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～

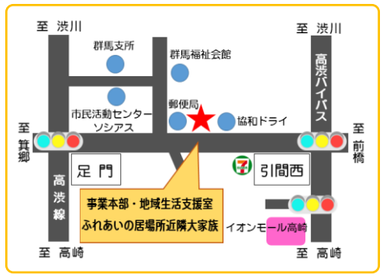
第179号　2025年10月1日

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

～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～　朝晩の暑さが収まり始め、やっと秋の気配が感じられるようになってきました。紅葉を見ながらお散歩なども良いですね～
生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！！



９月の近隣大家族の様子

調理の待ち時間に防災クイズも！

９月２３日（火）みんなで非常食を食べよう！
いざという時に慌てずに行動できることは身を守る上でとても大切ですね！
９月は防災月間ということで、非常食を食べる体験を通して日頃の備えや対策を話す機会になったでしょうか？
非常食を初めて食べたという方は「思いの外おいしくてびっくり」と関心されていました。
みなさんも自宅の防災グッツ確認してみましょう＼(^o^)／

じゃんけんぽんのランチ♪
夏の疲れが出ていませんか？季節の変わり目、そんな時こそ栄養をしっかり摂り体調を崩さぬようお気を付けください。
じゃんけんぽんのランチは毎日栄養バランスが考えられており、とっても美味しいと評判です！是非食べに来てくださいね～！

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
●焼きプリンタルト　・・・１００円
●ジュース　・・・１００円
●バニラアイス　・・・　８０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

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。

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~~　受付終了
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

《愛情こもってます》

日替わりランチ

１０月のメニュー

月	火	水	木	金
☆栄養ひとロメモ　きのこ 食物繊維が豊富で、免疫力を高める効果があります。ビタミンＢ群やビタミンＤナイアシンも豊富です。		1 鰆の照り焼き 人参しりしり 花野菜サラダ・酢の物	2 ホイコーロー 昆布煮 ナムル・マヨ和え	3 焼き餃子 厚揚げの煮物 和風サラダ・ゆかり和え
6 ヒレカツ 和風パスタ 中華サラダ・お浸し	7 手作りしゅうまい 切干大根煮 カニカマサラダ・なめたけ和え	8 豚肉と厚揚げのチリソース 五目巾着の煮物 もやしサラダ・生姜醤油和え	9 あじの蒲焼風 里芋煮・みぞれ和え わかめサラダ	10 うどん 天ぷら・甘酢生姜和え さつま揚げの煮物
13 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・たくあん和え 竹輪の磯部揚げ・煮豆	14 麻婆茄子 春巻 春雨サラダ・お浸し	15 チンジャオロース じゃが芋の煮物 マカロニサラダ・中華和え	16 白身魚のフライ がんもの煮物 和風サラダ・浅漬け	17 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え フレンチサラダ
20 煮込みハンバーグ きのこ卵の炒め物 わかめサラダ・辛子マヨ和え	21 うどん・天ぷら 厚揚げの煮物 おろしポン酢和え	22 魚のムニエル 竹輪の煮物・ゆかり和え 南瓜とさつま芋のサラダ	23 チキンのトマト煮 きのこソテー・花野菜サラダ ピーナッツ和え	24 ミックスフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ・昆布和え
27 きのこ混ぜご飯 揚げだし豆腐・若竹煮 みそマヨ和え・塩キャベツ	28 鰆のねぎソースかけ ひじき煮・わさび和え ごまドレサラダ	29 カレーライス 福神漬け・オムレツ バンバンジーサラダ・お浸し	30 ぶりの照り焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜サラダ・煮豆	31 手作りカニ玉 南瓜煮・スパサラ ポン酢和え

《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

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！

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

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。

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！！

→ お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」も まずは、会員登録 → 活動依頼 → 日時・サポーター決定 → 活動開始 → お困りごと解決

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。

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≫
ご寄付いただいてから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9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！

揖高　１０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
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！		1 美化ボラの日 10:00～12:00	2 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	3 楽しい漢方のお話 テーマ「肩こり」 13:30～
6　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	7 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00～14:00	8 コーヒー・紅茶 半額の日	9 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	10 マージャン 13:00～15:00
13　朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 おとなのぬりえ 13:30～	14 コーヒー・紅茶 半額の日	15 アロマの部屋 「消臭スプレーづくり」 10:00～12:00	16 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	17 マージャン 13:00～15:00
20　朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	21 「ちょっと聞いて」 お茶会 10:00～11:30	22 コーヒー・紅茶 半額の日	23 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	24 みえこさんの保健室 11:00～14:00
27　朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	28 コーヒー・紅茶 半額の日	29 大正琴で歌おう 14:00～	30 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	31 マージャン 13:00～15:00

