

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100号 2023年8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～ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



**7月14日 はるこさんの健康体操**

はるこさんのご指導の下、皆さん楽しく体操をされていました。暑い日が続く中での体操でしたが、笑い声に包まれ、楽しい雰囲気でした。いっぱい体操して、夏を楽しみましょう!



タープテントを購入しました。

社会福祉振興助成事業(WAM助成)の助成金を活用して、タープテントを購入しました。今月行われる夏祭りなどのイベントで積極的に使用していく予定です。

**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?



**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

《愛情こもってます》

**日替わりランチ**



8月のメニュー

月	火	水	木	金
1 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこソテー・なめたけ和え	2 あじの蒲焼風 昆布煮・おかか和え 中華サラダ	3 豚肉と厚揚げのフリッス ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	4 白身魚のレモン蒸し 高野豆腐の玉子とじ わかめサラダ・お浸し	
7 鮭の塩焼き チャブチ風・ピーナッツ和え カニカマサラダ	8 麻婆豆腐 竹輪の磯辺揚げ ごま和え・わさび和え	9 ミックスフライ がんもの煮物 野菜サラダ・お浸し	10 ポークチャップ 金平炒め・塩キャベツ ポン酢和え	11 焼き餃子 厚揚げの煮物 トマトサラダ・昆布和え
14 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・ひじき煮 フレンチサラダ・ゆかり和え	15 酢鶏 さつま揚げの煮物 スパサラ・お浸し	16 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ・浅漬け	17 白身魚のフライ 夏野菜のトマト煮 ごま和え・みぞれ和え	18 うどん 天ぷら・ナムル 高野豆腐の煮物
21 鯖の生姜煮 みそ炒め・ツナサラダ おかか和え	22 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し カリフラワーサラダ	23 手作りしゅうまい 南瓜のいとこ煮 ごま和え・塩キャベツ	24 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・マヨ和え	25 甘辛メンチカツ 切干大根煮 野菜サラダ・浅漬け
28 おろし和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨サラダ・マヨ和え	29 うどん 天ぷら・おかか和え 大根のカニ風味あんかけ	30 鶏の照り煮 さつま揚げの煮物 コールスロー・ピーナッツ和え	31 ぶりの照り焼き きのこの煮物 人参サラダ・お浸し	<b>熱中症対策をしよう!</b> 熱中症対策をしよう!

《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

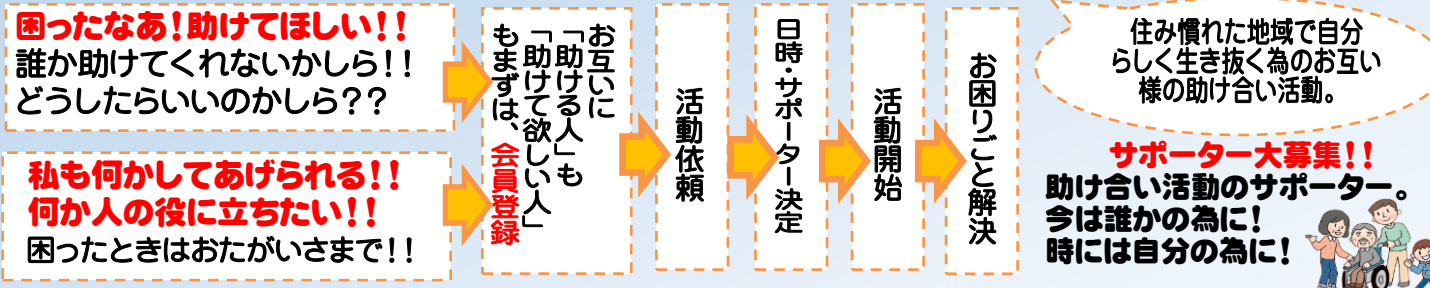
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



**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。

**介護職員初任者研修**

全22回 水・金曜日

日程 9月 20日・27日・29日  
 10月 4日・6日・11日・13日・18日・20日・25日  
 11月 1日・8日・10日・15日・17日・22日・24日・29日  
 12月 1日・実習日2~7日のうち1日間・8日・13日

**初任者研修説明会**

9月5日(火)  
 ①10:00~ ②13:00~

詳しくは事務局本部までご連絡ください。

電話:027-350-3191(担当:吉川)



