

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っ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・睡眠・運動を意識して元気にすごしましょう!

5月の近隣大家族の様子



5月3日 ゴミ拾いと幸せのベンチ作り
憲法記念日のこの日、「笑って子育てロリポップ」と「ジャザサイズスタジオ高崎金古」とのコラボ企画で地域のゴミ拾いと幸せのベンチ作りを行いました。参加者は総勢30名! ゴミ拾いもベンチ作りもとても良い雰囲気みなさん楽しめたようです。出来上がったベンチは近隣大家族とジャザサイズスタジオ高崎金古に置いてありますので、ぜひ散歩がてら座りに来て下さい! 座り心地良いですよ(*´艸`)
*幸せのベンチはあたたかいつながりが生まれるようにという願いが込められています。

5月9日~11日 やるベンチャー
群馬南中学校の生徒さんが、やるベンチャー(職場体験)来てくれました。夏の暑さ対策のグリーンカーテン用にゴーヤの苗を植えてくれました!! 居場所のみなさんも中学生との交流を楽しんでいらっしやうたようです。南中の生徒さんありがとうございました!

ありがとう!

ボランティアしたい! と話を聞きに来てくれた中学2年生のろぜちゃんりぜちゃん! 折り紙で素敵な作品を折って届けてくださいました。



第151号 2023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

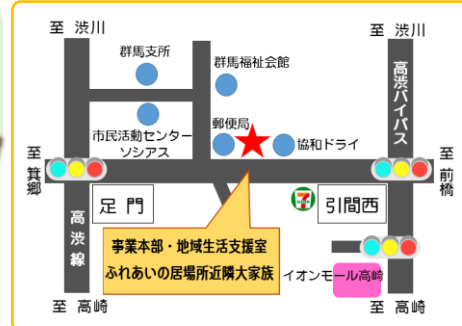
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日: 土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook



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
- 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

ボランティア募集中! あなたの力が重要です

お気軽にお問い合わせください。
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。

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)

《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
梅雨の時期が来ましたね!体の水分調整がうまくいかず、体がだるかったり、むくみやすくんだり、気分も憂鬱になったりします。そんな時は夏野菜のきゅうりやそらまめの力を活用しましょう。カリウムを多く含み、体のむくみをとってくれます。	1 魚のムニエル きのこ卵の炒め物 ナムル・梅和え	2 甘辛メンチカツ さつま揚げの煮物 ツナマヨ・昆布和え		
5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 わさび和え・きのこソテー	6 ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ ごま和え・酢の物	7 白身魚のレモン蒸し チャプチェ風・粒マスタード和え マカロニサラダ	8 チキンのトマト煮 春巻・ゆかり和え カニカマサラダ	9 うどん 天ぷら・ナムル 竹輪の煮物
12 鮭の塩焼き 水餃子・お浸し ピーナッツ和え	13 手作りカニ玉 がんもの煮物 ごぼうサラダ・酢の物	14 焼きそば・いなり寿司 若竹煮・浅漬け ごまドレサラダ	15 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 ツナサラダ・マヨ和え	16 手作りしゅうまい 金平炒め・煮豆 トマトサラダ
19 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・おかか和え わかめサラダ	20 うどん 天ぷら・中華和え 豆腐巾着の煮物	21 鯖の味噌煮 入り豆腐・辛子和え パンパンジーサラダ	22 カレーライス・福神漬け オムレツ・わさび和え 人参サラダ	23 焼き餃子 大根のカニ風味あんかけ スパサラ・お浸し
26 照り焼きハンバーグ 切干大根煮 ナムル・おかか和え	27 豚肉の厚揚げのチリソース 和風パスタ・たくあん和え カニカマサラダ	28 肉じゃが 春巻・春雨サラダ ピーナッツ和え	29 菜飯・揚げだし豆腐 ごぼうサラダ ひじき煮・ゆかり和え	30 あじの蒲焼風 南瓜のいとこ煮 コールスロー・なめたけ和え

《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5月度 賛助金寄付 8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！

補高

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。		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あるご家庭にお渡しいたします!		1 《囲碁将棋の日》 10:00~	2 楽しい漢方のお話 テーマ「自立神経」 13:30~
5 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	6 コーヒー・紅茶 半額の日	7 クラフト工作を楽しもう 10:00~12:00	8 《囲碁将棋の日》 10:00~ 子ども応援パン 14:00~17:30	9 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう! 10:00~12:00	
12 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~	13 ちっちゃべるんべえ 10:00~12:00	14 アコーディオンで歌おう 10:00~ 《大正琴練習会》 13:30~	15 《囲碁将棋の日》 10:00~	16 みえこさんの保健室 11:00~14:00	
19 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	20 生活援助従事者研修 説明会 10:00~11:00	21 大正琴で歌おう 14:00~	22 《囲碁将棋の日》 10:00~ 子ども応援パン 14:00~17:30	23 ボランティアに興味がある人 のためのお茶会 14:00~15:00	
26 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	27 コーヒー・紅茶 半額の日	28 《大正琴練習会》 13:30~	29 《囲碁将棋の日》 10:00~	30 コーヒー・紅茶 半額の日	

