

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~ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渴いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

7月の近隣大家族の様子



ラジオ体操 & みんなで朝ご飯

7月20日より夏休みがスタートしました。今年も日本ケロッグ合同会社様よりシリアル、榛名直販株式会社様より牛乳のご寄付をいただき開催することができています。いつもご協力ありがとうございます。



7月24日 ポスターを描こう！
夏休みの宿題お助け企画♡
みんな頑張って素敵なおポスターが
仕上がりました＼(^o^)/
京子先生ありがとうございました！

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
「じんけんぽん」の箱へ
投函して下さい! 毎月11日

かき氷

夏季限定

かき氷始めました！！
小… 50円 大… 100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

第1期 7/15～8/29(受付終了)

午前・午後 全10回コース

第2期 12/5～3/7

午前中のみ 全19回コース

介護職員初任者研修

第1期 5/15～8/9(受付終了)

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)

第165号 2024年8月1日

発行/認定NPO法人じんけんぽん 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 —

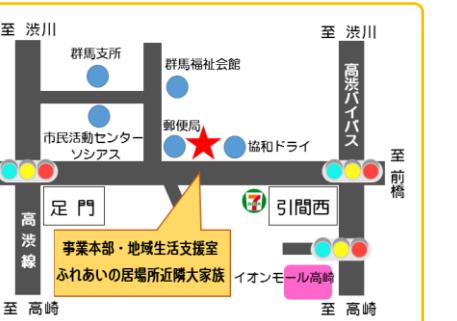
じんけんぽん HP



Facebook



Twitter



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
子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
- バニラアイス ... 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

コーヒー券5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

《愛情こもってます》

日替わりランチ



8月のメニュー

月	火	水	木	金
【もむだけ♪ キュウリの白だし漬け】 キュウリを白だしで揉むだけの簡単即席漬け。 冷やす時間も冷蔵庫で15分程度。箸休めが欲しい時にサッと作れます。生姜と白ごまをたっぷり効かせるのがポイントです!	1 ちらし寿司・すまし汁 肉詰いなりの煮物・煮豆 きのこソテー・わさび和え	2 白身魚のレモン蒸し 高野豆腐の玉子とじ わかめサラダ・お浸し	3 手作りしゅうまい 金平炒め ナムル・辛子和え	4 焼き餃子 厚揚げの煮物 トマトサラダ・おかか和え
5 鮭の塩焼き チャップチ風・ピーナッツ和え カニカマサラダ	6 麻婆茄子 竹輪の磯辺揚げ ごまドレサラダ・わさび和え	7 ミックスフライ がんもの煮物 野菜サラダ・お浸し	8 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ・浅漬け	9 うどん 天ぷら・ごま和え 高野豆腐の煮物
12 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・ひじき煮 フレンチサラダ・煮豆	13 酢鶏 さつま揚げの煮物 スパサラダ・お浸し	14 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ・浅漬け	15 うどん 天ぷら・ごま和え 高野豆腐の煮物	16 白身魚のフライ 夏野菜のトマト煮 みぞれ和え・塩キヤベツ
19 鯖の生姜煮 金平炒め・ツナサラダ おかか和え	20 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し カリフラワーサラダ	21 ポークチャップ 南瓜のいとこ煮 ごまドレサラダ・からし和え	22 カレーライス・福神漬け えび蒸しがょうざ トマトサラダ・マヨ和え	23 甘辛メンチカツ 切干大根煮 野菜サラダ・浅漬け
26 おろし和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨サラダ・マヨ和え	27 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根のカニ風味あんかけ	28 鶏の照り煮 昆布煮・おかか和え コールスロー	29 ぶりの照焼 きのこの煮物 人参サラダ・お浸し	30 ヒレカツのトマトソース 高野豆腐の煮物 ツナマヨひじき・酢の物

《地域を見守るじ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

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

【お問い合わせ】認定NPO法人じんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191

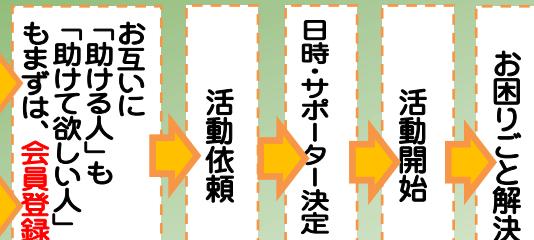
栄養バランスの
良いお弁当は、産前
産後のママさんにも
オススメです！

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！！

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回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。

