

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113号 2024年9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



9月のメニュー

月	火	水	木	金
2 焼き餃子 ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	3 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・塩キャベツ ツナサラダ	4 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し 粒マスタード和え	5 白身魚のレモン蒸し 南瓜のいとこ煮 スパサラ・甘酢和え	6 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・おかつ和え
9 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根とツナの煮物	10 あじの蒲焼風 みそ炒め・おかつ和え カリフラワーサラダ	11 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ・辛子和え	12 揚げ鶏のおろしかけ きのこの煮物 ナムル・ゆかり和え	13 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ・マヨ和え
16 ミックスフライ 厚揚げの煮物 わさび和え・煮豆	17 白身魚のフライ 水餃子・ごま和え フレンチサラダ	18 甘辛メンチカツ 切干大根煮・マヨ和え なめたけ和え	19 手作りしゅうまい 高野豆腐の煮物 野菜サラダ・みぞれ和え	20 豚肉と玉ねぎの卵とし さつま芋の甘煮 コールスロー・おかつ和え
23 鯖の味噌煮 金平炒め・辛子和え 中華サラダ	24 筑前煮 春巻・わさび和え カニカマサラダ	25 麻婆茄子 えび蒸しぎょうざ わかめサラダ・お浸し	26 うどん 天ぷら・甘酢和え 竹輪の煮物	27 きのこの混ぜご飯 ほっけの塩焼き・人参サラダ いんげん卵炒め物・ゆかり和え
30 魚のムニエル さつま芋の甘煮 スパサラ・おかつ和え	まだ暑さは残りますが、秋の到来です！ 実りの秋になり、たくさん美味しいものが出回りますね(^^) 9月の献立には、きのこやお芋類などを使った料理をたくさん献立に入れました。			

～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～ 赤トンボが飛び始め、季節は秋へと移り変わろうとしていることを感じますが、まだまだ暑さは続きます。体が疲れてくる時期ですので、しっかり栄養を摂り、しっかり休息をとることを心掛けて体調を整えましょう。

8月23日 はるこさんの健康体操

8月もはるこさんの健康体操は参加者の皆さんの元気な声が響きました。9月も残暑は続くので、暑さに負けない体作りをしたいですね。

8月の近隣大家族

今年の夏も暑い日が続きましたね。近隣大家族には8月もたくさんの方が来られ賑やかな雰囲気になりました。



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
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

もらっていいん会 9月24日(火)10:30～11:30

家にある服や食器など、使っていないけど捨てるにはもったいない!そんな物を持ち寄って、次の家庭にお渡しする企画です。

※もらい手が見つからない物は持ち帰りいただきますようお願いいたします。

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
を地域に役立てみ
ませんか?

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8月度 賛助金寄付 4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。

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
助けて
もらう
人も
あります

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。

金井淵 9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
2 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	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 おりがみの日 13:30~	6 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
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	11 コーヒー半額の日	12 こども応援パン配布 14:00~	13 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
16 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	17 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	18 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	19 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	20 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
23 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	24 もらっていいん会 10:30~11:30	25 コーヒー半額の日	26 こども応援パン配布 14:00~	27 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
30 D'sカフェ 10:00~12:00	金井淵支え合いサポーター会議 9月23日(月)13:30~15:00 地域のことをみんなで お話ししましょう！			

麻雀しましょう
9月2日(月)16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
9月12日(木)26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
9月 6日(金)13日(金)20日(金)
27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」
9月10日(火)10:30~11:30

簡単イキイキ体操
9月2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。

おりがみの日
9月5日(木)19日(木)13:30~

ツボ押しで元気になろう
9月18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)
9月17日(火)
10:00~11:00
要予約

ギターで歌おう
9月19日(木)10:30~11:30
~お知らせ~
今月のウクレレで歌おうは**お休み**になります。



金井淵夏祭り



令和6年8月20日(火)に開催しました！！

去年に引き続き、今年も夏祭りが開催されました。まだまだ暑さが残る中での開催となりましたが、沢山の方にお越しいただきました。



今年も「涼風会」の皆さんによる
触れ太鼓からスタート！



触れ太鼓のあとは参加者の皆さんも
太鼓の演奏を体験しました。



盆踊りも踊って歌って盛り上がり
ました。



出し物ではヨーヨー釣りに、コイン落とし、学生企画の
ゲームなどが行われました。



今年の出店では、うどん
や唐揚げも販売しました。



最後は抽選会。お名前が呼ばれ
るごとに歓声が沸きました。



まちのフィットネスジム紹介コーナー

カラダのコンディショニングからパフォーマンスア
ップまで、あなたのカラダに関する悩みに対応い
たします！

カラダノホンキ。Lab.

メニューは3種類

- ①スタジオ月額会員・スタジオ学生会員
器具やマシンを使った身体のコンディショニング
- ②スタジオパーソナル
お客様のお話を聞きながら、一人ひとりに合った
エクササイズを提案
- ③月に一度の身体のメンテナンス「カラダノティレ」
国家資格を持ったスタッフによるストレッチ等を使った
身体のお手入れ

高崎市八千代町 3-17-20 【営業時間】
SYビル 1F 月~土 10:00~12:00

ご予約・お問い合わせは上記SNSから！ 【定休日】
日曜日・お盆・年末年始



まちのイタリア料理店 紹介コーナー

菊地町のイタリア料理店。地域に密着したカジ
ュアルでリーズナブルなイタリア料理店です。
普段の気軽なお食事から特別な記念日のお食事
まで、幅広いシーンでご利用ください。



イタリア料理 アンジェリーノ

代表者：梅山幸一

【営業時間】
11:30~14:30(L.O.14:00)
18:00~21:30(L.O.21:00)
定休日：月曜日・火曜日

高崎市菊地町 416-2
TEL:027-344-6544

【FB】 <https://www.facebook.com/angelino2018/>