【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)
 6月5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

手ぶらでOK **クラフト工作を楽しもう!**
 身近にあるもので簡単工作を楽しみましょう!
 6月7日 (水) 10:00~12:00
 作業療法士

「歌おう」イベントは30分~40分
アコーディオンで歌おう
 6月14日 (水) 10:00~
大正琴で歌おう
 6月21日 (水) 14:00~

ちっちゃべるんべえ
 6月13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?
 6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)

岡田先生に聞いてみよう!
 6月12日 (月) 10:00~12:00
 お気軽にどうぞ
 *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。

みえこさんの保健室
 6月16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。

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)

生活援助従事者研修 説明会
 6月20日 (火) 10:00~11:00
 どんな資格なの?
 受講期間はどのくらい?
 などの疑問を解消します。
 受講を検討している方、興味のある方、お気軽にご参加下さい。

ボランティアに興味がある人
 のためのお茶会
 6月23日 (金) 14:00~15:00
 「何かしたいけど何が出来るだろう?」「自分にできることがあるのかなあ。」そんな風に思っている皆さん!
 気軽にお茶を飲みながらボランティアについてのあれこれを話してみませんか? 自分に合った活動が見つかるかも知れません!

「交流」について考える

自分の人生は自分にしか歩めず、他の誰かの人生を歩む事はできません。しかし、他者と交流することで自分以外の人の経験や物の考え方を伺い知る事はできます。そしてそれは、視野を広げ、あらゆる可能性に気付ける力となるだけではなく、いざというときには助け合える「つながり」になり得ます。
 具体的にはどういう事なのか「もしも事例」で見てみましょう!



Aさん 77歳 1人暮らし
 最近腰の痛みのせいで家事がままならなくなってしまい誰かの手助けが必要な状況となった



もしも
 Aさんが他者との交流がほとんどなかったら

もしも
 Aさんが日常的に他者と交流していたら

どこに相談すればよいか分からず、とりあえずインターネットで調べて民間の家事代行サービスの利用を検討したが、継続的に使うには予算オーバーになってしまうため利用を断念。痛む腰をだましまし家事をこなしていたら悪化し入院になってしまった。なんてことになってしまうかも...



グランドゴルフ仲間が、最近顔を出さないAさんを心配して連絡をくれたので、腰痛の事を話すと、何人かが交代で手伝いに来てくれることになった。また、今後介護保険サービスの利用の可能性も踏まえ、既にサービスを使っている友人に利用までの流れを聞くことができた。という可能性もあるかも...



助けが必要となってから慌てても、欲しい情報やフォローが思うように得られなかったりします。日頃から他者との交流があり、困った時はお互い様でフォローし合える環境は、健康寿命を延ばす効果も期待できますし、いざという時も必要な手助けが得やすくなるでしょう。また、もしもの時について「つながり」の中で話をしておくことも大切です。他者との交流のきっかけに、ぜひ「近隣大家族」にお出かけ下さい!

まちの放課後児童クラブ 紹介コーナー

学習塾とスポーツ塾に通っているような環境です。クラブの特徴は1.勤務による審査が無い 2.保護者会、役員が無い 3.1~6年生までお預かり 4.学校から車で下校 5.習い事の送迎も応相談! いつでも体験&見学にお越しください。

radical 放課後児童クラブ
 *年間利用
 19:30までお預かり可能
 入会金 5,000円
 月額 15,000円
 *単発利用
 簡単な書類で入会でき、使いたい日だけ利用できます。
 *長期休暇のみ利用
 7:45~18:30
 毎日利用(夏休み) 25,000円
 単発利用 2,000円
 〒370-3524 高崎市中央町 624-2
 ☎: 070-1461-0921

まちのカフェ 紹介コーナー

当店は清水善造メモリアルテニスコートのご利用者様だけでなく、浜川運動公園や井野川サイクリングロードでお散歩される皆様に美味しい珈琲と軽なお食事を味わってほしいという願いから、2020年9月12日にオープンしました。音楽イベントやワークショップなども随時開催しております。ぜひお気軽にお出かけ下さい。

Café ぜんぶ、うまいぞう
 【営業時間】
 9:00~16:00 (Lo.15:30)
 不定休
 〒370-3534 高崎市井出町 903 番地 1
 清水善造メモリアルテニスコート クラブハウス2F
 ☎: 027-384-6444 ホームページ

