

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!! ~22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～ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。日々の生活の中で体調を整える意識を持って、元気に過ごしましょう。



←金井淵支え合いサポーター会議
 サポーターさんたちが集まり、地域の困りごとや心配ごとの情報共有をしました。和気あいあいとした雰囲気となりました。



夏休み 「子ども見守り弁当」をご自宅まで配達いたします！！

★日中お留守番をしている子どもたちを見守ります★

詳細はお気軽にお問合せ下さい



○旧群馬町内/八幡小・西部小校区内
 にお住いの小学生対象
 ○期間：7/21～8/31
 月曜日～金曜日（祝日含）
 ○1食 300円

栄養士監修

こども食堂ネットワーク高崎経由でご寄付いただいたお米も活用させていただきます。



ボランティアさん募集中!!

気軽にお問合せ下さい。
 027-343-3111

・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？



第75号 2021年8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



日替わりランチ

11:30～13:00 (売り切れ御免)



550円

- テイクアウト
お弁当(汁なし) ... 550円
- 子どもランチ (中学生以下) ... 250円
- こどもの食支援ランチ ... 700円
こどもの食事を応援できるランチです

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
- スイートポテト ... 100円
- バニラアイス ... 50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⇒2,200円
 コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

介護職員初任者研修
(旧2級ヘルパー)

2021年度

受講生募集中!

《講習期間》

- 2期 (8/4～10/12)
- 3期 (10/19～12/23)
- 4期 (1/12～3/25)

■週に2・3日程度
 (働きながら受講可!)

■受講料 **59,800円(税込)**
 <対象者には補助金・割引制度あり!>

お問合せ

認定 NPO 法人じゃんけんぽん企画研修部

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)

介護初心者の方も安心して
 受講できる内容です。
 詳細はじゃんけんぽんの
 ホームページかお電話で!

《愛情こもってます》

日替わりランチ



8月のメニュー

月	火	水	木	金
2 さわらの梅煮 しゅうまい・お浸し ピーナツ和え	3 かに玉 ちくわの煮物 ツナサラダ・浅漬け	4 焼き鮭 ひじき煮 ごま和え・お浸し	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 辛子和え・なめたけ和え	6 カツとピーマン肉詰めフライ 豆腐巾着の煮物 ナムル・ゆかり和え
9 あじの蒲焼風 里芋煮・おかか和え マカロニサラダ	10 うどん 天ぷら・わさび和え 高野豆腐の煮物	11 豚肉と厚揚げのチリソース 南瓜煮・浅漬け 中華サラダ	12 揚げ鶏のおろしあんかけ 野菜炒め ごぼうサラダ・昆布和え	13 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 春雨サラダ・お浸し
16 コロッケ&ハムカツ 切干大根の煮物 コールスロー・梅和え	17 カレーライス・福神漬け オムレツ・お浸し トマトサラダ	18 白身魚の香り蒸し がんもの煮物 もやしサラダ・おかか和え	19 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 辛子和え・酢の物	20 焼きそば・いなり寿司 水餃子・浅漬け 人参サラダ
23 ひじきご飯 揚げ出し豆腐・大根おろし ブロッコリーサラダ	24 鶏もものねぎ味噌焼き さつま揚げの煮物 スパゲッティーサラダ	25 手作りハンバーグ 切干大根煮 お浸し・煮豆	26 うどん 天ぷら・厚焼き玉子 たくわん和え	27 魚のムニエル 夏野菜のトマト煮 おかか和え・酢の物
30 酢鶏 切昆布煮・ごま和え カニカマサラダ	31 麻婆豆腐 春巻・お浸し 甘酢和え	今年も夏本番を迎えました! 熱中症、食中毒に気を付けましょう。 夏野菜を食べて、汗と一緒に出てしまう ビタミン・ミネラルを補給しましょう!		