【 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）
10月6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
認知症予防の香りスプレーづくり
10月15日（水）10:00～12:00
参加費　600円
朝昼用２本セット 1,000円
＊材料がなくなり次第終了となります

マージャン
10月10日・17日・31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
10月1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「肩こり」
10月3日（金）13:30～

おとなのぬりえ
10月13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
10月24日（金）
11:00～14:00

「ちょっと聞いて」お茶会
10月21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？

ボランティアに興味がある方のお茶会
10月7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ぁ。」
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？

大正琴で歌おう
10月29日（水）14:00～

秋のフェスティバル
金古南足門公民館　足門町 930-5
10月25日（土）26日（日）
9:00～15:00　9:00～12:00
地域の方の作品展示やこどもカフェ
芸能祭に図書ボラさんの読み聞かせ
もっていきん祭などなど♪
じゃんけんぽんも参加させていただいています！ぜひお出かけ下さい☆
＊プログラムなどの詳細は別紙チラシにてご確認下さい。

イベントボランティアさんのご紹介

鈴木さんは月に一度、近隣大家族で　恒例「アロマの部屋」のイベントを企画してくれています。ワークショップを通じて、身体に優しく働きかけるアロマテラピーの魅力を地域の皆さんに伝えてくださっています。

日本アロマ環境協会認定
アロマセラピスト
鈴木さん

鈴木さんは現在小学生二人のお母さんでもあり、毎日家事育児に奮闘中。結婚し仕事から一度離れ、出産育児に全力で取り組んできた鈴木さんですが、子供の成長とともに社会復帰も考えるようになっていったそうです。しかし、子育てをしながら社会復帰するということは、心身共 そう簡単なことではありません。そんな時に縁あって、鈴木さんの特技を活かせる場所として 近隣大家族に来てくださるようになりました。

『じゃんけんぽんに来るようになり いろいろな方と接する機会ができ、改めて人とのつながりの大切さを実感しました。自分が昔勉強していたアロマとも再び距離が近くなり、地域の方にもアロマの魅力をお伝えできることができてやりがいを感じます。自分の経験値も増えました！』とお話してくださいました。

それを聞き、ここでの活動が　鈴木さんが地域とつながるきっかけになっているのだと、とてもうれしく感じました。是非今後も、鈴木さんの柔らかな人柄と素敵な特技を活かして、楽しんで活動していただけたら嬉しいです！

出産育児という大仕事を担う女性が、家庭を守りながら再び社会復帰を目指す時、誰でも一度は不安を感じるのではないでしょうか。育児へ全力投球で過ごしてきたからこそ、いざ働きに出ようとするとき 家族以外の人とコミュニケーションをとることさえ臆病になっている時期でもあるかもしれません。「わたしにできるかな？」「家庭と仕事両立できるかな？」「子供にとって良い選択なのか？」など様々な悩みから一歩踏み出すことをためらってしまっている方も多いのではないでしょうか？そんな時には是非近隣大家族へ足を運んでみてほしいと思います。

誰かとお話するだけでもスッキリすることもあるでしょう。イベントボランティアとして自分の特技を活かすことで　地域の方との関わりを持つきっかけにもなり、自信や生き甲斐にも繋がるかもしれません。どんな人も地域の中で自分らしく居られることが、じゃんけんぽんの目指す社会です。皆さんの生活に更に笑顔が増えるきっかけになれれば幸いです。【編集・雨宮】

まちのたねやさん　紹介コーナー

私たち**ぐんたね**は、農業に関わる商品全般を取り扱っている会社です。「農家さんが困っているとき、1番に頼られる」― そんな存在でありたいと思っています。
そのために農家さんと真剣に向き合っています。

ぐんたね GUNTANE

10 月末より
玉ねぎ苗の取り扱い
始まります(^^)

【営業時間】8:30～17:30
〒370-3511
高崎市金古町 1773-10
ホームページ
☎:027-373-8310　高崎店

まちの車屋さん　紹介コーナー

群馬ダイハツの福祉車両レンタル
～ご家族の送迎や、一時的な移動に～
～急な送迎や、イベント時の移動手段として～
レンタルサービスなら必要な時に、必要な時間だけご利用いただけます。お買い物や通院、ご家族の送迎など、様々なシーンでご活用いただけます。
一時間 1000 円～　　お気軽にご相談下さい。

群馬ダイハツ
福祉カーシェアも営業中
【営業時間】
9:15～17:45
【お問い合わせ】
群馬ダイハツ自動車株式会社　法人営業部
☎ 027－280－7002

じゃんけんぽん主催の移送講習に車両をお貸しいただいています。