《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7月度 賛助金寄付 6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。



金井淵 8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	2 コーヒー半額の日	3 おりがみの日 13:30~	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	7 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約
8 コーヒー半額の日	9 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	10 こども応援パン配布 14:00~	11 コーヒー半額の日	14 D'sカフェ 10:00~12:00
15 コーヒー半額の日	16 コーヒー半額の日	17 おりがみの日 13:30~	18 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	21 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約
22 金井淵夏祭り 10:00~14:00	23 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	24 こども応援パン配布 14:00~	25 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	28 D'sカフェ 10:00~12:00 ギターで歌おう 10:30~11:30
29 コーヒー半額の日	30 コーヒー半額の日	31 おりがみの日 13:30~		

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。)

麻雀しましょう

8月 7日(月) 21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。

夏休みの宿題は

近隣大家族で進めよう!



金井淵夏祭り

8月 22日(火)  
10:00~14:00

詳しくは隣のページで!

はるこさんの健康体操

8月 4日(金) 18日(金) 25日(金)

11日(金)はお休みです。

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

8月 9日(水) 14:00~15:00

ギターで歌おう

8月 28日(月) 10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう

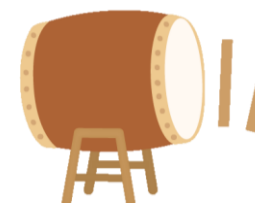
8月 23日(水) 10:30~11:30

# 金井淵夏祭り

とき: 2023年8月22日(火) 10時~14時

ばしょ: 地域支え合いセンター 近隣大家族

駐車場の数が限られていますので、徒歩や乗り合わせ等出来る範囲でご協力おねがいいたします。



・開会 10:00  
始まりを告げる触れ太鼓を行います。開会の後は太鼓の演奏体験も出来ますので、ぜひご参加下さい!

・盆踊り 12:30~13:00  
盆踊りを踊ってみんなで盛り上がりましょう。



その他のイベント

- ヨーヨー釣り
- 輪投げ
- お菓子釣り
- ワークショップ (12:00まで)  
バスボム作り 500円



ちゅうせんかひ 抽選会 13:00~13:30

地域支え合いセンターで使用できるランチチケットや畑で採れた野菜などが当たるチャンス! 受付時にチラシ(別紙)の抽選券に記名しお持ちください。抽選券を忘れた場合は会場にも抽選券を用意してあります。



- 焼きそば.....100円
- おいなり.....100円
- きゅうり浅漬け.....100円
- かき氷.....100円
- ドリンク.....100円

11:00~販売スタート

体操着の有効循環BOX設置します  
サイズアウトなどで不要になった体操着をお持ち下さい。  
八幡小・中 豊岡小・中 西部小 が対象です。

まちのダンススタジオ 紹介コーナー

子どもから大人まで幅広い層の生徒が活動中。自分のレベルや目的に合ったクラスが充実し、プロのインストラクターが優しく丁寧にレッスン。見学・体験レッスンも随時受付中です!

{pegu} DANCE STUDIO  
ペグダンススタジオ 3歳~社会人向け  
受付時間:月曜日~金曜日 15:00~21:30  
HP:https://pegudance.com/

{pegu} Refresh STUDIO  
ペグリフレッシュスタジオ 大人向け  
受付時間:月曜日~金曜日 11:00~21:00  
HP:https://www.pegurefreshstudio.com/

一緒にダンスを楽しもう!  
{pegu} ペグ  
高崎市上豊岡町 206-7  
おおぎやラーメンとなりの建物  
☎:027-387-0390

ゆき POM 先生

まちのカフェ 紹介コーナー

当店は清水善造メモリアルテニスコートのご利用者様だけでなく、浜川運動公園や井野川サイクリングロードでお散歩される皆様に美味しい珈琲と軽なお食事を味わってほしいという願いから、2020年9月12日にオープンしました。音楽イベントやワークショップなども随時開催しております。ぜひお気軽にお出かけ下さい。

## Café ぜんぶ、うまいぞう

【営業時間】  
9:00~16:00 (Lo.15:30)

不定休  
〒370-3534  
高崎市井出町 903 番地 1  
清水善造メモリアルテニスコート  
クラブハウス2F

☎:027-384-6444



テラス席も  
オススメ!

ホームページ

