

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128号 2025年12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～



～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～ 2025年を振り返って、皆さんにとってどんな一年になったでしょうか? 良い一年だった方もそうでなかった方も新たな年を気持ちよく迎えられるように、年内にやってみたいことを整理して、できることから取りかきましょう。



11月12日(水)
健康寿命延伸講座

先月から健康寿命延伸講座が始まりました。今回は四十肩と五十肩の傾向と対策の講義を、実践を交えて行いました。皆さん先生の話真剣に聞いたり、先生と交流を深めたりと和やかな雰囲気でした。

12月より価格改定を
 させていただきます

材料費の値上がりに伴った価格改定となります。何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

	改定前	改定後
ランチ	570円	600円
コーヒー	200円	250円
焼きプリンタルト	100円	150円
バニラアイス	80円	100円
ランチチケット	2300円	2400円
コーヒーチケット	1000円	1250円

※子どもランチの価格は変更ありません。
 ※お持ちのチケットにつきましては、12月以降は差額をお払いいただくことで使用可能です。

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ませんか?



日替わりランチ

11:30~13:00(売り切れ御免)



600円

12月より材料費の値上がりに伴う価格改定をさせていただきます。

- テイクアウト
お弁当(汁なし) ... 600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。

ご協力よろしくお祈いします。

- コーヒー ... 250円
- ホットケーキ ... 200円
- バニラアイス ... 100円
- 焼きプリンタルト ... 150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⇒2,400円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,250円

《愛情こもってます》

日替わりランチ



月	火	水	木	金
1 豆腐ハンバーグ けんちん汁・がんもの煮物 カニカマサラダ・辛子和え	2 手作りしゅうまい 竹輪の煮物 わかめサラダ・梅マヨ和え	3 肉じゃが 昆布煮・中華和え ツナサラダ	4 鶏もものネギみそ焼き ひじき煮・中華サラダ 粒マスタード和え	5 うどん・天ぷら 大根のカニ風味あんかけ 甘酢生姜和え
8 タラのトマトソース 厚揚げの味噌田楽 さつま芋りんごサラダ・昆布和え	9 肉豆腐 和風パスタ 野菜サラダ・梅和え	10 焼きそば・いなり寿司 しゅうまい・わさび和え フレンチサラダ	11 ほっけの塩焼き さつま揚げの煮物 パンパンジ・サラダ・生姜醤油和え	12 豚肉の生姜焼き 春巻・お浸し 白菜サラダ
15 甘辛メンチカツ 炒り豆腐 中華サラダ・おかか和え	16 手作りカニ玉 里芋煮・お浸し ごまドレサラダ	17 うどん・天ぷら ふろふき大根 塩キャベツ	18 ハヤシライス オムレツ・漬け物 スパサラ・中華和え	19 ヒレカツ がんもの煮物 コールスロー・ごま和え
22 ミックスフライ 五目巾着の煮物 白菜サラダ・ポン酢和え	23 カレーライス オムレツ・福神漬け コールスロー・昆布和え	24 肉団子ホワイトシチュー ナポリタン わかめサラダ・ごま味噌和え	25 チンノトマト煮・クリームスープ バター炒め・ピーナツ和え 野菜サラダ・デザート	26 アジの塩焼き 厚揚げの味噌田楽 ごぼうサラダ・塩キャベツ

★栄養ひとメモ★ インフルエンザが流行しています。免疫力を高めてくれる生姜やニンニク、根菜類等を積極的に食べて身体を温めながら、体調管理に気を付け過ごしましょう。

年末年始のお休みは 12/27(土)~1/4(日)です。来年は5日(月)からとなります。

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日は月～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きます。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

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為に...
 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いさまで!!



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。

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(テキスト代込)
 全22日間

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



《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11月度 賛助金寄付2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。

金井淵 12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 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	2 カラオケ横丁 13:30~15:00	3 コーヒー100円DAY ※「コーヒー半額の日」は今月より「コーヒー100円DAY」に名称を変更いたしました。	4 おりがみの日 13:30~	5 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
8 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	9 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	10 健康寿命延伸講座 10:00~11:00 ※要予約	11 こども応援パン配布 14:00~	12 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
15 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	16 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	17 ツボ押しで元気になる 10:30~11:30	18 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	19 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
22 D'sカフェ 10:00~12:00 もらっていいん会 13:30~14:30	23 カラオケ横丁 13:30~15:00	24 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30 福祉ネイル体験会 13:30~15:30	25 こども応援パン配布 14:00~	26 コーヒー100円DAY

