370-3511

高崎市金古町 2340-5 **25** 027-329-6819

https://café-naturellement.com



