

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信
地域支え合いセンター
「近隣大家族」
 No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

第95号 2023年3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: 027-343-3111
 〒370-0882 高崎市金井淵町137-5
 e-mail: sasaeai@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



~地域支え合いセンター(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です~
 ~この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる~

~ご挨拶~ まだ寒い日もありますが、少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。春を見つけに出かけてみませんか?ぜひ近隣大家族に遊びに来て下さい。

2月2日 おりがみの日 節分特別企画

パソコンの動画を使って鬼を作りました。最初は折り方に悪戦苦闘したものの、徐々に鬼の形になって、最後は鬼の顔も書くことに。可愛らしい仕上がりとになり、これなら鬼たちも大人しくなりそうです(笑)



2月10日 雪
 暖かい日が続く、春の足音が近づく中で降った雪です。花や木も白に染まって、普段はなかなか見られない光景に癒されました。

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「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい! 毎月11日

子育て応援! 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します!

ボランティアさん募集中!!

気軽にお問合せ下さい。027-350-3191(本部)

・調理補助
 居場所で提供するランチやお弁当を作ります。

・お弁当の配達
 見守りとお弁当の配達を行います。

・助け合い活動
 日常のちょっとした困り事の解決のお手伝いです。

・イベントの開催
 自分の特技や趣味を地域に役立てませんか?

介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)

受講生募集

全22回 平日週2回程度 9:30~16:10又は17:15
 受講料59,000円(税込) 第1期4/14~7/12

受講生募集中!! 詳しくはホームページ又は事務局本部まで



日替わりランチ

11:30~13:00(売り切れ御免)



- テイクアウト お弁当(汁なし) ... 570円
- 子どもランチ(中学生以下) ... 250円
- こどもの食支援ランチ... 700円
こどもの食事を応援できるランチです

ご協力よろしくお祈いします。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト... 100円
- パニョアイス ... 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
 コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

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(送料代込) 全2日間
 (1日目はオンライン2日目は教習所実技)
 第1回目5~6月 第2回目10~11月予定

電話:027-350-3191(担当:吉川)

《愛情こもってます》

日替わりランチ



月	火	水	木	金
桜餅の作り方 ポウルに白玉粉 70g+砂糖 20g+水 100ml 別のポウルにふるった薄力粉 90g+水 100mlを溶かします。一つのポウルにまとめ食紅微量を加え混ぜ合わせます。ホットプレートに油をひき小判型にして両面を焼く。冷まして餡を包み、桜(葉)の塩漬(塩抜きする)などを添え出来上がり。	1 アジの南蛮漬け 昆布煮・浅漬け ツナサラダ	2 焼き餃子 ひじき煮・おかか和え マカロニサラダ	3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆きのこソテー・辛子和え	6 白身魚のレモン蒸し 厚揚げの煮物 花野菜サラダ・ごま和え
7 ポークチャップ 春巻・たくあん和え いんげんと卵の炒め物	8 菜飯・なます 魚の南部焼き 竹輪の磯辺揚げ・おかか和え	9 豚肉の生姜焼き 南瓜のいところ煮 フレンチサラダ・お浸し	10 親子煮 金平炒め・わさび和え わかめサラダ	13 手作りカニ玉 昆布煮・ゆかり和え ナポリタン
14 魚のムニエル ふうふき大根・辛子和え バンバンジーサラダ	15 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 高野豆腐の煮物	16 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろあんかけ 中華サラダ・ごま和え	17 カレーライス・福神漬け オムレツ・おかか和え コールスロー	20 ミックス揚げ 大根のカニ風味あんかけ ポテトサラダ・浅漬け
21 豚肉と玉ねぎの卵とし ちゃぷちエ風 和風サラダ・お浸し	22 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・辛子和え ごまドレサラダ	23 焼きそば・いなり寿司 オムレツ おかか和え・浅漬け	24 肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ スパサラ・昆布和え	27 豆腐の挽肉包み揚げ 切干大根煮・ごぼうサラダ 梅おかか和え
28 うどん 天ぷら・竹輪の磯辺揚げ 甘酢生姜和え	29 さわらの梅煮 入り豆腐・春雨サラダ みそマヨ和え	30 家常豆腐 さつま揚げの煮物 カニカマサラダ・なめたけ和え	31 手作りしゅうまい がんもの煮物 ツナサラダ・お浸し	

