

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~ 季節の変わり目です。日によって時間によって気温差があつたりと体調管理に気が抜けませんが、大切なのは生活を整える事です。食事・睡眠・運動を意識して元気にすごしましょう!

4月の近隣大家族の様子



4月5日 観音寺東区いきいきサロン
年度が変わって最初のいきいきサロンが近隣大家族で行われました。作業療法士による健康体操、栄養士からの食事のアドバイスを聞いた後は、おしゃべりしながらクラフト工作! みなさんとても楽しそうでした(^^)

4月18日 春の寄せ植え

花々がきれいに咲く春の寄せ植えは、とても華やかで素敵に仕上がりました。最初は、見ているだけだった方も作業が進むにつれ手を伸ばし一緒に楽しむ事ができたようです。



感謝

ご寄付ありがとうございました。食料等のご寄付をいただきました。
・株式会社セイワ食品 様
・株式会社 Tatta 様
・群馬フードサービス株式会社 様
・ケロググ 様
・榛名直販株式会社 様
・地域の農家の方 (50音順)

【ラジオ体操】月~金の9:30~
たかが3分 されど3分 継続は力なりです!
お気軽にご参加下さい。ポイントカードを発行しています。ポイントをためてコーヒー券をゲットしましょう(^^)/

子ども応援! 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いるご家庭にお渡しいたします!

ポイントたまつたよ!
外山 正明さん

第150号 2023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: 027-350-3191

〒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



5月のメニュー

月	火	水	木	金
1 魚のムニエル 高野豆腐の煮物 コールスロー・浅漬け	2 豆腐の挽肉包み揚げ 大根とツナの煮物 カニカマサラダ・お浸し	3 白身魚のフライ 筍の土佐煮 野菜サラダ・ゆかり和え	4 鶏肉の香味ソース ひじき煮・ごま和え ツナサラダ	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 辛子和え・きのこソテー
8 手作りカニ玉 ピーマンと竹輪の和風炒め スパサラ・ポン酢和え	9 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・煮豆 みぞれ和え・切干大根	10 あじの蒲焼風 里芋のそぼろあんかけ ナムル・浅漬け	11 焼き餃子 竹輪の煮物・ピーナッツ和え ポテトサラダ	12 鮭の塩焼き チャプチェ風・お浸し ツナマヨひじき
15 うどん 天ぷら・酢味噌和え 高野豆腐の煮物	16 揚げ鶏のおろしかけ じゃが芋の煮物 和風サラダ・おかつ和え	17 チンジャオロース 春巻・昆布和え マカロニサラダ	18 鯖の味噌煮 ベーコンと野菜の炒め物 カニカマサラダ・お浸し	19 豆腐ハンバーグねぎみそ焼 さつま揚げの煮物 人参サラダ・なめたけ和え
22 ミックス揚げ 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ・おかつ和え	23 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え フレンチサラダ	24 豚肉の生姜焼き 厚揚げの味噌田楽 わかめサラダ・辛子和え	25 手作りしゅうまい 昆布煮・お浸し 中華サラダ	26 ハヤシライス えび蒸しぎょうざ・煮豆 マヨ和え・塩キャベツ
29 ヒレカツのトマトソース 和風パスタ・ごま和え 粒マスタードかけ	30 親子煮 金平炒め・辛子和え 春雨サラダ	31 うどん 天ぷら・おかつ和え 大根のカニ風味あんかけ	【旬の食材】 新じゃが・春キャベツ・初鯉・あさり 夏みかん・山椒・山菜・筍・新茶 等 私達の健康を助けてくれる旬の食材を沢山いただきます!	

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。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト ... 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

《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

栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです!

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!!



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。

2023年よりインターネットでも寄附できるようになりました!

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。

~ 2023年4月度 賛助金寄付 5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。

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。

生活援助従事者研修

全10回 平日週2日

日程 7月25日(火)・27日(木)・8月1日(火)・3日(木)・8日(火)・10日(木)・17日(木)・22日(火)・25日(金)・29日(火) 計10回

どなたでも受講できます。老化や障害の理解について学びながら資格がとれます。家族のため、これからの自分のための勉強にもおすすめ。夏休み中の学生も大歓迎。

受講生募集

受講生募集中!!

詳しくは事務局本部までご連絡ください。

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

捕高

5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
1 朝市 9:30~ D'sカフェ(認知症カフェ) 10:00~12:00 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	2 コーヒー・紅茶 半額の日	3 ゴミ拾い&ベンチ作り 9:00~12:00 *詳細チラシあり	4 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 はじめての絵手紙 10:00~12:00
8 朝市 9:30~ 岡田先生に聞いてみよう! 10:00~12:00 タオル帽子作りましょ! おとなのぬりえ 13:30~	9 ちっちゃべるんべえ 10:00~12:00	10 アコーディオンで歌おう 10:00~ 《大正琴練習会》 13:30~	11 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	12 楽しい漢方のお話 テーマ「季節の変わり目」 13:30~
15 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	16 コーヒー・紅茶 半額の日	17 大正琴で歌おう 14:00~	18 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 コーヒー・紅茶 半額の日
22 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	23 もっていきん祭 10:00~	24 《大正琴練習会》 13:30~	25 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	26 みえこさんの保健室 11:00~14:00
29 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	30 アロマの部屋 アロマスプレー作り 10:00~12:00	31 コーヒー・紅茶 半額の日	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。	

