

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

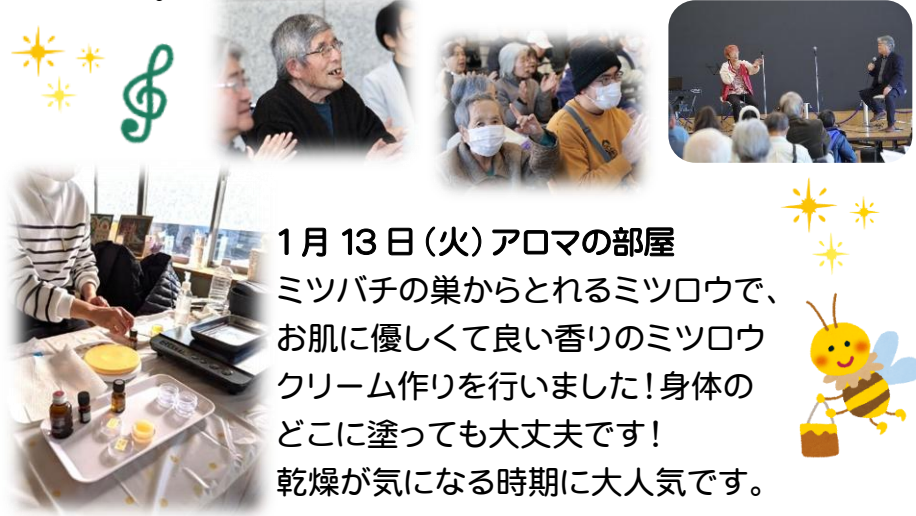
No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

～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～ 1年で最も寒い時期です。体調も崩しやすいので、体を冷やさないようにして、栄養を摂ること、しっかり眠ること、軽い運動を心掛けることなど、基本的な生活を大切に元気に冬を乗り越えましょう！

1月の近隣大家族の様子

1月10日(土) みんなあつまれ童謡コンサート
会場の群馬県庁県民ホールには200人の方がご来場くださいました。会場が歌と笑顔で一つになれた、あたたかく素敵なひとときになりました。



1月13日(火) アロマの部屋
ミツバチの巣からとれるミツロウで、お肌に優しく良い香りのミツロウクリーム作りを行いました! 身体のどこに塗っても大丈夫です! 乾燥が気になる時期に大人気です。

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 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。



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。

2026年度も開講いたします

日程は決まり次第ホームページに掲載します

電話: 027-350-3191(担当: 吉川)

介護職員初任者研修

一般教育訓練給付金制度対象講座

受講料 59,000 円(税込代込)

全 22 回 週 2 回 137 時間

生活援助従事者研修

受講料 17,750 円(税込代込)

全 10 回 週 2 回 61.5 時間

午前のみコースもあります。

移送サービス運転協力者講習会

福祉有償運送運転者講習・セダン運転者講習

受講料 15,000 円(税込代込) 全 2 日間

(1 日間は教習所にて実技があります)

来年度は 5 月と 10 月予定しています

第183号 2026年2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～



Instagram



《愛情こもってます》

日替わりランチ



2月のメニュー

月	火	水	木	金
2 野菜あんかけしゅうまい さつま芋の甘煮 カリフラワーサラダ・昆布和え	3 彩りご飯・けんちん汁 筍の土佐煮・黒豆 花野菜サラダ・中華和え	4 カレーライス オムレツ・福神漬け もやしサラダ・浅漬け	5 肉豆腐 いんげんの炒め物 ツナマヨ(ひじき)・梅和え	6 手作りカニ玉 水餃子・おかか和え フレンチサラダ
9 豆腐ハンバーグ ピーマンとちくわの和風炒め わかめサラダ・ごま味噌和え	10 手作りしゅうまい きのこの煮物 白菜サラダ・ゆかり和え	11 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・お浸し 金平炒め・煮物	12 魚の甘酢あんかけ 厚揚げの味噌田楽 中華サラダ・生薑醤油和え	13 ロールキャベツホワイトソース ナポリタン・ピーナッツ和え さつま芋リンゴサラダ
16 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・梅和え 野菜サラダ	17 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	18 魚のムニエル 竹輪の煮物 スパサ・甘酢生姜和え	19 肉じゃが・春巻 フレンチサラダ ごま和え	20 ほっけの塩焼き がんもの煮物・マヨ和え バンバンジーサラダ
23 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・浅漬け 中華サラダ	24 鶏もものネギ味噌焼き 大根のカニ風味あんかけ マカロニサラダ・ポン酢和え	25 八宝菜・水餃子 カリフラワーサラダ ごま味噌和え	26 カレイの生姜煮 きのこ中華炒め バンバンジーサラダ・おかか和え	27 豚肉と厚揚げのチリソース 昆布煮・ツナサラダ なめたけ和え

まだまだ寒さが続く2月。2月は冬野菜が特に美味しく食べられる季節で、栄養価も高まります。

長く保存もしやすいため、ぜひ冬野菜(大根、れんこん、人参、白菜等)を積極的に摂ると良いですね!



