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108号　2024年4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～春の日差しが心地良い季節となりました。自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう！食事も大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください。

2月21日・28日　フォトボイスイベント

写真を通じて、自分の気持ちや考えを伝える「フォトボイス」を体験するイベントが行われました。写真撮影や作品の発表を2日間に渡って行い、皆さん写真に色々な想いを込めていました。

3月21日　学生企画イベント

パース大学の学生さんの企画で、地域の皆さんと一緒にたこ焼き器を使って、おやつを作るイベントが行われました。今回は、チョコレートやチーズなどいろいろな具材をトッピングにして、美味しそうなおやつを作りました。

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。

ご協力よろしくお願いします。

コーヒー	…	２００円
ホットケーキ	…	２００円
バニラアイス	…	６０円
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

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）

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みませんか？

生活援助従事者研修

2024年度受講生募集中！

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

介護職員初任者研修

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）

《愛情こもってます》

日替わりランチ

4月のメニュー

月	火	水	木	金
1 揚げ鶏のおろしかけ 炒り豆腐・ゆかり和え 和風サラダ	2 彩りご飯・すまし汁 豆腐巾着の煮物・煮豆 筍の土佐煮・辛子和え	3 ミックスフライ 昆布煮・お浸し マカロニサラダ	4 魚のムニエル 水餃子・梅おかか和え ピーナッツ和え	5 うどん 天ぷら・なめたけ和え がんもの煮物
8 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ ごまドレサラダ・たくあん和え	9 手作りカニ玉 きのこのソテー 春雨サラダ・お浸し	10 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 野菜サラダ・ごま和え	11 ホイコーロー 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ・中華和え	12 チキンのトマト煮 チャプチェ風 ツナサラダ・みそマヨ和え
15 甘辛メンチカツ ひじき煮・スパサラ おかか和え	16 手作りしゅうまい 切干大根煮・ごま和え ごぼうサラダ	17 さわらのねぎソースかけ 南瓜煮・塩キャベツ みぞれ和え	18 うどん 天ぷら・浅漬け 大根とツナの煮物	19 照り焼きハンバーグ 和風パスタ 中華サラダ・辛子和え
22 焼き餃子 大根のカニ風味あんかけ マヨ和え・わさび和え	23 豆腐の挽肉包み揚げ さつま揚げの煮物 ごまドレサラダ・おかか和え	24 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え わかめサラダ	25 あじの蒲焼風 きのこの煮物 野菜サラダ・ナムル	26 家常豆腐 さつま芋の甘煮 人参サラダ・お浸し
29 ヒレカツのトマトソース 高野豆腐の煮物・お浸し カニカマサラダ	30 鶏もものネギ味噌焼き 春巻・辛子和え フレンチサラダ	**新玉ねぎのサラダレシピ**　玉ねぎを薄くスライスし、ツナと好みのドレッシング又は塩コショウで和えるだけで完成する簡単料理！！血液をサラサラにする新玉ねぎと、たんぱく質が豊富なツナを同時に接種できるのも嬉しいポイントです。		

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》　配達は月～金行います。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

昼夕配食

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ために…そんな方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さまで！！

お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」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様の助け合い活動。

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≫　ご寄付いただいてから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3月度 賛助金寄付　10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　4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 D‘sカフェ 10:00～12:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 おりがみの日 13:30～	5 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
8 D‘sカフェ 10:00～12:00 簡単イキイキ体操 10:00～11:00	9 はるこさんと 一緒に歌いましょう （今井裕次郎さん の力ホン演奏） 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 10:00～12:00 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 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
22 D‘sカフェ 10:00～12:00	23 コーヒー半額の日	24 ウクレレで一緒に歌おう 10:30～11:30	25 はるもにあ合唱ライブ 13:30～14:00 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	30 コーヒー半額の日			

女声合唱団　はるもにあ　合唱ライブ

【日時】4月25日(木)13:30～14:00
【場所】金井淵地域支え合いセンター

「歌う・学ぶ・楽しむ」をモットーに、八幡町を中心に活動する女声合唱団・はるもにあのライブです。

麻雀しましょう
4月1日(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
4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
4月　5日(金) 12日(金) 19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」
4月16日(火)10:30～11:30

簡単イキイキ体操
4月8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
4月10日(水) 14:00～15:00