【お問合せ】
認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ティーズカフェ)
5月1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

ちっちゃべるんべえ
5月9日 (火) 10:00~12:00
話をじっくり聴いてもらえると心が軽くなるのを感じます。偶然に集まった人たちと温かい場を共に感じませんか?
5月のテーマは「名前に込めた思い」
場を開いてお待ちしております。
玉村対話研究会「む〜に〜」 関根みえ
定員 4名 参加費 500円 (お茶菓子付き)

じゃんけんぽ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。
☎: 027-350-3193 (生活支援室)

はじめての絵手紙
5月5日 (金) 10:00~12:00
用紙代(1枚 10円)とお持ちの方は顔彩や水彩絵の具、筆ペンをご持参ください。
作業療法士
岡田先生に聞いてみよう!
5月8日 (月) 10:00~12:00
*作業療法士とは?
こころ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。

楽しい漢方のお話
テーマ「季節の変わり目」
5月14日 (金) 13:30~
アロマの部屋
5月30日 (火) 10:00~12:00
今回は「アロマスプレー作り」
参加費: 600円(材料費込み)
*材料がなくなり次第終了です。

「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おう
5月10日 (水) 10:00~
大正琴で歌おう
5月17日 (水) 14:00~

もっていきん祭
5月23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》
①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。

みえこさんの保健室
5月26日 (金) 11:00~14:00
看護師で助産師の高津三枝子さんが相談に応じてくれます。
お気軽にご参加下さい。

「近隣大家族」の今

今日は明日につながる... 棟高町のふれあいの居場所「近隣大家族」がこの場所に開いてから、早12年が経ちます。気軽に外出できて、地域で交流できる場の存在が、高齢者の介護予防につながる事を期待し「近隣大家族」は生まれました。そして、流れる月日の中で、変化し続ける社会において、「近隣大家族」の存在意義は高齢者に限らず、地域のみならずに寄り添い続けることだと感じています。

「近隣大家族」の名前には「近くの住民同士がまるでお互い家族のようにお互いに思いやり、支え合って暮らせる地域でありたい。」という大切な想いが込められています。それぞれに家族に歴史があるように、地域もまた、この時だけではなく、過去からつないでいらした今を未来へつないでいきます。どんな未来につながるのか。それは今を生きる私たちに託されています。

未来の大切な家族のために何が出来るのかを考えて行動することは、実は自分自身や周りの大切な人たちの幸せにつながるような気がします。

近隣大家族に出掛けてください。一緒に今のこと、未来のことをお話ししましょう!

子どもたちや若い世代の方の利用やボランティアも増えています!!

春休み 自習室
地元の大学生もボランティアとして 沢山お手伝いしてくれました!

みんなで朝ごはん
朝ごはんの前にラジオ体操!
春休みの子もただでなく地域のみなさんも一緒に朝ごはんを食べました。

ケロッグ様よりコーンフレーク、棟名直販株式会社様より牛乳のご寄付をいただき実施できました!

お借りしたディスベンサーセルフでよそれのが楽しい!

みんなの笑顔が嬉しい!

つながりは やがて絆になる

近隣大家族と共に活動を続けている「タオル帽子の会」活動を始める際にお世話になった NPO ボランティアサロンの峯岸さんが、サロンで作った帽子を持って来てくださり、長く活動が続いていることを喜んでくださっていました。

まちの八百屋さん 紹介コーナー

地場産を中心に、鮮度が良く、リーズナブルな商品を取り揃えています。一人暮らしの方に便利なバラ売りにも対応しています。その時の相場に合わせて適正な金額設定をしていますので、お店の方もお気軽にご相談ください。

ヤオイチ 八百一

【営業時間】
月~木 10:00~21:00
金・土 10:00~23:00
日・祝 11:00~19:00
【定休日】 無休
〒370-0827 高崎市朝町 59-2
セントラル高崎 1F
▷中央銀座商店街入口交差点角
☎: 027-395-0382

まちの外構屋さん 紹介コーナー

スマートスタイルでは、小さなお子様からお年寄りまで安心して過ごせる、楽しめる心温まる外構の提案をしています。
お庭のバリアフリーリフォームもお任せ下さい!

Smart Style 【営業時間】 9~18時
【定休日】 不定休
スマートスタイル株式会社 【代表】 佐藤 洋介

外構工事、エクステリア工事、ブロック工事、基礎工事、カーポート、フェンス、左官工事、物置、テラス、植栽、造園工事、CAD図面制作、モルタル造形デザイン、多肉植物、イベント、ガーデンニング教室

〒370-3518 高崎市後疋間町 203-1
☎: 027-372-8408
※打ち合わせご希望の方はご予約下さい。