

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105号 2024年1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～

新年あけましておめでとうございます。  
 今年もよろしくお祈りいたします。

**麻雀しましょう**

皆さん毎回、真剣な表情ですが、時々笑い声も聞こえて、和やかな雰囲気も伝わってきます。年末年始はコタツに入って、ボードゲームをするのも良いかもしれませんね。



12月14日 折り紙のバラを作りました

この日は皆さんでバラを折り紙で作りました。最初は折るのに苦戦していましたが、徐々にバラの形になり、綺麗に仕上がりました。色鮮やかですね。



**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!!**

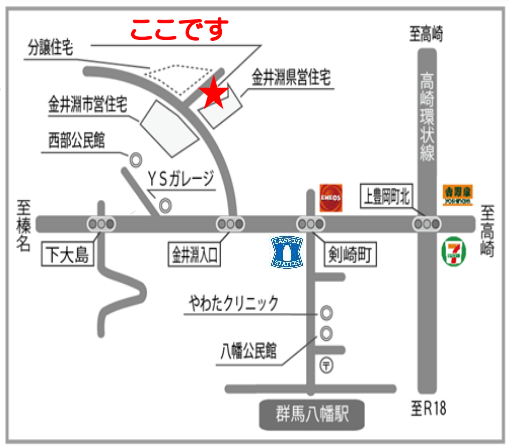
気軽にお問合せ下さい。  
 027-350-3191(本部)

・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?



**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。

ご協力よろしくお願いします。

- 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

**介護職員初任者研修**

9:30~16:10 又は 17:15

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 全22日間

**初任者研修説明会**

1月10日(水)  
 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**



1月のメニュー

月	火	水	木	金
年始のお休み ~1/3(水)	感染症がまだまだ流行っていますね。手洗いうがい、水分補給等、気をつけて今年も元気に生活していきましょう。		4 菜飯 天ぷら・お浸し 若竹煮・黒豆	5 肉団子ホワイトシチュー オムレツ・辛子和え 野菜サラダ
8 豆腐の挽肉包み揚げ がんもの煮物 人参サラダ・お浸し	9 手作りカニ玉 ひじき煮・ゆかり和え わかめサラダ	10 麻婆豆腐 金平炒め・わさび和え ごぼうサラダ	11 鮭の塩焼き・おかか和え さつま揚げの煮物 マカロニサラダ	12 焼き餃子 さつま芋の甘煮 春雨サラダ・ごま和え
15 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・辛子和え	16 筑前煮 春巻・浅漬け フレンチサラダ	17 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え 筍の土佐煮	18 鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ ツナマヨひじき・ごま和え	19 うどん 天ぷら・なます 厚揚げの煮物
22 さわらのねぎソースかけ 切干大根煮・ピーナッツ和え 南瓜とさつま芋のサラダ	23 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 和風サラダ・マヨ和え	24 豚肉の生姜焼き 竹輪の煮物・辛子和え コールスロー	25 手作りしゅうまい ひじき煮・おかか和え ツナサラダ	26 ホイコーロー 大根のカニ風味あんかけ フレンチサラダ・お浸し
29 揚げ鶏のおろしかけ さつま揚げの煮物 ナムル・ごま和え	30 肉豆腐 チャプチェ風・塩キャベツ ごまドレサラダ	31 白身魚のフライ 大根とツナの煮物 ポテトサラダ・なめたけ和え	迎春	

《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



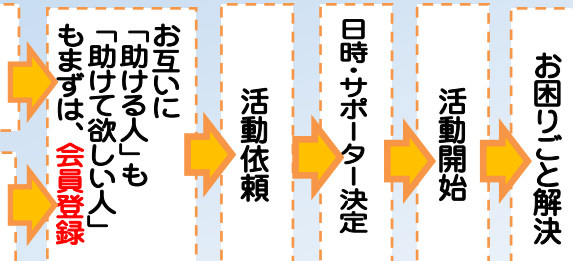
**じゃんけんぽんの助け合い活動**

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12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。



《 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 1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
年始のお休み ～1/3(水)	2024		4 おりがみの日 13:30～	5 コーヒー半額の日
8 D'sカフェ 10:00～12:00	9 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	10 アコーディオン で歌おう 14:00～15:00	11 こども応援パン配布 14:00～	12 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
15 D'sカフェ 簡単イキイキ体操 10:00～11:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	16 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30～11:30	17 ツボ押しで 元気になろう 10:30～11:30	18 ギターで歌おう 10:30～11:30 おりがみの日 13:30～	19 コーヒー半額の日
22 D'sカフェ 10:00～12:00	23 もらっていいん会 10:30～11:30	24 コーヒー半額の日	25 こども応援パン配布 14:00～	26 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
29 D'sカフェ 10:00～12:00 金井淵支え合い サポーター会議 13:30～15:00	30 コーヒー半額の日	31 ウクレレと一緒に歌おう 10:30～11:30		

**麻雀しましょう**  
1月15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。

**こども応援パン配布**  
1月11日(木) 25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**  
1月 12日(金) 26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」  
1月16日(火)10:30～11:30

**簡単イキイキ体操**  
1月15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。

**アコーディオンで歌おう**  
1月10日(水)14:00～15:00

**ツボ押しで元気になろう**  
1月17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  
1月9日(火)10:00～11:00

**ギターで歌おう**  
1月18日(木)10:30～11:30  
**ウクレレと一緒に歌おう**  
1月31日(水)10:30～11:30

2023年「賛助金」についてご報告



昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました!  
賛助会員数 158人 ※令和5年 12月 20日現在  
賛助金合計額 1,175,800円 ※賛助会費一口 3,000円～



皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、  
「いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり」に役立っています。

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動の他、子供の食支援においても活用させていただいております。



地域を見守る「配食サービス」

外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいております。



子供食支援

子供たちへ安価で栄養バランスの良い食事の提供をしています。長期休みには、お弁当の配達とボランティアによる見守りも行います。2023年1月～12月で「計409食 130,880円」使わせて頂きました。

★子供食支援募金及び賛助会費



移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いのボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただきます。



～じゃんけんぼんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。)～  
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。またインターネットからも可能です。

まちのお花屋さん紹介コーナー

バラやユリ、季節の花など種類も豊富に取り揃えてあります!そんなお花から要望に合ったお花をセンス良く組み合わせ、きっと満足いただけるアレンジをお作りします。気軽にご相談ください♪

**花暦 ~Hana Goyomi~**  
【営業時間】  
月～土 10時～18時  
日曜日 10時～17時  
【定休日】木曜日  
〒370-0883  
高崎市剣崎町 1207-9  
TEL: 027-343-1269  
ホームページ Instagram

まちのカフェ紹介コーナー

TWISTED BREW は安中市初のアメリカンスタイルカフェです。オールハンドブリューに拘ったコーヒーとアメリカンスイーツがお楽しみいただけます。季節にあったスイーツと美味しいコーヒーで非日常を楽しんで下さい!

Coffee with a Twist of Spice  
**TWISTED BREW**  
営業時間 9:00～17:00  
定休日 水曜日ほか  
ランチも不定期で実施中  
詳しくはインスタで  
〒379-0111  
群馬県安中市板鼻 605-11  
TEL: 027-386-5200  
ホームページ Instagram