

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102号 2023年10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～ 気温がグッと下がり、肌に触れる空気が秋に変わりましたね。この時期は秋の味覚を楽しみつつ長い夜にしっかり体を休め整えるよう心がけましょう。

9月6日・7日 群馬パース大学学生企画イベント

群馬パース大学の学生が企画したイベントが2日間に渡って行われました。1日目にはカードゲームをしました。皆さん真剣な表情でゲームを楽しんでいました。

2日目の料理教室では参加者と学生が協力し、餃子を作りました。



9月19日 朗読会「本の世界へようこそ」

9月から新しいイベント、朗読会「本の世界へようこそ」が始まりました。朗読を通じて、その内容について語り合うイベントです。朗読の他に歌のコーナーもあります。次回は今月17日(火)の開催です。



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)



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
パナライス ... 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



10月のメニュー

月	火	水	木	金
2 白身魚のフライ さつまいもの甘煮 スパサラ・おかつ和え	3 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 和風サラダ・ピーナッツ和え	4 焼き餃子 ひじき煮・浅漬け マカロニサラダ	5 ホイコーロー 大根のカニ風味あんかけ ナムル・お浸し	6 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
9 手作りカニ玉 昆布煮・お浸し 中華サラダ	10 鮭の塩焼き 南瓜のいとこ煮 コールスロー・ごま和え	11 ヒレカツのトマトソース 切り干し大根煮 かにかサラダ・ポ・ン酢和え	12 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 ツナサラダ・なめたけ和え	13 うどん 天ぷら・甘酢生姜和え さつま揚げの煮物
16 鯖の味噌煮 炒り豆腐・みぞれ和え ゆかり和え	17 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ 粒マスタード和え・お浸し	18 きのこの混ぜご飯 魚の南部焼き・酢の物 筍の土佐煮・みそマヨ和え	19 ミックスフライ 里芋のそぼろあんかけ 人参サラダ・辛子和え	20 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え フレンチサラダ
23 煮込みハンバーグ 金平炒め・おかつ和え わかめサラダ	24 うどん 天ぷら・浅漬け 厚揚げの煮物	25 魚のムニエル チャプチェ風・お浸し 南瓜とさつまいものサラダ	26 チンジャオロース 竹輪の煮物・塩キャベツ かにかマサラダ	27 麻婆茄子 春巻・昆布和え 和風サラダ
30 白身魚のレモン蒸し 南瓜煮・春雨サラダ 辛子マヨ和え	31 豚肉と厚揚げのフリッ入 ひじき煮・わさび和え ごまドレサラダ	実りの秋が今年もやってきましたね!! 食欲の秋・運動の秋・読書の秋と言われ、過ごしやすい季節ですが、 空気も涼しくなり、体調を崩しやすくなります。美味しく実った果実から ビタミンCを補い、バランスのとれた食事でも風邪予防しましょう。		

《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



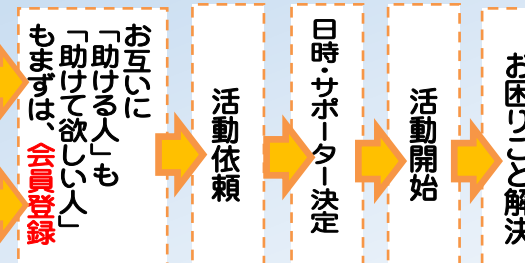
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

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さまで!!



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9月度 賛助金寄付 5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。

介護職員初任者研修 全22日間

第3期 1月 12・17・19・24・26・31日
 2月 2・7・9・14・16・19・21・26・28日
 3月 5・8・12・14・22・26日
 実習日 3/15～21のうち1日間

生活援助従事者研修 午前のみ 19日間

第2期 12月 5・7・12・14・19・21日
 1月 11・16・18・23・25・30日
 2月 1・6・8・15・20・29日
 3月 7日 電話:027-350-3191(担当:吉川)



金井淵 10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
2 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 おりがみの日 13:30~	6 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
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 コーヒー半額の日	11 コーヒー半額の日	12 こども応援パン配布 14:00~	13 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
16 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	17 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	18 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	19 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	20 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
23 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	24 コーヒー半額の日	25 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	26 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約 こども応援パン配布 14:00~	27 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
30 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	31 コーヒー半額の日	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！		

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
10月18日(水)10:30~
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
10月2日(月)16日(月)30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
10月23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。

こども応援パン配布
10月12日(木)26日(木)
14:00~
中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しします!

