

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112号 2024年8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




《愛情こもってます》

日替わりランチ



8月のメニュー

月	火	水	木	金
<div>【 もむだけ♪ キュウリの白だし漬け 】</div> <div>キュウリを白だして揉むだけの簡単即席漬け。</div> <div>冷やす時間も冷蔵庫で 15 分程度。箸休めが欲しい時に</div> <div>サッと作れます。生姜と白ごまをたっぷり効かせるのがポイントです！</div>				
<div>5</div> <div>鮭の塩焼き</div> <div>チャプチェ風・ピーナッツ和え</div> <div>カニカマサラダ</div>	<div>6</div> <div>麻婆茄子</div> <div>竹輪の磯辺揚げ</div> <div>ごまだレサラダ・わさび和え</div>	<div>7</div> <div>ミックスフライ</div> <div>がんもの煮物</div> <div>野菜サラダ・お浸し</div>	<div>8</div> <div>手作りしゅうまい</div> <div>金平炒め</div> <div>ナムル・辛子和え</div>	<div>9</div> <div>焼き餃子</div> <div>厚揚げの煮物</div> <div>トマトサラダ・おかか和え</div>
<div>12</div> <div>炊き込みご飯</div> <div>揚げだし豆腐・ひじき煮</div> <div>フレンチサラダ・煮豆</div>	<div>13</div> <div>酢鶏</div> <div>さつま揚げの煮物</div> <div>スパサラ・お浸し</div>	<div>14</div> <div>手作りカニ玉</div> <div>豚肉とピーマンの炒め物</div> <div>和風サラダ・浅漬け</div>	<div>15</div> <div>うどん</div> <div>天ぷら・ごま和え</div> <div>高野豆腐の煮物</div>	<div>16</div> <div>白身魚のフライ</div> <div>夏野菜のトマト煮</div> <div>みぞれ和え・塩キャベツ</div>
<div>19</div> <div>鯖の生姜煮</div> <div>金平炒め・ツナサラダ</div> <div>おかか和え</div>	<div>20</div> <div>夏祭りのため</div> <div>ランチお休みです</div>	<div>21</div> <div>ポークチャップ</div> <div>南瓜のいとし煮</div> <div>ごまだレサラダ・からし和え</div>	<div>22</div> <div>カレーライス・福神漬</div> <div>けいりょうざ</div> <div>トマトサラダ・マヨ和え</div>	<div>23</div> <div>甘辛メンチカツ</div> <div>切干大根煮</div> <div>野菜サラダ・浅漬</div>
<div>26</div> <div>おろし和風ハンバーグ</div> <div>厚揚げの煮物</div> <div>春雨サラダ・マヨ和え</div>	<div>27</div> <div>うどん</div> <div>天ぷら・ピーナッツ和え</div> <div>大根のカニ風味あんかけ</div>	<div>28</div> <div>鶏の照り煮</div> <div>昆布煮・おかか和え</div> <div>コールスロー</div>	<div>29</div> <div>ぶりの照焼</div> <div>きのこの煮物</div> <div>人参サラダ・お浸し</div>	<div>30</div> <div>ヒレカツのトマトソース</div> <div>高野豆腐の煮物</div> <div>ツナマヨひじき・酢の物</div>

～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～夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

7月15日 フレイルチェック

高崎健康福祉大学の樋口先生のご協力のもとフレイルチェックが行われました。今回は、測定やヒアリングなどを中心に行い、地域の皆さんの健康をチェックしました。このように、自分自身の健康について確認出来る場がイベントあるのはありがたいですね。



ひまわりが咲きました
地域支え合いセンターの入口に大きなひまわりが咲きました。青空とのコントラストが綺麗ですね。まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けながら、夏を過ごしましょう。



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。

ご協力よろしくお願いします。

コーヒー ... 200円
ホットケーキ ... 200円
パニラアイス ... 60円
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

《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

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おうかも...でも今は出来ることを誰かのために...
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さまで!!

お互いに
助け合える人
も
助けて欲しい人
も
まずは、会員登録

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。

2024年度
受講生募集中!



