

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103号 2023年11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～ 一日の寒暖の差が大きくなり、木々は紅葉の時期を迎えます。北風が冷たくなってきたと感じる今日この頃ですが、移り変わる山の色を眺めながら秋の味覚を楽しむのも良いですね!

**音楽の秋**

季節はすっかり秋になりました。地域支え合いセンターでは、音楽関係のイベントが盛りだくさんです。皆さんの歌声や楽器の音色が新たな季節の到来を感じさせます。



**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**



11月のメニュー

月	火	水	木	金
日に日に寒さが増して来ましたね。根菜類を食べて身体を温めましょう! スープ類にとろみをつけて保温効果を高めると良いでしょう!	1 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・ゆかり和え きのこソテー・煮豆	2 ホイコーロー さつま芋の甘煮 中華サラダ・浅漬け	3 さわらのねぎソースかけ 春巻・おかか和え ごぼうサラダ	
6 うどん 天ぷら・ぼん酢和え がんもの煮物	7 チキンのトマト煮 ビーマンと竹輪の和風炒め カニカマサラダ・ごま和え	8 手作りかに玉 南瓜のいとし煮 野菜サラダ・ピーナッツ和え	9 白身魚のフライ 里芋のそぼろあんかけ 人参サラダ・おかか和え	10 甘辛メンチカツ 昆布煮・和風サラダ 辛子マヨ和え
13 あじの蒲焼風 ひじき煮・辛子和え ツナサラダ	14 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・浅漬け おかか和え	15 手作りしゅうまい 竹輪の煮物・わさび和え コールスロー	16 鮭の塩焼き 水餃子・お浸し 南瓜とさつま芋のサラダ	17 ヒレカツのトマトソース 筍の土佐煮・ナムル ポテトサラダ
20 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・切干大根煮 ごぼうサラダ・酢の物	21 白身魚のレモン蒸し 厚揚げの煮物 スパサラ・塩キャベツ	22 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え わかめサラダ	23 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ・わさび和え チャプチェ風	24 ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物・浅漬け さつま芋りんごサラダ
27 魚のムニエル きのこの煮物 春雨サラダ・白和え	28 肉豆腐 春巻・なめたけ和え ピーナッツ和え	29 うどん 天ぷら・酢の物 大根とツナの煮物	30 焼き餃子 炒り豆腐・みぞれ和え マカロニサラダ	

《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。 ※市の補助弁当も行っています。 本人負担350円

**こころまち弁当のご案内**

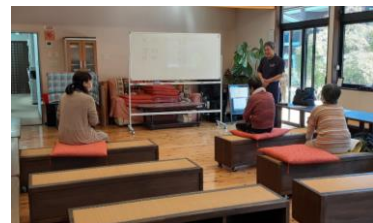
料金:1食 700円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



10月18日 ツボ押しで元気になろう

今月もツボ押しで元気になろうが開催。季節の変わり目で体調を崩している方も多いと思います。そんな時はツボ押しをしてリフレッシュするのも良いかもしれませんね。



**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

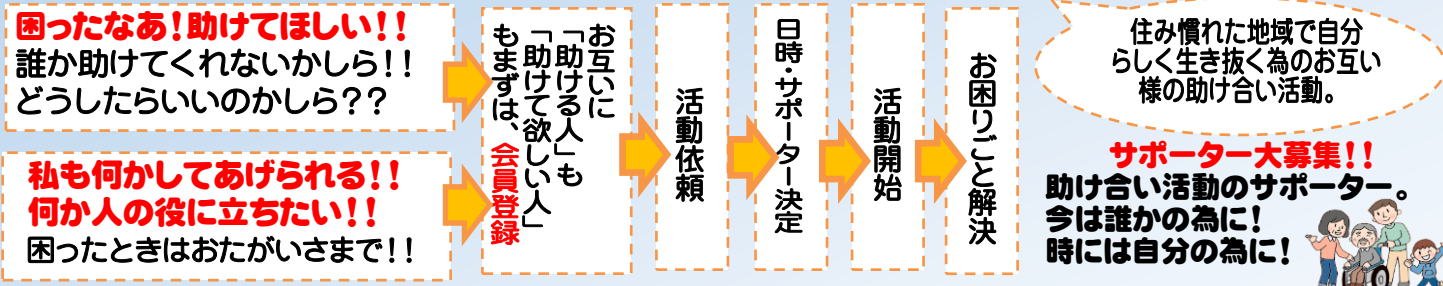
**生活援助従事者研修** 午前のみ 19日間

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)

