

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101号 2023年9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~ 赤トンボが飛び始め、季節は秋へと移り変わろうとしていると感じますが、まだまだ暑さは続きます。体が疲れてくる時期ですので、しっかり栄養を摂り、しっかり休息をとることを心掛けて体調を整えましょう。

7月27日 幸せのベンチづくり
 みんなで協力して幸せのベンチづくりをしました。地域の小中学生も参加をし、和気あいあいとした雰囲気でした。ベンチは入口に置いてあります。ぜひ散歩がてら座りに来て下さい! 座り心地良いですよ。



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

NEW 朗読会
「本の世界へようこそ」
 今月より毎月第3火曜日10:30~11:30に定期開催決定!
 今月は9月19日(火)に開催。朗読を通じて、その内容について語り合うイベントです。歌を歌うコーナーもございます。

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

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 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)

《愛情こもってます》
日替わりランチ 9月のメニュー

月	火	水	木	金
残暑も続きますが、季節は秋。野菜も秋野菜へと変わっていきます。美味しくしっかりよく噛んで食べて、免疫力を落とさないよう、元気に過ごせるように心がけましょう^^				1 ミックスフライ 高野豆腐の煮物 ごまドレサラダ・酢の物
4 焼き餃子 ひじき煮・塩キャベツ マカロニサラダ	5 豆腐のひき肉包み揚げ 昆布煮・ごま和え ツナサラダ	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し 粒マスタード和え	7 白身魚のレモン蒸し 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ・甘酢和え	8 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・おかか和え
11 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根とツナの煮物	12 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物 コールスロー・ゆかり和え	13 魚のムニエル 水餃子・おかか和え ごぼうサラダ	14 揚げ鶏のおろしかけ 野菜炒め・辛子和え カリフラワーサラダ	15 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ みぞれ和え・マヨ和え
18 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・わさび和え	19 豚肉の生姜焼き 切り干し大根 和風サラダ・ごま和え	20 あじの蒲焼風 きのこの煮物 マヨ和え・ナムル	21 豚肉と玉ねぎの卵とじ さつま芋の甘煮 スパサラ・なめたけ和え	22 手作りしゅうまい さつま揚げの煮物 ツナサラダ・おかか和え
25 鯖の味噌煮 金平炒め・ごま和え 人参サラダ	26 筑前煮 春巻・わさび和え 中華サラダ	27 麻婆茄子 えび蒸しぎょうざ わかめサラダ・お浸し	28 うどん 天ぷら・甘酢和え 竹輪の煮物	29 かれいのおろし煮 いんげんと卵の炒め物 カニカマサラダ・辛子和え

《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さまで!!

お互いに助けて欲しい人も、お困りな人は、会員登録

活動依頼 → 日時・サポーター決定 → 活動開始 → お困りごと解決

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8月度 賛助金寄付 3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 9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
<p>こども応援パン 無料配布！ 毎月第2・第4木曜日 小学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡します。</p>	<p>群馬パース大学 学生企画イベント ※要予約 9月6日(水) 13:30~ カードゲーム 9月7日(木) 13:30~ お楽しみ料理 ※詳細は別紙のチラシをご覧ください。</p>	<p>1 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</p>		
<p>4 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約</p>	<p>5 コーヒー半額の日</p>	<p>6 群馬パース大学 学生企画イベント (カードゲーム) 13:30~ ※要予約</p>	<p>7 群馬パース大学 学生企画イベント (お楽しみ料理) 13:30~ ※要予約</p>	<p>8 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</p>
<p>11 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00</p>	<p>12 はるこさんと 一緒に歌いましょう (今井裕次郎さん のカボン演奏) 10:00~11:00 ※要予約</p>	<p>13 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00</p>	<p>14 こども応援パン配布 14:00~</p>	<p>15 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</p>
<p>18 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約</p>	<p>19 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30</p>	<p>20 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30</p>	<p>21 おりがみの日 13:30~</p>	<p>22 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</p>
<p>25 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 13:30~15:00</p>	<p>26 もらっていいん会 10:00~11:00</p>	<p>27 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30</p>	<p>28 こども応援パン配布 14:00~</p>	<p>29 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</p>

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
9月20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
9月4日(月)18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
9月11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
9月26日(月)13:30~14:30
地域のことをみんなで話しましょう!

はるこさんの健康体操
9月1日(金)8日(金)15日(金)
22日(金)29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
9月13日(水)14:00~15:00
ギターで歌おう
9月25日(月)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう
9月27日(水)10:30~11:30

居場所はみんなで一緒につくる

子どもたちで賑わう夏休み、地域のみなさん、ボランティアさん、学生さん、企業さん、沢山の方が関わってくださり、やさしくあたたかい居場所になりました。
「居場所」は提供される場所だけでは成り立たず、そこに集う人がみんなで作る空気の中で、本当の意味で大切な「居場所」になり得るのでしょうか(*^_^*)
これからも多くの人にとって、心地よい居場所でありたいように。。



4年ぶりの「夏祭り」 開催できたことに感謝

8月22日 来場者数:87名
まだまだ暑い中行われた夏祭りは、安中の「涼風」さんによる太鼓演奏で始まり、ぐっとお祭り気分が上がりました。
かき氷にヨーヨーと夏祭りならではの出し物に、バスボム作りのワークショップまで盛りだくさん!
盆踊りや抽選会も盛り上がり、夏休みの楽しい思い出になったことでしょう。
みなさんが笑顔で楽しそうに過ごしてくださっている様子が心が温かくなると共に、地域交流の大切さを強く感じる時間となりました。



「涼風」さんによる太鼓演奏
かつこ良かった(^_^)/



わなげにお菓子釣り
子どもたち楽しめたかな?



事業所ご利用のみなさんもお祭りを盛り上げて下さいました。一緒に楽しめて嬉しかったです!



バスボム作り



無茶振りにも関わらず、一曲披露してくださったイベントボラさんたち!
「上を向いて歩こう!」みんなで合唱盛り上がりました!



まちの和菓子屋さん 紹介コーナー

当店は、昭和38年より創業させていただき、団子・大福など日常のお菓子を中心に地域に根付いて営業させていただいております。ご注文は休日に限らずお受けいたします。どうぞよろしくお願い致します。
代表 富樫 良範

和菓子処 とが志

【営業時間】8:30~17:30
【定休日】日曜日
〒370-0884
群馬県高崎市八幡町 301-5
☎:027-343-7286



お彼岸のお菓子はとが志で

まちのプログラミング教室 紹介コーナー

ロボ団では最長5年制というカリキュラムの中で、ロボット制作やプログラミングを基礎から学び、最終的に5年間を通して複雑な技術が身につくように、構成されております。また、段階を踏んで難易度が上がって行く為、楽しんで続けることができます。
代表 染川 裕



生徒募集中!
初めての子どもでも安心して取り組むことができます!
〒370-0074
群馬県高崎市下小鳥町 61-7
☎:027-388-1575
☎:070-8534-4865(携帯)
詳しくはホームページで
ホームページ

