

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に孤独人はなし~

第83号 2022年4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 高崎市金井瀬町 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

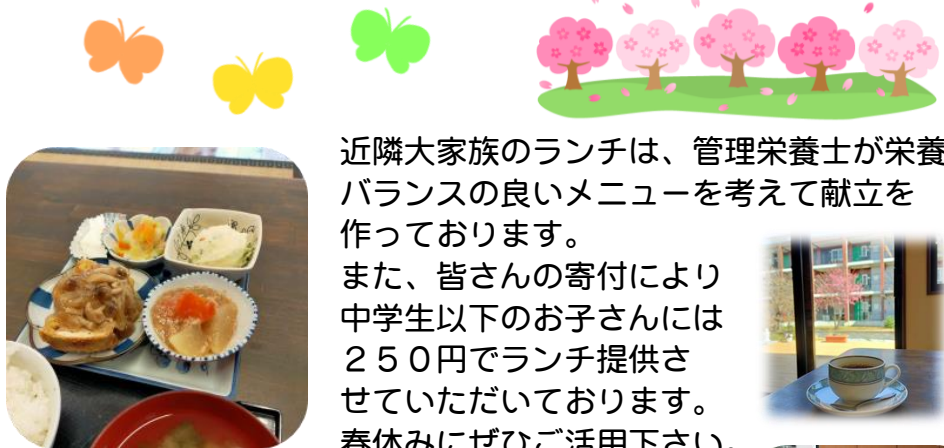


Facebook



～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～ 春の日差しが心地良い季節となりました。
 自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう!
 食事も大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください。



近隣大家族のランチは、管理栄養士が栄養バランスの良いメニューを考えて献立を作っております。
 また、皆さんの寄付により中学生以下のお子さんには250円でランチ提供させていただきます。春休みにぜひご活用下さい。

小さなお友達が遊びに来てくれました!
 人見知りで来た直後は泣いていましたが徐々に慣れ、お母さんから離れて探検!
 見守りのHOTけんサポーターさんとも仲良しに(*^-^*)
 優しいじいじが沢山いてくれました。



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?

2022年度 開講予定の研修

詳しくは中面をご覧ください。

介護員初任者研修
 (旧ヘルパー2級講習)
 介護職として働く上で必要になる知識・技術を習得することができる研修です。

生活援助従事者研修
 家事援助を中心としたサービスの担い手を育成するための研修です。地域の高齢者の暮らしを支えるお手伝いをしてみませんか?

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)
移送サービス運転協力者講習会
 地域で移動が制限されている方を車両を使用して支援を行うために必要な講習です。



《愛情こもってます》

日替わりランチ



4月のメニュー

月	火	水	木	金
暖かくなりお花見の季節がやってきましたね。 お花見のお茶うけに三色団子も美味しそうですね。 上から赤、白、緑の三色で、桜、雪、新緑を表現しているそうです。				1 ホイコーロー 厚揚げの煮物 マヨ和え・お浸し
4 甘辛メンチカツ 高野豆腐の煮物 ナポリタン・浅漬け	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・辛子和え きのこソテー・煮豆	6 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ・お浸し カリフラワーサラダ	7 豚肉と玉ねぎの卵とじ 里芋煮・なめたけ和え ピーナッツ和え	8 うどん 天ぷら・ごま和え がんもの煮物
11 肉団子の甘酢あんかけ 昆布煮・たくあん和え 和風サラダ	12 手作りカニ玉 チャプチェ風 ごぼうサラダ・ごま和え	13 鶏もものネギ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 ツナサラダ・酢の物	14 白身魚のフライ 切干大根煮・わさび和え ポテトサラダ	15 ポークチャップ いんげんと卵の炒め物 ごまだしサラダ・おかか和え
18 焼き餃子 炒り豆腐・昆布和え マカロニサラダ	19 鯖の竜田揚げ ひじき煮・ごま和え みぞれ和え	20 うどん 天ぷら 里芋煮・お浸し	21 カレーの生姜煮 高野豆腐の卵とじ 中華サラダ・梅おかか和え	22 カレーライス・福神漬け 水餃子・辛子和え 白菜サラダ
25 ヒレカツのトマトソース 竹輪の煮物・スパサ おろしポン酢和え	26 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え みそマヨ和え	27 アジの南蛮漬け 南瓜煮・カニカマサラダ ピーナッツ和え	28 手作りしゅうまい きのこの煮物・人参サラダ たくあん和え	29 鯖の照り焼き 肉じゃが・お浸し フレンチサラダ



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

ご協力よろしく申し上げます。

- 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

《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

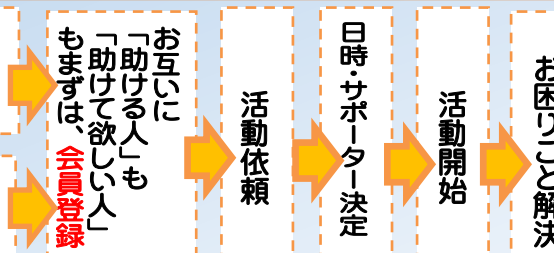


じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!

