

《 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

3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 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「花粉症」 13:30～
9 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 おとなのぬりえ 13:30～	10 コーヒー・紅茶 100円の日	11 コーヒー・紅茶 100円の日	12 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	13 マーじゃん 13:00～15:00
16 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	17 アロマの部屋 「花粉症スプレー作り」 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 マーじゃん 13:00～15:00
23 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	24 もっていきん祭 10:00～	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
30 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	31 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00～14:00	一緒にラジオ体操しませんか？ 月♪ 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 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ディースカフェ)
3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

美化ボラの日
3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😊

「ちょっと聞いて」お茶会
3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？

アロマの部屋
花粉対策スプレー作り
3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

楽しい漢方のお話
テーマ「花粉症」
3月6日 (金) 13:30～

みえこさんの保健室
3月27日 (金)
11:00～14:00

マーじゃん
3月13日・20日 (金) 13:00～

おとなのぬりえ
3月9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。

大正琴で歌おう
3月25日 (水) 14:00～

じゃんけんぼ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～
じゃんけんぼ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
3月24日 (火)
13:00～14:00
「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？

もっていきん祭
3月24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。



じゃんけんぼんの配食サービス



月曜日から金曜日まで毎日、お昼の11時と夕方4時に、大きなかごを抱えたボランティアさんたちが近隣大家族から出発していきます。それぞれ6～7軒のお宅をまわり、お弁当を配りつつコミュニケーションをとって利用者さんの様子を確認します。ですから、私たちは配達ボランティアさんを「ほっとけんサポーター」と呼んでいます。ひとり暮らしや高齢世帯の人を放っておけないという思いで回ってくださっているサポーターさんという意味を込めました。

ひとり暮らしの利用者さんは、「お弁当のボランティアさんが来てくれなければ、1日中誰とも話さずに終わるんだよ」と待っていてくれます。そこで、じゃんけんぼんのお弁当は「こころまち弁当」という名前にしました。ただ食事を待っているのではなく、あの人が持ってきてくれるお弁当を心待ちにしているからです。

ただ、ここで見逃してはならないのが、ボランティアさんもほとんどの方が高齢者で、ひとり暮らしの方も多くいらっしゃるということです。ボランティアする側もまた、こうした機会が無いと誰とも話さないで1日が終わってしまうかもしれない人なのです。2011年に配食事業がはじまった時から、ずっとボランティアを続けてくださっている方は「あの時ボランティアを始めていなかったら、今頃要介護だよ」と笑いながら話されます。

「夫が亡くなってひとり暮らしになったけれど、今こうしてボランティアをしていることで、毎日がすごく楽しい。今が幸せ。」
そうおっしゃる方もいます。

利用者さんはお弁当だけではなくボランティアさんを待っています。そしてそれを知っているボランティアさんは、かつてコロナ禍で世界中が混乱していた時でも、「俺たちが行かなければ困るだろ？」と誰一人辞めることなく活動してくださっていました。そこにあるのは、助ける側と助けられる側ではなく、お弁当を届けるということを媒介にしてつながる人たちという関係なのだと思うのです。そして、義務でもお金のためでもなく、本当の意味での役割と心の居場所になっていることを、私たちは毎日目の当たりにしています。
こんな素敵なみなさんと一緒に活動してみませんか？ ボランティアさん募集中です！(^o^)/



まちな不動産やさん 紹介コーナー

総合不動産会社で在る弊社は創業から28年、お客様にご満足いただき、選ばれる商品とサービスの提供を使命としてまいりました。これからも社会の要請とお客様のニーズに寄り添うことを大切にしつつ、柔軟な発想で新たな事業にもチャレンジしてまいります。

ミキホーム株式会社

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日曜日・祝日 年末年始
〒370-0864
高崎市石原町 505-9
☎ 027-325-9668



金古南足門 第4回桜フェスティバル 2026
日時 2026年3月14日 (土) 9:30～15:00
9:30～ オープニングセレモニー (金古下宿山車祭太鼓保存会演奏)
会場 金古南足門公民館 (〒370-3531 高崎市足門町 930-5)
対象 地域住民ならどなたでも
申込 不要 参加費 無料
問合せ 027-373-0409 (金古南足門公民館内)
☆こどもカフェ☆
☆学びのワークショップ☆
☆持っていきん祭☆
☆ステージSHOW☆
※駐車場には限りがありますので、徒歩や乗り合わせでのご来場にご協力ください。