ツボ押しで元気になろう
4月17日(水)10:30～11:30
ひまわり針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
4月9日（火）10:00～11:00

ギターで歌おう
4月18日(木)10:30～11:30

ウクレレで一緒に歌おう
4月24日(水)10:30～11:30

意識したい循環

じゃんけんぽんは
だれもが「住み慣れた地域で　その人らしく　最期まで生きいる」お手伝いをしています。
それはそこに、人の「幸せ」があると信じているからです。
大切なのは、人と人とのつながりの中に「思いやり」や「感謝」の循環を意識できているかどうかです。
心穏やかな暮らしは、誰かが創ってくれるものではなく、自分たちで築いていくものです。
その仲間にじゃんけんぽんも入れてください（＊＾＾＊）

「ありがとう」と言われたら
嬉しくなって
自分も誰かに「ありがとう」
を伝えたくなって
まるで「ありがとう」のバトン
をつなぐリレーみたいになる
そうすると「ありがたい」こと
を探すようになって、陽の光や
水や木や土、ふと目にした美し
い光景なんかに対しても
「ありがたい」
と感じていたりする
それが「豊かさ」だと気づけ
たらなら
今ある小さな「幸せ」をもっと
大切にできるのかも知れない

人類は、これまでの歴史の中で、様々な分野で不可能を可能にしてきました。昔だったら気が遠くなるような時間や労力を費やしていたようなことも、人の暮らしを豊かにしたいと頑張ってくれた先人がいたおかげで、比べ物にならないくらい楽になったと思います。
そして今、その恩恵を受けている私達は、もう一度考えなければならないでしょう。
目先の欲望を叶えることに夢中になりがちな人間という生き物は、「循環」という視点が乏しいことで、時を経て、様々な側面で生きづらさを生んでしまっていることに気づいているはずです。
自分の行いは、いずれ巡り巡って自分のところに返ってくると古くから言われています。発せられる言葉や産み出される物質が「循環」の中で巡るのだと意識できたなら、それは自分が受け取りたいものの方が良いし、自分が生かされている地球環境にとってどうなのかも一緒に考えるのは決して大げさなことではないでしょう。
良い循環が生まれる社会を一緒に創っていきましょう。

じゃんけん　できることから始めてみよう！
中古体操着循環リサイクル
サイズアウトした体操着を集めて　必要な方へお渡ししています！

小中学校指定体操着の循環活動を行っております。学校指定の体操着で不要になったものがありましたら、ぜひお持ちください。
対象　：　旧群馬町、箕郷町、高崎西部地区、榛名町
詳しくはお問い合わせください

まちの英語教室紹介コーナー

英語が話せるって本当に楽しくて、面白くて、素敵なこと！子どもたちみんなが「楽しい！」と感じ、自分から学びたいと思える教室を目指しています。まずはお気軽に、とっても楽しい体験レッスンにぜひおいでください。　講師：小澤志紡李

ベネッセの英語教室　今春開校
BE studio 沖町教室

～開講スケジュール～
1.Baby クラス(40分)
対象:生後9ヶ月～3歳
2.幼児クラス(50分)
対象:年少～年長

無料体験レッスン
随時受付中！
詳しくは教室HPで
教室HP

教室住所　高崎市沖町3-24
070-8907-3865

イベントの紹介

能登半島地震復興チャリティー
被災地に想いよとどけ
入場無料
高崎市民文化祭

イベント一覧

～屋外ステージ～
フォークソング‥高橋　晃
日本舞踊‥日本舞踊香紋会
ゴスペル‥トミザワエイコ＋e group
吹奏楽‥高崎市民吹奏楽団

～チャリティーイベント～
お茶席‥泰山
着付け‥antenna path
*お着物持参の方
だるま絵付け‥だるまの幸喜

【日時】令和6年4月7日(日)
午前11時～15時(ステージは12時半～)
【会場】大聖護国寺(高崎市八幡町675)

チャリティー屋台も出店!

主催/日本舞踊香紋流
共催/高崎市文化協会
後援/ラジオ高崎　上毛新聞
協力/大聖護国寺　高崎精器　日本舞踊松景流

連絡先‥日本舞踊香紋流
080-5435-5907

※受付にての募金、各種団体売り上げの一部を日本赤十字社を通じて義援金とさせて頂きます。