はるこさんの健康体操
10月6日(金)13日(金)20日(金)
27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
10月18日(水)14:00~15:00

ギターで歌おう
10月19日(木)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう
10月25日(水)10:30~11:30

認定NPO法人じゃんけんぽん
2023年度 事例発表会



この事例発表会は、地域の皆様に「じゃんけんぽん」の取り組みを知ってもらう場です。
ぜひお気軽にご観覧ください。
おおよその人数把握のため事前申し込みいただけると思いますが、当日参加も歓迎です。

2023年10月29日(日) 群馬県公社総合ビル 多目的ホール
群馬県前橋市大渡町 1-10-7

10:30~11:45 基調講演
一般社団法人地域ケア総合研究所 主任研究員 須江祐子氏
テーマ:「思い」と「気づき」と「やっちなえ」があなたを変える

13:00~17:00
事例発表

「じゃんけんぽん」では、介護事業とNPO活動を通して、日々悩み、考え、議論を重ねながら一人ひとりに寄り添った支援や、持続可能な地域づくりに向けて挑戦を続けています。
この事例発表会では、そんな挑戦の一端を地域の皆様に紹介させていただきます。
誰もが安心して暮らせる地域づくりを住民の皆様と共に考えていけるきっかけになれば幸いです。

<発表テーマ> (発表順は未定です。決まり次第じゃんけんぽんホームページでお知らせします)

テーマ	事業所
やりたいことを目標に ~ケアプランを見直して多方面から取り組むことで意欲の向上へ~	グループホームじゃんけんぽん群馬町
連れてってくれるの? 行っていいかい? ~いつものあの喫茶店に行きたい~	グループホームじゃんけんぽん大利根前橋
それでも家に... ~ご家族の思いと共に支える~	小規模多機能の家じゃんけんぽん国府
いつまでもただいまを ~小規模多機能だからできる 「やりたいことをいつまでもできる生活」の支援~	小規模多機能の家じゃんけんぽん大利根前橋
N夫妻の一年 ~老々介護の在宅の支援~	看護・小規模多機能の家じゃんけんぽん金井淵
自分らしさが、「自分の家」にある	訪問介護看護じゃんけんぽん金井淵
Aさんの「人生会議」	居宅介護支援じゃんけんぽん地域生活支援室
い~ね保育園での経験から学ぶ 子どもの関わり方	企業主導型保育 い~ね保育園
農体験を通じた地域の居場所とつながりづくり	農福連携つながる農園
多世代共生型を活かした居場所づくり ~子どもへの支援を中心に~	ふれあいの居場所 近隣大家族
サポートハウスの取組み ~居住支援の実践から~	居住支援法人じゃんけんぽん



参加申し込み方法
1. 申し込み専用フォームより



2. 申し込み用紙に記入しFAXにて送付。(用紙はじゃんけんぽん本部及び各事業所にございます。)
FAX:027-350-3192
*事前申し込みが難しい場合でも参加可能です。当日直接会場にお越しください。

まちな居酒屋さん 紹介コーナー

金井淵町の居酒屋、上州地鶏・鶏yasuが9月から朝ラーメンをスタート。朝7時30分から営業しています。また、居酒屋も引き続き営業しています。

鶏 yasu TORIYASU
朝ラーメン始めました
・鶏100%の無化調スープ
・北海道小麦の細麺&全粒粉細麺
・鶏チャーシュー・半熟玉子入り
定休日 月曜日
営業時間 朝7:30~14:00(ラーメンのみ)
夜17:00~23:00(L.o.22:30)
高崎市金井淵町123-7 TEL 0120-8383-19

まちなカフェ 紹介コーナー

群馬八幡駅から徒歩3分の所にある、健康ごはんとまつエクの小さなお店です。自家栽培の野菜やこだわり素材を使った酵素玄米と美人雑穀米の定食、プリン、「20品目のお弁当」等を提供販売しています。

beauty & health Zen
ビューティー&ヘルス ゼン
【営業時間】
火~金 9:30~15:00
17:00~22:00
土 9:30~18:00
【定休日】
日・月・祝日
高崎市八幡町299-4
TEL 080-9538-7037