《贊助金のお願い》

～じんけんぽんの活動賛同者として贊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ったため、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法人じんけんぽんにご寄付頂けます様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

1口:3,000円～(申込書は近隣大家族にて)

《貢献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7月度 賛助金寄付 7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！

捷高

8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。

みんなで朝ごはん 無料♪
大人もこどもも、みんなでラジオ体操をして朝ごはん(シリアル)を食べよう!
人数把握のため、参加ご連絡いただけます。

5 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

6 コーヒー・紅茶
半額の日

7 観音寺東区いきいきサロン
10:30～12:30

12 朝市 9:30～
タオル帽子作りましょ!
ハーバリウムボトル作り
10:00～12:00
おとのぬりえ 13:30～

13 コーヒー・紅茶
半額の日

14 コーヒー・紅茶
半額の日

19 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

20 美化ボラの日
居場所をきれいにしよう!
10:00～12:00

21 「ちょっと聞いて」お茶会
10:00～11:30

26 朝市 9:30～
タオル帽子作りましょ!
10:30～14:00

27 ボランティアに
興味がある方のお茶会
13:00～14:00

28 大正琴で歌おう
14:00～

【お問合せ】
認定 NPO 法人じんけんぽん カフェ通信編集室

D's カフェ (ディーズカフェ)
8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

ハーバリウムワークショップ
ハーバリウムボトル作り

8月12日 (月) 10:00～12:00

好みの材料を選んで、オリジナルボトルを作りましょう!



*写真はイメージです
参加費 300 円
*材料がなくなり次第終了となります

じ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)

ボランティアに
興味がある方のお茶会

8月27日 (火)
13:00～14:00

「何かしたいけど何ができるだろう?」

「自分にできることがあるのかな。」

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?

☎ 027-350-3191

楽しい漢方のお話

テーマ「熱中症」
8月2日 (金) 13:30～

作業療法士

岡田先生に聞いてみよう!

8月19日 (月)
10:00～12:00

お気軽にどうぞ

*作業療法士とは?

ここ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。お気軽に立ち寄りください。

マージャン

8月9日 (金)・23日 (金) 13:00～

「ちょっと聞いて」お茶会

8月21日 (水) 10:00～11:30

親の介護、孫の世話、子どもの引きこもりなど家族のこと何かしら抱えている方、お茶を飲みながら、おしゃべりして息抜きしませんか?

みえこさんの
保健室

8月23日 (金)
10:00～13:00

大正琴で歌おう

8月28日 (水) 14:00～

夏祭り

8月20日 (火)
10:00～14:00

今年も金井淵の近隣大家族で開催します!ぜひ遊びに来てください!

詳細は金井淵通信の8月号で!

孤立しない心がけ

認定 NPO 法人じんけんぽんは、住民同士のつながりを大切に、困ったときはお互い様で助け合い、楽しいことはシェアできるような関係性を構築できるようなきっかけづくりを心がけております。「つながり」は孤立や孤独から身を守り、生きる力になると考へています。

一歩外へ出ることの大切さ

狭くなってしまっている視野を物理的に広げる

誰かと話す温かさ

一人じゃない 安心

必要とされる喜び

小さな幸せに気付ける
役割や生きがいにつながる

孤立
孤独



たくさん悩むより、小さくても「動く」ことが
前に進むための大きな一歩!



ちょっとした時間をだれかのために動いてみませんか?

「何かしたいけど何ができるだろう?」

「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?



「ボランティアに興味がある方のお茶会」

8月27日 (火) 13:00～14:00

お気軽にご参加ください♪



まちのお医者さん 紹介コーナー

ご存知ですか? 成人歯科健診!!

今 不具合がなくても定期的な健診で歯周病・虫歯の早期発見、早期治療を! お口の中の心配事、お気軽にご相談ください。 齢科院長 井上 学

県央医科歯科クリニック

【診察時間】	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	○	○	○	休	○	○	休	休
14:00～18:30	○	○	○	休	○	○	休	休

★完全バリアフリー

★靴をはいたまま、車椅子の方も通院可

★個室、半個室を採用

〒370-3524 高崎市中泉町 610-2

☎ 027-395-6677

LINE でも
予約できます



天然たい焼き
くま吉



【営業時間】

11:00～18:00

【定休日】 水曜日 日曜日 祝日

〒370-3521 高崎市棟高町 807-4

☎ 070-2213-8179