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》
 毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

～2022年3月度 賛助金寄付 14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 4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
	子育て応援！ パン無料配布！ 毎月第2・第4木曜日 中学生以下のお子さんがあるご家庭にお配りします！			1 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
4 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:30~15:00 ※要予約	5 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 ※要予約	6 コーヒー半額の日	7 コーヒー半額の日	8 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
11 D'sカフェ 10:00~12:00	12 はるこさんと一緒に歌いましょう 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 ※要予約	13 コーヒー半額の日	14 おりがみの日 13:30~ 子育て応援パン配布 14:00~	15 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
18 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:30~15:00 ※要予約	19 ギターで歌おう 10:30~11:30	20 ツボ押しで元気になるう 10:30~11:30	21 コーヒー半額の日	22 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
25 D'sカフェ 10:00~12:00	26 コーヒー半額の日	27 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	28 おりがみの日 13:30~ 子育て応援パン配布 14:00~	29 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

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。

麻雀しましょう

4月4日(月)、18日(月)
13:30~15:00

※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。

ツボ押しで元気になるう

4月20日(水) 10:30~11:30

ひまわり鍼灸院の小代先生がご自宅で行え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。

ギターで歌おう

4月19日(月) 10:30~11:30

「おまけのパンダ」の皆さまの素敵な演奏会です。

はるこさんの健康体操

4月1日(金)、8日(金)
15日(金)、22日(金)、29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

4月14日(木)、28日(木) 13:30~

みんなで教え合いながら楽しく折ろう!

ウクレレと一緒に歌おう

4月27日(水) 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!

じゃんけんぽんで資格取得

2022年 新しいことにチャレンジする年にしませんか?
じゃんけんぽんは、介護職として就職したい人はもちろんですが、身内の介護に役立てたい! 自身のスキルアップにつなげたい! そんなあなたの資格取得を応援します。

厚生労働省 一般教育給付金制度対象講座

介護職員初任者研修

受講日が週2回程度なら
仕事しながら取れる!



介護職として働く上で必要になる知識・技術を習得することができる研修です。

第1期コース 5/11~7/29 第2期コース 9/5~11/25 第3期コース 12/6~3/14

※ 第1期コースは水・金曜日のみ

当法人に就職されますと **受講料** 通常 59,000円のところ
(テキスト代・消費税込み) **30,000円!**

自分の将来のためにも
受講してみようかしら



群馬県介護員研修事業指定

生活援助従事者研修

掃除・洗濯・調理などの家事援助を中心としたサービス(身体介護以外の部分)の担い手を育成するための研修です。ご自身の勉強やボランティアに活かれます。

第1期 4/6 ~ 4/28 (1日コース)
第2期 7/12 ~ 9/16 (半日コース)
第3期 12/1 ~ 3/30 (半日コース)

受講料 17,750円
当法人で活動して下さる方 2,750円
テキスト代だけで受講できます。

【お申し込み・問い合わせ】 じゃんけんぽん事業本部 TEL: 027-350-3191



まちのジュースバー 紹介コーナー

コールドプレスジュース、オーガニック野菜、ヨガ芸術をお客様と一緒に楽しみながら、ココロとカラダの内側から元気に! 群馬らしさが詰まった、新しいパワースポット。どなたでも気軽に立ち寄れる、地域の公民館のようなお店でありたいと思っておりますので、ぜひ遊びにいらして下さい。

koyomi

【営業時間】 10:00~16:00
【定休日】 水曜日
〒370-0883 高崎市剣崎町 1222-1
☎ 027-368-1990




まちの注文住宅会社 紹介コーナー

お子様の英語教育に関する困りごとなど、お気軽にお問合せ下さい。英語講師歴20年以上と子育てセラピストの講師が子供たちと楽しく英語で触れ合います。



Apple Kids
こども英語教室

代表者 本郷 容子

【未就学児&小学生レッスン日】
火曜日~金曜日
午後4時~7時
年間42回(月3~4回)
1レッスン 50分
★時間等可能な限り対応致します。

〒370-0873 高崎市下豊岡町 105-22 TEL: 090-3697-1474

