

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104号 2023年12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



～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～ 2023年を振り返って、皆さんにとってどんな一年になったでしょうか? 良い一年だった方もそうでなかった方も新たな年を気持ちよく迎えられるように、年内にやってきたいことを整理して、できることから取りかかりましょう!(^^)/

ハロウィンイベント

10月の終わりに行われた「はるこさんと一緒に歌いましょう」。今回ははるこさんがハロウィンのコスチュームに身を包んで熱唱されました。最後は皆さんで記念撮影。隣のカボチャの置物も可愛いですね。



11月16日 ギターで歌おう

今月の「ギターで歌おう」は、隣の事業所の利用者さんも参加して行われました。皆さんの元気な歌声がこだまして、素晴らしい雰囲気になりました。

冬の足音

季節外れの陽気が過ぎ、外は冬の様相に。日の入りも早くなりましたね。インフルエンザも流行っていますので、体調管理に気をつけましょう。



ボランティアさん募集中!!

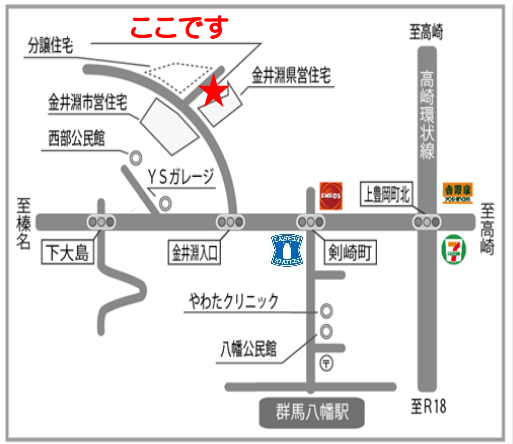
気軽にお問合せ下さい。
 027-350-3191(本部)

・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



12月のメニュー

月	火	水	木	金
12月に入ると気持ちが焦ることがありますね。落ち着いてケガ等しないよう行動しましょう!				
4 豆腐の挽肉の包み揚げ がんもの煮物 ツナサラダ・おかか和え	5 鮭の塩焼き 昆布煮・ごま和え ポテトサラダ	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え フレンチサラダ	7 麻婆豆腐 竹輪の磯辺揚げ スパサラ・昆布和え	8 うどん 天ぷら・なめたけ和え 大根のカニ風味あんかけ
11 焼き餃子 ひじき煮・中華和え 南瓜とさつま芋のサラダ	12 魚のムニエル 豚肉とピーマンの炒め物 ごぼうサラダ・ピーナツ和え	13 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 わかめサラダ・おかか和え	14 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・お浸し	15 筑前煮 春巻・マヨ和え 人参サラダ
18 甘辛メンチカツ 炒り豆腐・おかか和え ごまドレサラダ	19 うどん 天ぷら・粒マスタード和え 大根とツナの煮物	20 鯖の味噌煮 きのこ中華炒め 和風サラダ・ごま和え	21 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物・お浸し さつま芋りんごサラダ	22 ミックスフライ 南瓜のいとこ煮 コールスロー・辛子和え
25 ヒレカツのトマトソース チャブチェ風・デザート 白菜サラダ・ピーナツ和え	26 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え 野菜サラダ	27 肉豆腐 金平炒め 白和え・中華和え	28 アジの塩焼き・けんちん汁 さつま芋の甘煮 塩キャベツ・わさび和え	年末年始のお休み 12/29(金)～1/3(水)

《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??

「お互いに助ける人」も
 「助けたい人」も
 まずは、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。

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)



《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11月度 賛助金寄付 17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 12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>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「じゃんけんぼん」の箱へ 投函して下さい！ 毎月11日</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	5 コーヒー半額の日	6 コーヒー半額の日	7 おりがみの日 13:30~	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
11 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	12 コーヒー半額の日	13 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	14 子ども応援パン配布 14:00~	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
18 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	19 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	20 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	21 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	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
25 D'sカフェ 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) 10:00~11:00 ※要予約	26 コーヒー半額の日	27 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	28 子ども応援パン配布 14:00~	<p>年末年始 のお休み 12/29(金) ~1/3(水)</p>

麻雀しましょう
12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。

子ども応援パン配布
12月 14日(木) 28日(木)
14:00~
中学生以下のお子さん
がいるご家庭にお渡し
します!

はるこさんの健康体操
12月 1日(金) 8日(金) 15日(金)
22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

朗読会
「本の世界へようこそ」
12月 19日(火) 10:30~11:30

簡単イキイキ体操
12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。

ツボ押しで元気になろう
12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。

**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)
要予約
12月 25日(月) 10:00~11:00

アコーディオンで歌おう
12月 13日(水) 14:00~15:00

ギターで歌おう
12月 21日(木) 10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう
12月 27日(水) 10:30~11:30

自分事として考える力

人は誰しも、今現在の生活
が大きく変わることはそう
そうないと思いつながら暮ら
しています。当然、生活が一
変してしまう可能性がある
ことばみんな理解している
と思いますが、万が一を想定
して具体的に行動している
人は少ないのではないでし
ようか。一見自分には関係な
いと思われる事にも目を向
けられると、いざという時に
役に立ったり、相手の立場の
理解につながることも考え
られます。自身の視野が広が
ることで、行動の選択肢が増
えるばかりでなく、他者を思
いやれる心の豊かさも得ら
れるかも知れません。
誰かとコミュニケーション
を取ることも視野を広げ
るよい機会となります。実際
「近隣大家族」に集うみなさ
んは、世代や立場を超えての
交流があることで、相互理解
を深めている様に感じます。
「分かってもらえる」こと
が、暮らしの安心を支えま
す。優しい地域を一緒に創っ
ていきませんか？



2023年も、多くの方々に温かく支えて
いただき、活動を続ける事ができました。
感謝の気持ちでいっぱいです。
来年も、皆さんと一緒に一歩ずつしっかり
歩んで参りたいと思っていますのでどうぞ
宜しくお願い致します。

御礼
じゃんけんぼんの事例発表会が10月29日に行われ
ました。190名以上もの方が参加してくださり、
あたたかいメッセージも沢山お寄せいただきました。
誠にありがとうございました。

感想より抜粋
・自分でも何かできる事が出来ませんでした。
・その人らしさを支えるため地域を巻き込んだ支援が大変
参考になった。
・子どもから高齢者までという理念がとても素晴らしいと
思った。高齢者施設で働いているが子どもにも目を向けて
いきたい。
・職員とそこを利用して
いる利用者だけでなく地域
とのかかわりもあり、盛り
だくさんの内容で素敵な取
り組みだと思いました。



まちのお芋屋さん 紹介コーナー

今年10月に沖町にオープンした、干し芋コンサル
が手掛けるお店です。焼き芋や干し芋の他にも、プ
リンやクッキーなど、お芋を使ったスイーツをいろ
いろ取り扱っています。是非お越し下さい。

おいも たつき
【営業時間】
10:00~18:00
【定休日】
なし
〒370-0086
高崎市沖町 10 (沖町信号そば)
☎:027-386-8444
Instagram

まちの雑貨屋さん 紹介コーナー

キャンディングでは、オリジナルコーヒー、可愛い
バッグ、エプロンなどの雑貨を取り揃えています。
小さいカフェスペースもありますので、榛名神社、
榛名湖のドライブ途中にもお勧めです。お気軽に
お立ち寄りください。

Candying
selected goods
キャンディング
Instagram
営業時間
平日 11:00~18:00
土日祝 11:00~16:00
定休日
木曜日、第1・3・5日曜日
〒370-3343
高崎市下里見町 682-1 ☎:027-343-2970