

認定NPO法人じゅんけんぽん 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126号 2025年10月1日

発行/認定NPO法人じゅんけんぽん カフェ通信編集室
TEL: 027-343-3111
〒370-0882 高崎市金井渕町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~ 今年も暑い夏でしたが、少しずつ気温が下がり、ようやく肌に触れる空気が秋に変わりましたね。秋の味覚を楽しみつつ長い夜にしっかり体を休め、整えるよう心がけましょう。

9月22日(月) 作業療法士による介護予防講座

参加者の皆さんと和やかな雰囲気の中で体と心を元気に保つ工夫を学びました。会話も弾み、笑顔が絶えない賑やかな時間となり、日常生活に活かせるヒントを楽しみながら身に着けられました。♪ ♪ ♪ ♪



9月24日(木) ウクレレと一緒に歌おう

ウクレレの演奏に合わせて、参加者の皆さんと元気に歌声を響かせ、自然と笑顔が広がりました。また、懐かしい曲からおなじみの歌まで、一緒に口ずさむことで自然と心が一つとなり、あたたかく楽しい時間となりました。



**イオン・幸せの黄色い
レシートキャンペーン**



毎月11日

ぜひご協力お願い致します。 黄色いレシートをイオン店内設置の毎月11日はイオンでお買い物! 「じゅんけんぽん」の箱へ投函して下さい!

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?



2025年度開講情報です

くわしくはホームページをご覧ください。

電話: 027-350-3191(担当: 吉川)

介護職員初任者研修

受講料 59,000円(教材代込)
全22日間

受付終了

第2期 9/10.12.17.24.26.10/1.3.10.15.22.29.11/7.12.14.19.26.28.12/5.10 実習. 19.24

2026年 第3期 1/23.26.28.30.2/2.4.6.9.13.16.18.20.25.27.3/4.6.9.11.13. 実習. 23.25



«愛情こもってます»

日替わりランチ



10月のメニュー

月	火	水	木	金
☆栄養ひと口メモ きのこ 食物繊維が豊富で、免疫力を高める効果があります。ビタミンB群やビタミンD ナイアシンも豊富です。	1 鰯の照り焼き 人参しりしり 花野菜サラダ・酢の物	2 ホイコーロー 昆布煮 ナムル・マヨ和え	3 焼き餃子 厚揚げの煮物 和風サラダ・ゆかり和え	10 うどん 天ぷら・甘酢生姜和え さつま揚げの煮物
6 ヒレカツ 和風パスタ 中華サラダ・お浸し	7 手作りしゅうまい 切干大根煮 カニマサラダ・なめたけ和え	8 豚肉と厚揚げのチリソース 五目巾着の煮物 もやしサラダ・生姜醤油和え	9 あじの蒲焼風 里芋煮・みぞれ和え わかめサラダ	17 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え フレンチサラダ
13 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいり煮物・たくあん和え 竹輪の磯部揚げ・煮豆	14 麻婆茄子 春巻 春雨サラダ・お浸し	15 チンジヤオロース じやが芋の煮物 マカロニサラダ・中華和え	16 白身魚のフライ がんもの煮物 和風サラダ・浅漬け	24 ミックスフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ・昆布和え
20 煮込みハンバーグ きのこと卵の炒め物 わかめサラダ・辛子マヨ和え	21 うどん・天ぷら 厚揚げの煮物 おろしポン酢和え	22 魚のムニエル 竹輪の煮物・ゆかり和え 南瓜とさつま芋のサラダ	23 チキンのトマト煮 きのこソテー・花野菜サラダ ピーナッツ和え	31 手作りカニ玉 南瓜煮・スパサラ ポン酢和え
27 きのこ混ぜご飯 揚げだし豆腐・若竹煮 みそマヨ和え・塩キャベツ	28 鰯のねぎソースかけ ひじき煮・わさび和え ごまドレサラダ	29 カレーライス 福神漬け・オムレツ パンパンジーサラダ・お浸し	30 ぶりの照り焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜サラダ・煮豆	

«地域を見守るじゅ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

夙夕配食



じゅ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!!

も「おま助助互
はすけてるに
は、欲しいも
会員登録

活動依頼

日時・サポーター決

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。

« 賛助金のお願い »

~じゅ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法人じゅ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。

~ 2025年 9月度 賛助金寄付 3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。

