

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～ 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

参加者の皆さんが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ることが出来ました。



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、参加者の皆さんが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

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! 「じゃんけんぽん」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ませんか?

受講料 59,000 円(テキスト代込)
全 22 日間

介護職員初任者研修

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

電話:027-350-3191(担当:吉川)

第126号 2025年10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



公式LINE



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 ... 80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

《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
☆栄養ひとロメモ 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。	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 鯖の照り焼き 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
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 カニカマサラダ・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	10 うどん 天ぷら・甘酢生姜和え さつま揚げの煮物
13 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・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 チンジャオロース じゃが芋の煮物 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	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
20 煮込みハンバーグ きのこ卵の炒め物 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	24 ミックスフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ・昆布和え
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 鯖のねぎソースかけ 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 パンバンジーサラダ・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	31 手作りカニ玉 南瓜煮・スパサラ ポン酢和え

《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さまで!!

お互いに
助けて
欲しい
人も
あります
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。

《 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 10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 コーヒー半額の日	2 おりがみの日 13:30～	3 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
6 D'sカフェ 10:00～12:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	7 カラオケ横丁 13:30～15:00	8 コーヒー半額の日	9 こども応援パン配布 14:00～	10 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
13 D'sカフェ 10:00～12:00	14 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00～11:00 ※要予約	15 ツボ押しで 元気になろう 10:30～11:30	16 ギターで歌おう 10:30～11:30 おりがみの日 13:30～	17 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
20 D'sカフェ 10:00～12:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	21 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30～11:30	22 ウクレレと一緒に歌おう 10:30～11:30	23 こども応援パン配布 14:00～	24 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
27 D'sカフェ 10:00～12:00 もらっていいん会 13:30～14:30	28 カラオケ横丁 13:30～15:00	29 コーヒー半額の日	30 おりがみの日 13:30～	31 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
10月 6日(月) 20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。

朗読会
「本の世界へようこそ」
10月 21日(火) 10:30～

ツボ押しで元気になろう
10月 15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。

こども応援パン配布
10月 9日(木) 14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！

はるこさんと 要予約
一緒に歌いましょう
(今井裕次郎さんのカホン演奏)
10月 14日(火)
10:00～11:00

～お知らせ～
今月の簡単イキイキ体操
はお休みになります。

はるこさんの健康体操
10月 3日(金) 10日(金) 17日(金)
24日(金) 31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
10月 2日(木) 16日(木) 30日(木) 13:30～
ギターで歌おう
10月 16日(木) 10:30～11:30
ウクレレと一緒に歌おう
10月 22日(水) 10:30～11:30



イベントボランティアさんのご紹介



鈴木さんは月に一度、近隣大家族で 恒例「アロマの部屋」のイベントを企画してくれています。ワークショップを通じて、身体に優しく働きかけるアロマセラピーの魅力を地域の皆さんに伝えてくださっています。

鈴木さんは現在小学生二人のお母さんでもあり、毎日家事育児に奮闘中。結婚し仕事から一度離れ、出産育児に全力で取り組んできた鈴木さんですが、子供の成長とともに社会復帰も考えるようになっていったそうです。しかし、子育てをしながら社会復帰するということは、心身共々簡単なことではありません。そんな時に縁あって、鈴木さんの特技を活かせる場所として近隣大家族に来てくださるようになりました。

『じゃんけんぽんに来るようにいろいろな方と接する機会ができた、改めて人とのつながりの大切さを実感しました。自分が昔勉強していたアロマとも再び距離が近くなり、地域の方にもアロマの魅力をお伝えできていることができてやりがいを感じます。自分の経験値も増えまして！』とお話してくださいました。



日本アロマ環境協会認定
アロマセラピスト
鈴木さん

いました。それを聞き、ここでの活動が鈴木さんが地域とつながるきっかけになっていたのだと、とてもうれしく感じました。是非今後、鈴木さんの柔らかな人柄と素敵な特技を活かして、楽しんで活動していただけたら嬉しいです！

出産育児という大仕事を担う女性が、家庭を守りながら再び社会復帰を目指す時、誰でも一度は不安を感じるのではないのでしょうか。育児へ全力を注いで過ごしてきたからこそ、いざ働きに出ようとするとき家族以外の人とコミュニケーションをとることさえ臆病になっている時期でもあるかもしれません。「わたしにできるかな?」「家庭と仕事両立できるかな?」「子供にとって良い選択なのか?」など様々な悩みから一歩踏み出すことをためらってしまっている方も多いのではないのでしょうか?そんな時には是非近隣大家族へ足を運んでみてほしいと思います。



誰かとお話するだけでもスッキリすることもあるでしょう。イベントボランティアとして自分の特技を活かすことで、地域の方との関わりを持つきっかけにもなり、自信や生き甲斐にも繋がるかもしれません。どんな人も地域の中で自分らしく居られることが、じゃんけんぽんの目指す社会です。皆さんの生活に更に笑顔が増えるきっかけになれば幸いです。

【編集・雨宮】

まちなかカフェ紹介コーナー

下小埸町の環状線沿いにある、植物屋さんが経営するカフェ・棘カフェ。バスクチーズやフローズンが人気です。また、これからの時期は、梨を丸ごと使ったフレッシュジュースもおすすめです。

棘
cafe&dessert
棘カフェ
-cafe&dessert-

営業時間 10時～17時頃
定休日 水曜日

高崎市下小埸町 274-2
(ICHIKEN様 敷地内)
TEL 027-344-8418



イベント紹介コーナー

第46回八幡地区芸能祭

日時 10月12日(日) 午前9時～
場所 高崎市立八幡小学校体育館

～式次第～
1.開会式 9:00～
2.演技 9:30～
3.閉会式 12:30～
合唱やダンス、伝統芸能
など内容盛りだくさん！



JunJunのうたごえ広場の
皆さんの合唱(昨年の様子)