《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》

配達日は月～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

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担350円

料金: 1食 780円 配達エリア: 旧群馬町エリア/旧箕郷町エリア

【お問合せ】認定 NPO 法人じゃんけんぽん事務局

☎: 027-350-3191



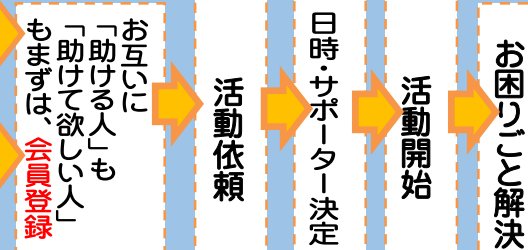
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

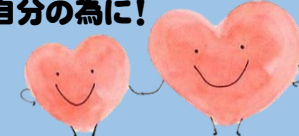
困ったなあ! 助けてほしい!!
誰か助けてくれないかしら!!
どうしたらいいのかしら??

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!!



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。

～ 2026年1月度 賛助金寄付 31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

2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
2 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	3 美化ボラの日 10:00～12:00	4 コーヒー・紅茶 100円の日	5 《囲碁将棋の日》 10:00～	6 楽しい漢方のお話 テーマ「骨粗しょう症」 13:30～
9 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	10 コーヒー・紅茶 100円の日	11 コーヒー・紅茶 100円の日 (じわあるカフェイベント)	12 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	13 マー جان 13:00～15:00
16 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～	17 アロマの部屋 「花粉対策スプレー」 10:00～12:00	18 「ちょっと聞いて」お茶会 10:00～11:30	19 《囲碁将棋の日》 10:00～	20 マー جان 13:00～15:00
23 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	24 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00～14:00	25 大正琴で歌おう 14:00～	26 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	27 みえこさんの保健室 11:00～12:00
一緒にラジオ体操しませんか？ 毎朝9時半から近隣大家族にて♪ 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あ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)
2月2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
 花粉対策スプレー作り
2月17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 جان
2月13日・20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 ★
2月3日(火) 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「骨粗しょう症」
2月6日(金) 13:30～

おとなのめりえ
2月16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。

ボランティアに興味がある方のお茶会
2月24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？

「ちょっと聞いて」お茶会
2月18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？

みえこさんの保健室
2月27日(金) 11:00～14:00

大正琴で歌おう
2月25日(水) 14:00～

Jiwal Cafe
じわあるカフェ
オープニングイベント！
2月11日(水) 10:30～14:30
 会場 **ワークスペース**
 〒引間町2-1
 歌あり、焼き芋あり、
 楽しいブースあり、写真展あり…

お知らせ



じわあるカフェ

オープンしました！！

営業は
水・木・金・土
10:30～14:30



Jiwal Cafe
じわあるカフェ

障害があってもなくても、年齢や立場に関係なく、
誰もが心地よく過ごせる場所…
是非お立ち寄りください。

Instagramのフォローも
お願いします



〒370-3517
群馬県高崎市引間町2-1
Tel:027-388-8712



毎年恒例！市内で活躍する NPO 法人やボランティア
団体が参加し日頃の活動を紹介します。楽しいブース
がたくさん！是非遊びに来てくださいね(^ - ^)

回収ボックス設置！
 ・ペットボトルキャップ (洗ってね)
 ・ベルマーク、・使用済み切手
 (切手の周りは、1cm残してね)
 ・コンタクトレンズの空きケース
 ・使用済みプリンター 純正インク
 カートリッジ

付箋で虹を作ろう！
 各展示をまわって付箋をもらってね
 貼ってくれた先着300名様に
 記念品をプレゼント♪



まちの企業さん 紹介コーナー

私たち Civil Link (シビルリンク) は建設関連の会社です。
 トンネル・道路・ダム等を対象に測量・地質調査・点検
 を主に行っています。『地域に密着した専門的な視点から
 の社会貢献および、群馬県の発展』を目指します！
 お問い合わせはお気軽に！！



株式会社 Civil Link

代表取締役 篠崎 典之

【営業時間】9:00～17:00

【定休日】日曜日・祝日・年末年始

〒370-3519

高崎市冷水町 186-4

☎ 027-386-9537

FAX 027-386-9957

ホームページ <https://civil-link.jp>



まちの学習塾 紹介コーナー

こんにちは！公文式国府教室の集貝(ためい)です。
 一緒に楽しく学びませんか？
**2月2日(月)～2月28日(土)まで、
 無料体験受付中！**
 お気軽にお問い合わせ下さい。

KUMON

公文式 国府教室

【教室の曜日と時間】

火曜日・金曜日

14:00～19:00

〒370-3517

高崎市引間町 122 番地 3

☎:090-6532-8700

