

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106号 2024年2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～ 厳しい寒さが続き、暖かな春が待ち遠しい毎日です。風邪をひきやすい季節ですので、体調管理に気を付けて元気に冬を乗り越えましょう。

1月23日 もらっていいん会

今年最初のもらっていいん会。今回も湯のみやおしゃれなハンカチなどが出品され、皆さん楽しそうに手に取ったり、眺めたりされていました。次回は3月開催予定です。

皆勤賞

はるこさんの健康体操に参加をされている6名の方に、昨年の皆勤賞の賞状が贈られました。今回は代表で宮田紀美子さんからコメントをいただきました。

和気あいあいの雰囲気の中、仲間の皆さまと体操を続けること7年余。おかげ様で八十路を越えても日々健康に過ごさせてもらえることに感謝です。「継続は力なり」健康の有難さを噛み締めつつ、これからも元気に頑張っ参ります。 宮田紀美子

継続して物事に取り組むって凄いことですね!

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
- パニラアイス ... 60円
- NEW 焼きプリンタルト ... 100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



2月のメニュー

月	火	水	木	金
2月4日(日)立春 厳しい寒さも続きますが、春の兆しがみられる時期でもあります。体を温めるものを積極的にとりましょう。				
5 うどん 天ぷら・わさび和え 切干大根煮	6 焼き餃子 さつま揚げの煮物 マカロニサラダ・白和え	7 カレーライス・福神漬け オムレツ ナムル・お浸し	8 豚肉の生姜焼き きのこの玉子とし 春雨サラダ・マヨ和え	9 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐・かかサラダ 若竹煮・甘酢生姜和え
12 手作りカニ玉 厚揚げの煮物 フレンチサラダ・ピーナッツ和え	13 手作りしゅうまい ひじき煮・ごま和え コールスロー	14 ロールキャベツホワイトソース ナポリタン・わさび和え 南瓜とさつま芋のサラダ	15 肉豆腐 いんげんの炒め物 カリフラワー・サラダ・お浸し	16 鯖の味噌煮 チャプチェ風 ツナサラダ・おかつ和え
19 揚げ鶏のおろしかけ 昆布煮・塩キャベツ ポテトサラダ	20 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	21 チンジャオロース さつま芋の甘煮 かにかマサラダ・ごま和え	22 うどん 天ぷら・ナムル 高野豆腐の煮物	23 ほっけの塩焼き・けんちん汁 きのこの煮物・昆布和え さつま芋りんごサラダ
26 鮭の塩焼き 春巻・なめたけ和え わかめサラダ	27 鶏もものネギ味噌焼き 南瓜のいとこ煮 スパサラ・みぞれ和え	28 ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ もやしサラダ・マヨ和え	29 ミックスフライ 炒り豆腐・人参サラダ おかつ和え	

《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

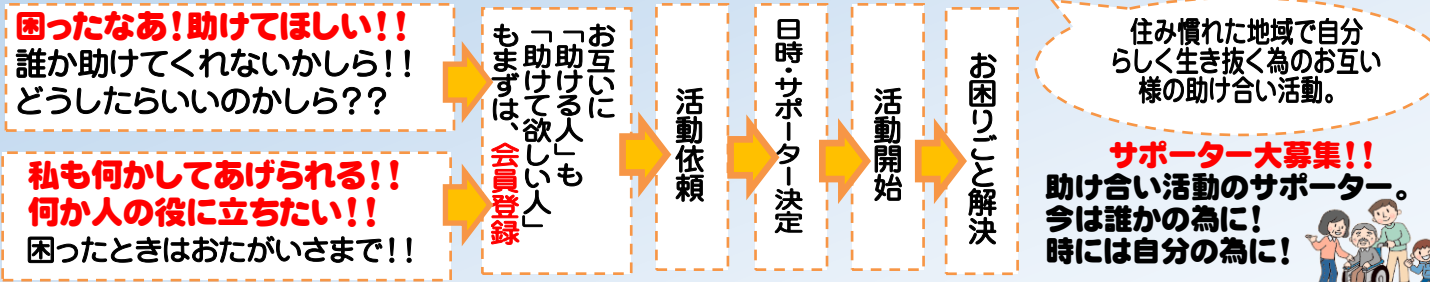
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



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。



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。

2024年度 受講生募集中!