《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

料金:1食 700円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】

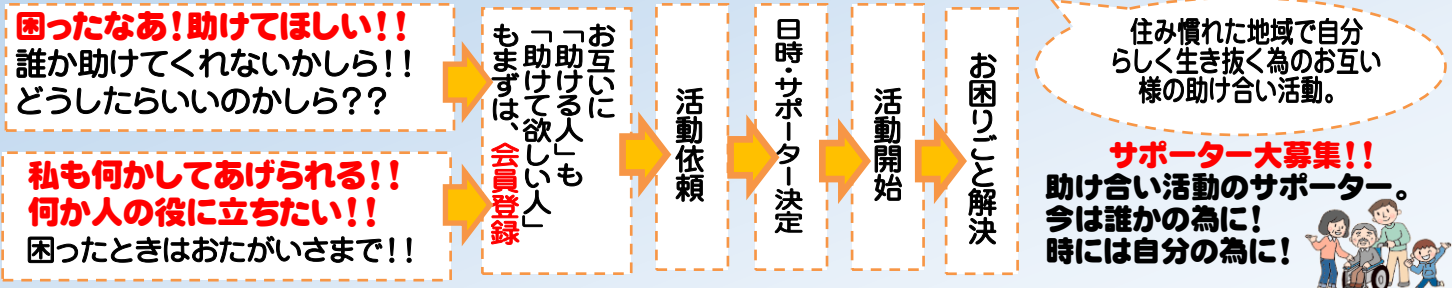
地域支え合いセンター
 ☎:027-343-3111



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為に... 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。



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下さい。

《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。

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年間毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

~2023年2月度 賛助金寄付 32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！

金井淵 3月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。
地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



月	火	水	木	金
1 コーヒー半額の日 (不定期開催) 1杯200円→100円 で飲むことができます!	2 コーヒー半額の日 ※13:30~15:00 視察のため混雑します	3 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約	4 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約	5 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
6 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	7 コーヒー半額の日	8 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	9 子育て応援パン配布 14:00~	10 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
13 D'sカフェ 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	14 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	15 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	16 おりがみの日 13:30~	17 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
20 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	21 コーヒー半額の日	22 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	23 子育て応援パン配布 14:00~	24 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
27 D'sカフェ ギターで歌おう 10:30~11:30 金井淵支え合い サポーター会議 13:30~14:30	28 コーヒー半額の日	29 コーヒー半額の日	30 おりがみの日 13:30~	31 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約

以下の事を必ず守ってご利用ください。
*入口での手指消毒、検温
*マスクの着用+咳エチケット
*来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い
*居場所内の人数は15人を目安に、その時の状況に応じて判断させていただきます。
(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)

ツボ押しで元気になろう
3月15日(水)10:30~11:30
ひまわり鍼灸院の小代先生がご自宅でできる健康に役立つツボ押しをわかり易く教えて下さいます。

麻雀しましょう
3月6日(月)、20日(月)
13:00~15:00
※要予約 人数制限あり
みんなで、指先を動かして頭の体操をしましょう。

簡単イキイキ体操
3月13日(月)10:00~11:00
・持ち物:飲み物、タオル
・人数制限:12名まで
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。

金井淵支え合いサポーター会議
3月27日(月)13:30~14:30
「人生会議」視聴会も開催。
お気軽にお問合せ下さい!

はるこさんの健康体操
3月3日(金) 10日(金) 17日(金)
24日(金) 31日(金)
1部: 10:00~11:00
2部: 13:30~14:30
・人数制限:各部 15名を目安にしています。
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。

アコーディオンで歌おう
3月8日(水)14:00~15:00

ウクレレと一緒に歌おう
3月22日(水)10:30~11:30
ギターで歌おう
3月27日(月)10:30~11:30

キッチンボランティア募集中!!

認定NPO法人じゃんけんぽんでは、「見守り配食サービス」をしています。
お弁当作りや配達は、地域のボランティアさんが活躍してくれています。
当法人が配食をしている目的の一つは、誰かの役に立つことで、生きがいを持って暮らせる人が増えることです。



ボランティアさんの声

ボランティアをやっていて良かったことは?
色々な年代の人と関われる(・v・)♪
作業合間のメンバーとのおしゃべりが楽しい!
料理がタダで学べる!!(*´▽`*)
台所仕事に慣れて家でもスムーズ!(・ω・)v
日頃の悩みを気軽に相談できる!
まずはお気軽にお電話ください!

誰かの役に立っているという事(*´艸`)

☎:027-350-3191

まちのお寿司屋さん 紹介コーナー

高齢者の見守りを兼ねた移動販売のお魚屋さん「桜井鮮魚」の系列店として北久保町に創業。ネタが豊富で、おいしいお寿司屋さんとして地域の皆さまに親しまれています。

寿司 桜美
食事処
高崎市北久保町21-2
TFI:027-325-7819 定休日 月曜日
営業時間 11:30-13:30 17:00-22:00

まちの焼菓子屋さん 紹介コーナー

当店は、国産無農薬米粉を使用したグルテンフリーの焼菓子を提供しています。みなさんに体にやさしくて美味しい焼菓子を楽しんでいただきたいという思いから、平飼卵、きび砂糖、岩塩、こめ油、国産オーガニック豆乳、旬の無農薬野菜や果物など、素材にこだわり丁寧に作っています。甘さ控えめです。

米粉の焼菓子屋 kome kome bakery

【営業時間】11:00~16:00(売り切れまで)
【定休日】不定休
Instagramのハイライトにて営業日をご確認ください。

@kome_kome_bakery
〒370-0884 高崎市八幡町592-1