**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10月度 賛助金寄付 11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 11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 おりがみの日 13:30~	3 コーヒー半額の日
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 コーヒー半額の日	9 こども応援パン配布 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 10:00~12:00 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 (今井裕次郎さんの カホン演奏) 13:30~14:30 ※要予約	15 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	16 ギターで歌おう 10:30~11:30 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 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	22 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	23 こども応援パン配布 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 10:00~12:00	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~	

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  
11月15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  
11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  
11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。

はるこさんの健康体操  
11月10日(金)17日(金)24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

はるこさんと一緒に歌いましょう 要予約  
(今井裕次郎さんのカホン演奏)  
11月14日(水)13:30~14:30  
ギターで歌おう  
11月16日(木)10:30~11:30  
ウクレレと一緒に歌おう  
11月22日(水)10:30~11:30

こども応援パン配布  
11月9日(木)23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!

「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、宿題カフェを利用している高橋くん、イベントに参加している関口さんをご紹介します。

【棟高】



いつも宿題の合間にお手伝いも頑張ってくれます。

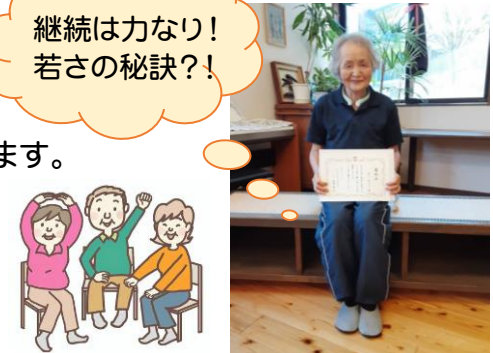
高橋くんお母さまより「宿題カフェを利用して」今年の夏休みから、小学生の息子が何回か利用させていただきました。それまで、つながる農園のイベントに参加したことはありましたが、近隣大家族には行ったことはありませんでしたが、「行ってもいいのかな?」と思っていたので、宿題カフェとして子どもも利用できることを知り、息子と立ち寄ってみたのが始まりです。宿題カフェと言っても、ずっと宿題をしなくてはいけないわけではありませんので、息子が気軽にいけますし、いろんな世代の方々とお話をしたり、他の小学校の子どもたちと交流できてありがたいと思っています。栄養バランスの良い手作りのランチも注文でき「今日もおいしかった!」と息子が毎回報告してくれます。土日以外の祝日はオープンしているので、私が仕事の日にはとても助かっています。

棟高町 宿題カフェ  
利用料 無料0円  
あいている日 月ようび~金ようび 10時~15時  
近隣大家族は、地域の人誰でも利用できるみんなの居場所。  
放課後に子どもたちだけで、来てもOK!  
宿題をしたり、おやつを食べたり、友だちとお喋りして過ごせます。

【金井淵】

毎週金曜日に開催されている「晴子さんの健康体操」も今年で7年目となりました。関口紀代子さんは85歳と教室の中では最高齢! 箕郷から毎週自ら運転する車で通っており、皆勤賞も何度も貰っています。なかなか出来ることではないですね。ご本人も「いつまでも元気で体操を続けていきたいです。」と楽しそうに話していらっしやいました。素敵な85歳ですね(\*^^\*)

継続は力なり! 若さの秘訣?!



何も目的がなくても、フラッと寄って下さい! 新たな出会いやつながりが生まれるかも知れません。かけがえのない居場所を一緒につくっていきましょう!!

まちな洋服屋さん 紹介コーナー

ブティック・サラは筑縄町のハナミズキ通り沿いに構える洋服屋さんです。お店オリジナルのものから外国製のものまで、様々な洋服やバッグ、靴、アクセサリーなどを取り扱っております。

BOUTIQUE SARRA  
ブティック サラ  
【定休日】 土・日・月  
※祝祭日は営業  
【営業時間】 11:00~18:00  
〒370-0075 高崎市筑縄町 431-16  
TEL:027-364-8388

まちな鍼灸院 紹介コーナー

当院では、体の不調や体質改善には東洋医学的手法で、体のこりや痛みには西洋医学的手法で治療を行っております。痛くなく、怖くなく、気持ちのいい鍼灸治療を是非体験してみてください。

ひまわり鍼灸院  
施術時間 月火水金 13時~21時 土日 10時~18時  
木曜定休・完全予約制  
(時間外でも対応可能ですので、まずはご相談下さい)  
〒370-0883 高崎市剣崎町 231 北号室  
TEL 027-333-8219 携帯 070-3600-8219