

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~

～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包まれました。



### もうっていいん会 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お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



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・塩キヤベツ 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 えび蒸しそうざ トマトサラダ・おかか和え
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・おかか和え 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じ さつま芋の甘煮 コールスロー・おかか和え
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 えび蒸しそうざ 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・おかか和え	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来ますね( ^ ^ ) 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  
TEL: 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!助けたい!!

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!!

もーおまかせ  
助け合いは欲しい  
会員登録

活動依頼

日時・サポート一  
括定

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。

#### サポート大募集!!

助け合い活動のセンター。  
今は誰かの為に!  
時には自分の為に!

会員登録 1日1回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。

### 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)

### 《贊助金のお願い》

～じゃんけんぽんの活動賛同者として贊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ひ致します。

1口:3,000円～(申込書は近隣大家族にて)

《贊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 贊助金寄付 4名 ~

贊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 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 麻雀しましよう 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 虹	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 麻雀しましよう 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トー会議 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	地域のことをみんなでお話ししましょう！		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「じやんけんばん」の箱へ!	

麻雀しましよう  
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~

中学生以下の子さんがいるご家庭にお渡します！



朗読会  
「本の世界へようこそ」  
9月10日(火)10:30~11:30

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。



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。

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



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。

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

おりがみの日  
9月5日(木) 19日(木) 13:30~

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。

夏祭りのレポート

# 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。まだ暑さが残る中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。