《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
 ☎: 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
 助ける
 人も
 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
 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》
 毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

～ 2021年7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。

《 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 8月の予定

地域支え合いセンター
入場無料です。お気軽にお越し下さい。
☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
2 D'sカフェ 10:00~12:00	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 コーヒー半額の日	6 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部:10:40~11:30 3部:13:30~14:20 ※要予約
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 コーヒー半額の日	11 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 ※要予約	12 コーヒー半額の日	13 おりがみの日 13:30~
16 D'sカフェ 10:00~12:00	17 ギターで歌おう 10:30~11:30	18 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	19 コーヒー半額の日	20 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部:10:40~11:30 3部:13:30~14:20 ※要予約
23 D'sカフェ 10:00~12:00	24 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	25 コーヒー半額の日	26 おりがみの日 13:30~	27 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部:10:40~11:30 3部:13:30~14:20 ※要予約
30 D'sカフェ 10:00~12:00	31 コーヒー半額の日	子育て応援！ パン無料配布 中学生以下のお子さんがある ご家庭にお配りします！ 毎月第2・第4木曜日		

以下の事を必ず守ってご利用ください。

- *入口での手指消毒、検温
- *マスクの着用+咳エチケット
- *来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い
- *居場所内の人数を15人までとさせていただきます。
(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)

遺言・相続相談会

行政書士の大原先生が遺言と相続について個別相談をさせていただきます。日程は、随時調整致します。
※要予約詳しくは金井淵地域支え合いセンターへお問合せ下さい。

簡単イキイキ体操 8月11日(水)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。

ギターで歌おう 8月17日(火)10:30~11:30

「おまけのパンダ」の皆さの素敵な演奏会です。

ツボ押しで元気になろう 8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やすく教えて下さいます。

はるこさんの健康体操

8月6日(金)、20日(金)
27日(金)

- 1部: 9:30~10:20
- 2部: 10:40~11:30
- 3部: 13:30~14:20

- ・人数制限:各部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。
- ・持ち物:飲み物、タオル

おりがみの日

8月13(金)、26日(木)13:30~

みんなで教え合いながら、おりがみをしましょう！

ウクレレと一緒に歌おう

8月24日(火)10:30~11:30
ウクレレの音色に合わせて、陽気に歌いましょう！

子供が育つ環境を考える

生きる力を育む地域力

誰しも、子供時代を経て大人になります。子供の頃の経験や対人関係が人格形成に大きく影響することは多く、その人と論じているところですが、その重要とされている体験を通じた学びの機会が年々減少しているように感じます。

「あの景色の向こうに何があるのだろう。」
「走ってどこまで行けるだろう。」
みなさんは子供の頃、どんな事にわくわくして、どんなチャレンジをしてきましたか。失敗も沢山したはずですが、でも、そこには必ず学びがあったに違いありません。

今、子供達が生きる力を育むために、色々な事にチャレンジして失敗できる環境、失敗から学んだことを活かせる環境が必要だと感じている人は多いのではないのでしょうか。

地域全体で子育てできる環境を一緒に作っていきませんか？

イベント案内

【群馬県地域環境学習推進事業】主催：認定NPO法人じゃんけんぽん



環境保全のためにできること 知って 感じて 行動しよう！

子供と考える環境のこと

SDGsかるた作りと座談会

講師：住谷 一宏 SDGs検定合格者
(日本カード製造(株) 代表取締役)

ゲスト：アンカンミンカン 富所 哲平
(群馬住みます芸人 SDGs芸人)

8月21日(土)10:00~13:00

会場：古民家教室(高崎市上室田町)

対象：小学5年生~中学生程度

定員：30名(定員になり次第締め切り)

参加費：無料 *付き添いの方の同席はできません

この夏、自発的な一歩を踏み出すために
楽しみながら大切にまじめな話ませんか？

プログラム

- 9:30 受付開始
- 10:00 開会 内容説明
- 10:15 ゲストのお話
「環境のこと」
- 11:00 SDGsかるたを作ろう！
- 11:40 作品発表 まとめ
- 12:00 フリートーク交流会
- 13:00 解散

お申込み・お問合せ 027-350-3191



まちのお医者さん 紹介コーナー

眼科について何でもご相談ください。

大山眼科

院長 大山 充徳

【診療時間】
9:00~12:30
14:30~18:00

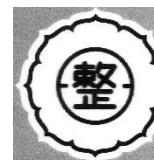
【休診日】
木曜日午後
土曜日午後
日曜日・祝日

高崎市浜川町 2237-2 TEL:027-343-7796



まちの接骨院 紹介コーナー

介護予防のお手伝いをいたします。
転倒予防・百歳体操・健康増進指導
寝たきりにならないための体操です。



桜井接骨院

施術時間 月曜日~土曜日

8:30~19:00

休診日 日曜日

高崎市剣崎町140

TEL・FAX 027-344-1500