健康寿命延伸講座
テーマ 無料・要予約
「坐骨神経痛とセルフケアについて」
12月10日(水) 10:00~11:00

福祉ネイル体験会
近年、高齢者や障がい者を対象とした、福祉ネイルが注目されています。手元をキレイにするのはもちろん、ネイリストとの会話を通じて、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。
日時 12月24日(水) 13:30~15:30
講師 外處 雪江 先生(福祉ネイリスト)

会費 2000円
年末年始のお休み
12/27(土) ~ 1/4(日)

<p>麻雀しましょう 12月 1日(月) 15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。</p>	<p>こども応援パン配布 12月 11日(木) 25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!</p>	<p>はるこさんの健康体操 12月 5日(金) 12日(金) 19日(金) 26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</p>	<p>おりがみの日 12月 4日(木) 18日(木) 13:30~</p>
<p>朗読会 「本の世界へようこそ」 12月 16日(火) 10:30~11:30</p>	<p>簡単イキイキ体操 12月 8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。</p>	<p>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) 12月 9日(火) 10:00~11:00</p>	<p>ギターで歌おう 12月 18日(木) 10:30~11:30</p>
<p>ツボ押しで元気になる 12月 17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。</p>	<p>ウクレレと一緒に歌おう 12月 24日(水) 10:30~11:30</p>	<p>高崎いちご園 ありがとうファーム 【営業時間】 9:00~15:00 お休みはホームページをご確認ください 〒370-3533 12月中旬~5月末 高崎市保渡田町 15 (いちごが終わり次第修了) TEL 080-7342-6721 ホームページ</p>	

関係のなごりなどない
世の中には、自分には関係ないことだと目を背けたくなる出来事がたくさんあります。自分の心を守るために、時には必要なことなのでしょう。

しかし、見なかったことにはできないものです。そして、この地球上の出来事で、関係のなごりなど本当は一つもないはずですが、ただ、今すぐ自分に影響があるかないかの違いに過ぎません。

木が枯れてしまったのでその木を切って、新しい苗木を植えたけれど、また枯れてしまったとします。もう一度植えるのも諦めて、木は植えない? 「ここで問いかけなければならぬのは『なぜ木が枯れたのか』という点です。面倒だ。と目を背けることが習慣化してしまう、あるいは一般化されてしまうと、この問いかけは削除されてしまいます。するとどうでしょう。もし木が枯れた原因が土や水、大気にあるとしたら、人体にも影響を及ぼしているとしたら

「なかみ」
「おそとね」。飼いのいない猫のことです。温かい家から、人の都合で外で暮らすことを余儀なくされた猫たち。彼らは毎日、生きることに精一杯です。

そんな「おそとね」たちの声なき声が絵本になりました。

ぼくらわすれない
そだててくれた
ひとのこと

「おそとね」を見かけた時『なぜこの猫たちはいるのだろ?』と考えたことはありませんか?

ふれあつた人の事を決して忘れない猫たち。
飼い主の心を問う、命を考える絵本です。

【通信編集担当 佐塚顕子】

おそと
ねこ

文・立木 寛子
絵・長沢 明
メノキ書房
027-212-6344

実践発表会
ありがとうございました

11月15日に実践発表会が行われ、240名もの方々が足をお運び下さいました。毎年楽しみにしていると言う方々もいらっやって本当にありがたいことです。2026年もどうぞよろしくお願いいたします m(__)m

まちのいちご屋さん紹介コーナー

おいしいものを食べたとき、笑顔になれる。たくさんの皆様に笑顔になってもらいたい。そんな農家を目指して、日々奮闘しています。感謝の気持と初心を忘れず、おいしく、健康にいい食べ物を追求していきます。ぜひお気軽に遊びにきて下さい!

高崎いちご園 ありがとうファーム
【営業時間】 9:00~15:00
お休みはホームページをご確認ください
〒370-3533 12月中旬~5月末
高崎市保渡田町 15 (いちごが終わり次第修了)
TEL 080-7342-6721 ホームページ

まちのネイルサロン紹介コーナー

高崎市沖町のフットネイル専門店・Bloomでは、巻き爪でお悩みの方向けのジェルネイルやフットネイルはもちろん、フットケアなどの施術も行っております。

詳しい施術の日はお問合せの際に相談いたします。

〒370-0086 高崎市沖町 236-7
☎090-8777-4386(外處)

最新情報は Instagram で