生活援助従事者研修

介護職員初任者研修

第1期 7/15～8/29
午前・午後 全10回コース
第2期 12/5～3/7
午前中のみ 全10回コース

第1期 5/15～8/9
第2期 9/18～12/11
第3期 2025年1/10～3/26
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。

～2024年1月度 賛助金寄付 41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！

金井端 2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>フォトボイス体験会 「写真を撮ってみんなで考えよう！年齢を重ねることのいいこと・悪いこと ～認知症予防に向けた相談会～」 定員8名 参加費無料</p> <p>第1回 2月21日(水) 13時～14時30分 フォトボイスの説明・紹介、撮影など 第2回 2月28日(水) 13時～14時30分 撮影した写真の紹介、認知症予防座談会など</p> <p>対象者 ・認知症予防に興味のある方 ・2回とも参加できる方</p>				
5	6	7	8	9
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>コーヒー半額の日</p>	<p>おりがみの日 13:30～</p>	<p>2 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>
12	13	14	15	16
<p>D'sカフェ 10:00～12:00</p>	<p>コーヒー半額の日</p>	<p>アコーディオン で歌おう 14:00～15:00</p>	<p>おりがみの日 13:30～</p>	<p>9 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>
19	20	21	22	23
<p>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>朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30～11:30</p>	<p>ツボ押しで 元気になろう 10:30～11:30 フォトボイス体験会 13:00～14:30 ※要予約</p>	<p>ギターで歌おう 10:30～11:30 子ども応援パン配布 14:00～</p>	<p>16 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>
26	27	28	29	
<p>D'sカフェ 10:00～12:00</p>	<p>コーヒー半額の日</p>	<p>ウクレレと一緒に歌おう 10:30～11:30 フォトボイス体験会 13:00～14:30 ※要予約</p>	<p>コーヒー半額の日</p>	<p>イオン・幸せの黄色い レシートキャンペーン 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！ 毎月11日</p>

麻雀しましょう
2月5日(月)19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
2月 8日(木) 22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
2月 2日(金) 9日(金) 16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」
2月20日(火)10:30～11:30

簡単イキイキ体操
2月5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
2月14日(水)14:00～15:00

ツボ押しで元気になろう
2月21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
2月6日(火)10:00～11:00

ギターで歌おう
2月22日(木)10:30～11:30
ウクレレと一緒に歌おう
2月28日(水)10:30～11:30

「近隣大家族」

じゃんけんぼんの「近隣大家族」は
いつでも だれでも 気軽につかえる みんなの居場所 です。



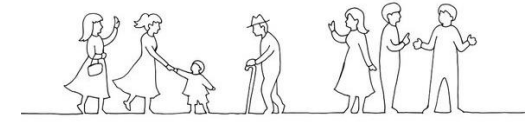
無料 相談や居場所の利用は無料です。お気軽にご活用
ください。有料のランチやカフェも利用できます。



伴走 いつでも だれでもの みんなの居場所。
困りごとが落ち着いても、他の支援者が
関わっていても、緩やかにつながり続けます。

つながる

孤立しない孤独にならない。つながりづくりのお手伝い
をしています。これまでのつながりも新しい出会いも
大切にしながら、子どもから高齢者まで
みんなが自分らしく暮らせる街に…



よりそう じゃんけんぼんで直接対応できないご相談内容については、
適切な支援者を探すお手伝いをしています。



必要な人に情報が届き、
効果的に支援がつながりますように…



まちのお菓子屋さん紹介コーナー

グルテンフリー、はちみつ不使用。国産米粉
100%、てんさい糖、米油使用、ベビーカステラな
ど焼き菓子の専門店です。お子様にも安心して召
し上がって頂けますしご家族みんなで一緒に笑顔
で食べれるお菓子をお届けいたします。

米粉焼菓子工房

【営業時間】
11時00分～17時00分
【定休日】
日曜日・月曜日
〒370-0086
群馬県高崎市沖町 486-12
(ローソン高崎沖町北店隣り) ☎050-3095-3749
HP: <https://riceflour-bakedconfectionery.com/>



まちのフィットネスジム紹介コーナー

格闘技を主体としたフィットネスジムとして、片岡
町に1月にオープン。広さ70坪のスペースに、キッ
クボクシングはもちろん、MMA(総合格闘技)な
ど様々なトレーニングを提供できる基地となっ
ています。

TAKASAKI FIGHT Base.
SINCE 2024 高崎ファイトベース

【営業時間】
平日 13:00～22:00
土曜日 13:00～20:00
日祝 13:00～18:00
【定休日】木曜日
〒370-0862
高崎市片岡町 3-11-19
☎027-393-6279
Instagram

入会キャンペーン
実施中!

