

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96号 2023年4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 ~

じゃんけんぽん HP

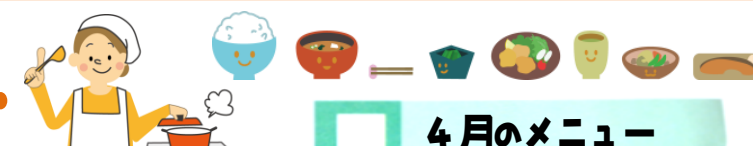


Facebook



《愛情こもってます》

日替わりランチ



4月のメニュー

月	火	水	木	金
3 ミートボール酢豚 金平炒め・浅漬け 春雨サラダ	4 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこソテー・辛子和え	5 甘辛メンチカツ 切干大根煮・お浸し マカロニサラダ	6 ホイコーロー 里芋煮・なめたけ和え ピーナッツ和え	7 うどん 天ぷら・がんもの煮物 梅おほかね和え
10 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ・たくあん和え	11 手作りカニ玉 チャプチェ風 ごぼうサラダ・わさび和え	12 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え もやしサラダ	13 白身魚のフライ 昆布煮・甘酢和え ポテトサラダ	14 チキンのトマト煮 水餃子・おほかね和え ごまドレサラダ
17 ヒレカツのトマトソース 炒り豆腐 スパサラ・昆布和え	18 さわらのねぎソースかけ 豆腐巾着の煮物 ツナサラダ・梅おほかね和え	19 手作りしゅうまい きのこの煮物 中華サラダ・ごま和え	20 うどん 天ぷら・辛子和え 大根のカニ風味あんかけ	21 ポークチャップ ひじき煮・お浸し みぞれ和え
24 焼き餃子 さつま揚げの煮物 マヨ和え・甘酢和え	25 照り焼きハンバーグ ナポリタン・わさび和え ポテトサラダ	26 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ナムル カニカマサラダ	27 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ・お浸し	28 鯖のおろし煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 人参サラダ・たくあん和え

~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~春の日差しが心地良い季節となりました。
 自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう!
 食事も大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください。

3月8日 アコーディオンで歌おう

アコーディオンの音色が近隣大家族に戻って来ました。春らしい陽気とアコーディオンの音色や歌声が合わさって、和やかな雰囲気になりました。また曲の合間も笑い声が絶えず、皆さんイベントを楽しまれました。



河津桜

3月に入り暖かい日が続く、隣接する県営住宅では河津桜が綺麗に咲き始めました。青空を背にした桜の花びらはとても鮮やかで、新しい季節の到来を感じさせました。



日替わりランチ

11:30~13:00 (売り切れ御免)



570円

- 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

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

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



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

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)

《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

※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

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



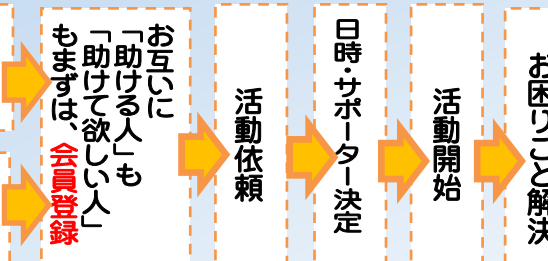
じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらおうかも...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。

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がいまで!!



住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互いの助け合い活動。

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3月度 賛助金寄付 12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。

金井 4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
3 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	4 コーヒー半額の日	5 コーヒー半額の日	6 もらって委員会 10:00~11:00 おりがみの日 13:30~	7 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
10 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	11 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	12 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	13 子ども応援パン配布 14:00~	14 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
17 D'sカフェ ギターで歌おう 10:30~11:30 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	18 コーヒー半額の日	19 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	20 おりがみの日 13:30~	21 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
24 D'sカフェ 10:00~12:00 春の寄せ植え 10:00~12:00	25 コーヒー半額の日	26 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	27 子ども応援パン配布 14:00~	28 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

もらって委員会開催のお知らせ
4月6日(木)10:00~11:00

家にある服や食器など、使っていないけど捨てるにはもったいない!そんな物を持ち寄って、次の家庭にお渡しする企画です。※もらい手が見つからない物はお持ち帰りいただきますようお願いいたします。



子どもの食支援募金のお知らせ

近隣大家族では現在、子ども食支援の募金を行っています。100円以上募金された方には、ゴムバンドのプレゼントもございます。ご協力よろしくお願いいたします。



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
4月19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

4月3日(月)、17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

4月10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。

春の寄せ植え

4月24日(月)10:00~12:00

季節の花の寄せ植えをしましょう!
購入もできます! 700円~



はるこさんの健康体操

4月7日(金)14日(金)21日(金)28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。

・持ち物:飲み物、タオル

アコーディオンで歌おう

4月12日(水)14:00~15:00

ギターで歌おう

4月17日(月)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう

4月26日(水)10:30~11:30



「近隣大家族」は、誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所です。今回は路線バスを利用し、週1~2回ほど居場所に通ってきているお二人を紹介します。



お二人に共通なのは路線バスユーザーという事だけではありません。「自分にできることが何かないかな」という思いを持っていたこと。「近隣大家族」で活動しているタオル帽子の会に興味を持ったこと。そして、行ってみよう!と動いたこと。そんなお二人に「近隣大家族」について思う事を聞いてみました。



内田美智子さん

お友達に「近隣大家族」の通信をもらったのが足を運ぶきっかけに!
2023年1月に初来訪



山本恵子さん

高崎市NPO・ボランティアフェスティバルで「近隣大家族」のを知ったのが足を運ぶきっかけに!
2022年3月に初来訪

1人でいると笑うこともない。人と会って話ができるのは楽しい。

自分のペースで無理なく通えるのが良い。

でも来ないと心配してくれる。それも嬉しい。

頭の回転が良くなったかも!(^^)!



内田さんの絵手紙で居場所はミニギャラリーに!

「近隣大家族」に関わる人がみんな温かくて、安心できる場所。

メンバーが得意分野を共有してくれるので編み物など新たなチャレンジもできている。

毎回みんなのおしゃべりが楽しみ!ランチも美味しい!



お二人はタオル帽子作りをしつつ、近隣大家族で過ごす時間を有意義に過ごされています。きっかけはタオル帽子の会の活動でしたが、居場所の人に会える事やメンバーとのおしゃべりを楽しみに通ってこられる「ホッとできる居場所」になっているようです。

「近隣大家族」は、ちょっと休む場所、誰かとおしゃべりする場所、自分の趣味や特技が活かせる場所、困った時の相談場所、役割が見つかる場所... 沢山の可能性がある場所です。

春です! みなさんもお二人のように動き出してみませんか?



まちの自動車整備工場 紹介コーナー

自動車一般修理・車検・定期点検等をしている群馬県自動車整備振興会会員工場です。 <関東運輸局認証7-2602>

町屋エンジニアリング

櫻井 保

営業時間 AM8:30~PM6:00
定休日 日曜日



高崎市町屋町 925-5

TEL・FAX 027-343-9878



まちの喫茶店 紹介コーナー

ジャズ喫茶ケイノートは2004年6月オープンしました。ジャズ&珈琲、ライブ&ジャムセッションでお楽しみ頂けます。ホームページもぜひご覧ください!

ジャズ喫茶 ケイノート

【営業日】
木曜日・金曜日・土曜日
【営業時間】
昼 12:00 ~ 適時



ホームページアドレス
<http://k-note.sakura.ne.jp/>

高崎市上豊岡町 269-4
TEL 027-328-0890

