

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～ 暦の上ではもうすぐ秋ですが、まだまだ暑さは続きます。体が疲れてくる時期ですので、しっかり栄養を摂り、しっかり休息をとることを心掛けて体調を整えましょう。

8月の近隣大家族の様子

夏休み宿題応援企画

7月29日に「ポスター描き」
8月8日に「夏の書道教室」を開催しました！いつもお手伝いいただいている講師方のお陰で毎年的人气イベントです。
参加した子どもたちは、みんな真剣に取り組んで、しっかり仕上げていました。



8月20日(水) お買い物ごっこ
夏休みの小学生向けに、明治安田生命さんのご協力で、お金のことを学ぶイベントを開催できました。
買い物をしたけれど、これって返品できる?など、身近にある疑問について、楽しく学ぶことができました(^o^)
高校生ボラはお店屋さんとしてお手伝い!ありがとうございました。

イオン・幸世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

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。

2025年度開講情報です

くわしくはホームページをご覧ください。

電話:027-350-3191(担当:吉川)

介護職員初任者研修

受講料 59,000円(テキスト代込)
全22日間

第2期 9/10.12.17.24.26.10/1.3.10.15.22.29.11/7.12.14.19.26.28.12/5.10実習.19.24

2026年 第3期 1/23.26.28.30.2/2.4.6.9.13.16.18.20.25.27.3/4.6.9.11.13.実習.23.25



第178号 2025年9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



公式LINE



《愛情こもってます》

日替わりランチ



9月のメニュー

月	火	水	木	金
1 焼き餃子 ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	2 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・塩キャベツ 中華サラダ	3 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し 粒マスタード和え	4 さわらのねぎソースかけ 南瓜のいとし煮 野菜サラダ・梅和え	5 カレーライス・福神漬け しゅうまい・トマトサラダ 生姜醤油和え
8 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根とツナの煮物	9 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 コールスロー・ゆかり和え	10 魚のムニエル がんもの煮物・中華和え ごまドレサラダ	11 鶏の照り煮 きのこの煮物 たくあん和え・酢の物	12 ほっけの塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ・マヨ和え
15 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・黒豆 炒り豆腐・わさび和え	16 豚肉の生姜焼き 里芋煮・ごま和え 和風サラダ	17 白身魚のレモン蒸し 水餃子・マヨ和え みぞれ和え	18 豚肉と玉ねぎの卵とし 昆布煮・わさび和え なめたけ和え	19 手作りしゅうまい さつま揚げの煮物 ツナサラダ・おかか和え
22 鯖の味噌煮 人参しりしり 中華サラダ・梅和え	23 筑前煮 金平炒め・ポン酢和え フレンチサラダ	24 麻婆茄子 春巻・お浸し わかめサラダ	25 うどん 天ぷら・甘酢和え 竹輪の煮物	26 きのこの混ぜご飯 アジの塩焼き・塩キャベツ 豚肉ピーマン炒め・スパサ
29 白身魚のフライ がんもの煮物・甘酢生姜和え カニカマサラダ	30 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ・ごま味噌和え ピーナッツ和え	☆栄養ひとロメモ ～新しょうが～ 消化を助けてくれたり、身体を温めてくれる作用のほか 免疫力を高める・血行促進効果があります。		

《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



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!

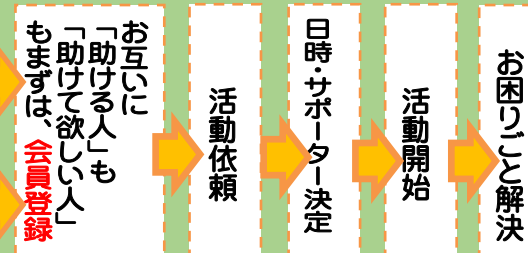
じゃんけんぽんの助け合い活動

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...
そんな方は是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い合わせください。

《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。

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)