生活援助従事者研修

第1期 7/15～8/29(受付終了)

午前・午後 全10回コース

第2期 12/5～3/7

午前中のみ 全19回コース

介護職員初任者研修

第1期 5/15～8/9(受付終了)

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7月度 賛助金寄付 7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 8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
イオン・幸色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				
5 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	6 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	7 コーヒー半額の日	8 おりがみの日 13:30～	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
12 D'sカフェ 10:00～12:00	13 コーヒー半額の日	14 コーヒー半額の日	15 おりがみの日 13:30～	16 コーヒー半額の日
19 D'sカフェ 10:00～12:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	20 金井淵夏祭り 10:00～14:00	21 コーヒー半額の日	22 こども応援パン配布 14:00～	23 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
26 D'sカフェ 10:00～12:00	27 コーヒー半額の日	28 ウクレレと一緒に歌おう 10:30～11:30	29 おりがみの日 13:30～	30 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

麻雀しましょう

8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。

こども応援パン配布

8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！



簡単イキイキ体操

8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。

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)

8月6日(火) 10:00～11:00

※要予約

はるこさんの健康体操

8月 2日(金) 9日(金) 23日(金)

30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

おりがみの日

8月1日(木) 15日(木)

29日(木) 13:30～



ウクレレと一緒に歌おう

8月28日(水) 10:30～11:30

※要予約

～お知らせ～

今月の

・朗読会「本の世界へようこそ」

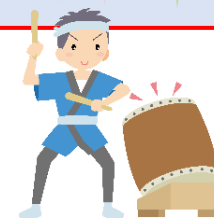
・ツボ押しで元気になろう

・ギターで歌おう

はお休みになります。



金井淵夏祭り



日時: 2024年8月20日(火) 10時～14時

場所: 地域支え合いセンター 近隣大家族

高崎市金井淵町 137-5

☎ 027-343-3111

* 食べ物の提供は11頃からになります！

冷やしうどん	100円
唐揚げ	100円
いなり寿司	100円
きゅうり	50円
かき氷	100円
飲み物	100円

・開会 10:00

始まりを告げる触れ太鼓を行います。
開会の後は太鼓の演奏体験も出来ますので
ぜひご参加下さい！

・盆踊り 12:30～13:00

盆踊りを踊ってみんなで盛り上がりましょう。



みんな
遊びに来てね！

● 学生レクコーナー

群馬医療福祉大の学生さんの企画のコーナーです！

● ワークショップ (12:00 まで)

虫よけスプレー 600円

抽選会 13:00～13:30

地域支え合いセンターで利用できる

ランチチケットなどが当たるチャンス！

抽選券は夏祭りのチラシについています。
または当日会場でもご用意しております。



まちの美容室・酒屋さん紹介コーナー

沖町の美容室・フラネは、子供から大人まで幅広い
層に利用されています。また、お酒専門店・フラネ
ザブリューも営業中。クラフトビール、日本酒など
のお酒を取り扱っています。

ヘアサロン フラネ

営業時間:9:00～18:00
TEL:080-9011-8461 Instagram
定休日は店頭・インスタにて



フラネザブリュー

営業時間:11:00～17:00

TEL:080-6954-3175 Instagram

営業日はヘアサロンフラネの
営業に準じます

高崎市沖町 486-7

ローソン高崎沖町北店から

箕郷方面に徒歩1分・県道26号沿い

オーナー兼担当美容師
かみやまよしみ



まちのカフェ紹介コーナー

下里見町の梨園・しんこう園が手掛けるカフェで
す。自家製の梨や桃などで作られたドリンクをお
楽しみいただけます。またカフェのバルコニーから
は、榛名山や赤城山などの山々が一望できます。



SHINKOUEN CAFE

しんこう園

営業日・定休日等は
インスタをチェック！

営業時間

9:00～17:00 (完売次第閉店)

群馬県高崎市下里見町 1747

TEL/FAX:027-343-4326



ホームページ

Instagram