《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。

～2025年8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。



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

棟高

9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) タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	2 美化ボラの日 10:00~12:00	3 コーヒー・紅茶 半額の日	4 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00~	5 楽しい漢方のお話 テーマ「咳(気管支炎)」 13:30~
8 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 おとなのめりえ 13:30~	9 コーヒー・紅茶 半額の日	10 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00~14:00	11 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	12 マーじゃん 13:00~15:00
15 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	16 アロマの部屋 「消臭スプレーづくり」 10:00~12:00	17 コーヒー・紅茶 半額の日	18 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00~	19 マーじゃん 13:00~15:00
22 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	23 もっていきん祭 10:00~ 非常食を食べよう 14:00~15:00	24 大正琴で歌おう 14:00~	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 「ちょっと聞いて」 お茶会 10:00~11:30	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		

こども応援！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！

【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 (ディーズカフェ)
9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

アロマの部屋
アロマ消臭スプレーづくり
9月16日(火) 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

マーじゃん
9月12日・19日(金) 13:00

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)

美化ボラの日
9月2日 10:00~12:00
みんなの居場所をきれいにしよう！
子連れOK！どなたでも大歓迎！
気軽にできるボランティアです😊

楽しい漢方のお話
テーマ「咳(気管支炎)」
9月5日(金) 13:30~

おとなのめりえ
9月8日(月) 13:30~
簡単なので誰でも楽しくできます。
手ぶらでOK！お気軽にご参加下さい。

みえこさんの保健室
9月26日(金)
11:00~14:00

「ちょっと聞いて」お茶会
9月30日(火) 10:00~11:30
親の介護、孫の世話、子どものことなど家族
のことで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？

9月は防災月間 **要予約**
非常食を食べよう
9月23日(火) 14:00~15:00
定員：20名 参加費無料！

非常食を調理し食べる体験ができます。
防災クイズにも挑戦してもらい
みんなって防災意識を
高める機会にしましょう！

もっていきん祭
9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。

大正琴で歌おう
9月24日(水) 14:00~

福祉有償運送

福祉有償運送ってなに？

高齢者や障害者など公共交通機関を利用して移動することが困難な人々を対象に、NPO 法人などの
非営利団体が自家用自動車（白ナンバー車）を用いて行う有償の個別輸送サービスです。
通院や通所、レジャーなどを目的に、バスやタクシーだけでは移動が難しい地域の
「ドア・ツー・ドア」の移動を支援することを目的としています。

★実施する団体は、運営協議会での合意と運輸支局への登録が必要です。
じゃんけんぽんは2002年に登録、数年ごとに更新しています。

★運転者は「国土交通大臣が認定する講習を修了していること」となっています。
じゃんけんぽんは国土交通大臣より認定を受け、「移送サービス運転協力者講習会」
を開催しています。

じゃんけんぽんの福祉有償運送は、利用者、サポーター、車両等の事前登録やサポーター認定研修
受講等の道路運送法第79条を遵守しつつ、あくまでも**助け合い活動の一環**として実施しています。

じゃんけんぽんがつなぎ役となり、地域のボランティアさんが
移動困難な方の通院、買い物等の送迎や付き添いを行うもの

福祉有償運送のサポーターを募集しています！！

- ・運転免許がある
- ・運転が好き
- ・人と関わるのが好き
- ・誰かのために、自分のために
何かしたい！
当てはまる方、お気軽にご連絡ください！

ニーズが高まる一方で
担い手不足が課題に・・・



+ まちの接骨院 紹介コーナー

鈴木接骨院は開業 70 年の歴史を経て現在も地域の
皆様の健康をサポートさせて頂いております。
美容鍼部門 美-HARI とともに、お客様の体調に合わ
せたケアをさせて頂きます。 院長 鈴木 崇史
お気軽にお越しください。

接骨・はり・きゅう・マッサージ
鈴木接骨院
美-HARI

施術時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	休	休
12:30~14:30	○	○	○	○	○	○	18:00まで	

美-HARI
〒370-3511 高崎市金古町 1307-1
☎: 027-373-0108

ご予約は
こちらから

お食事処 まちの食堂 紹介コーナー

古くは江戸時代、亀屋は旅籠として営んでおりました。
その後、地元密着の食堂として地域の方々の胃袋をささ
えてきました。うどん・そばは手打ち、野菜はなるべく地
元の物を使用するなど、お客様に喜んでいただきたいと
努めております。どうぞお越しください。

亀屋食堂

【営業時間】 11:00~14:30
17:30~20:00

【定休日】 日曜日

*最新の情報はこちらをチェック！

〒370-3511 高崎市金古町 265-1
☎ 027-373-0030