

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92号 2022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

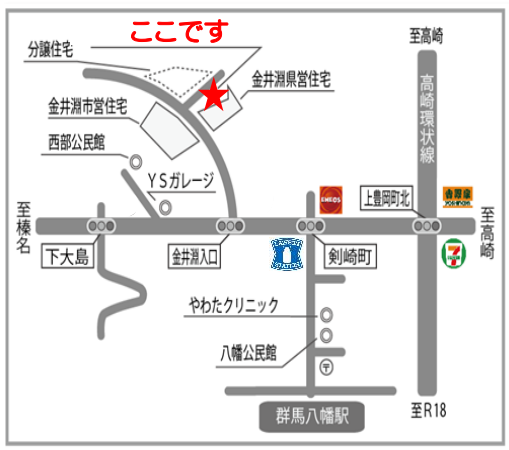
— 今月のカフェ定休日: 土・日 —



~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~ 2022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3日 フラダンス発表会
 安中のフラダンス教室コロへの子どもたちと先生による発表は、気持ちよい秋晴れの下皆さんに楽しんでいただけました。今後も支え合いセンターのデッキを活用をしていければと思っていますので、素敵な提案がございましたらぜひお寄せ下さい。



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

ご協力よろしくお祈いします。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト... 100円
- パニョアイス ... 60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

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。
 毎月11日はイオンでお買い物!
 黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい! 毎月11日

可愛いうさぎの干支飾り
 予約注文受付中
 毎年大好評の渋川好枝さん作
 軽量ねんどの干支飾りです。
 1つ1,200円
 ご希望の方はスタッフまで!



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

いずれの研修に関しても詳しくはホームページをご覧ください。直接電話でお問合せ下さい。

介護職員初任者研修 (旧1ヵ年-2級講習)

第3期コース 12/6~3/14
 受講料 59,000円(送料代込)

生活援助従事者研修

第3期コース 12/1~3/30(午前のみ)
 全19回 受講料 17,750円
 当法人で活動して下さる方は2,750円で受講できますので問合せ下さい

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。今年度の受付は終了。来年度も5月、11月に開催予定です。

《愛情こもってます》

日替わりランチ



12月のメニュー

月	火	水	木	金
みかんの栄養 みかんに含まれる栄養素の内ビタミンAは健康効果が大きく生活習慣病予防の栄養素です。ぜひ1日に2~3個みかんを食べることを心がけて下さい。ただし健康に良いと言っても食べすぎは禁物ですよ!			1 アジの南蛮漬け 竹輪の煮物 白菜サラダ・おかつ和え	2 手作りしゅうまい 昆布煮・ボン酢和え マカロニサラダ
5 ヒレカツのトマトソース じゃが芋の煮物 白和え・おかつ和え	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・辛子和え 和風サラダ	7 鮭の塩焼き 切干大根煮 ごま和え・ナムル	8 きのこ豚肉の醤油煮 入り豆腐・人参サラダ たくあん和え	9 うどん 天ぷら・お浸し ひじき入玉子焼き
12 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮物 きのこソテー・ごま和え	13 かれいのおろし煮 豚肉とピーマンの炒め物 スパサラ・中華和え	14 豚肉の生姜焼き ひじき煮・コールスロー おかつ和え	15 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ わかめサラダ・わさび和え	16 焼き餃子 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ・お浸し
19 肉団子の甘酢あんかけ 金平炒め・おかつ和え ごまドレサラダ	20 うどん 天ぷら・ごま和え がんもの煮物	21 鯖の味噌煮 さつま揚げの煮物 チャプチェ風・昆布和え	22 手作りカニ玉 高野豆腐の煮物・ゆかり和え 南瓜さつま芋サラダ	23 チキンのトマト煮 竹輪の磯辺揚げ・酢の物 ごぼうサラダ・デザート
26 ミックス揚げ さつま芋の甘煮 フレンチサラダ・ピーナッツ和え	27 麻婆豆腐 春巻・お浸し カニカマサラダ	28 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え 花野菜サラダ	年末年始のお休み 12/29(木)~1/3(火)	

《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

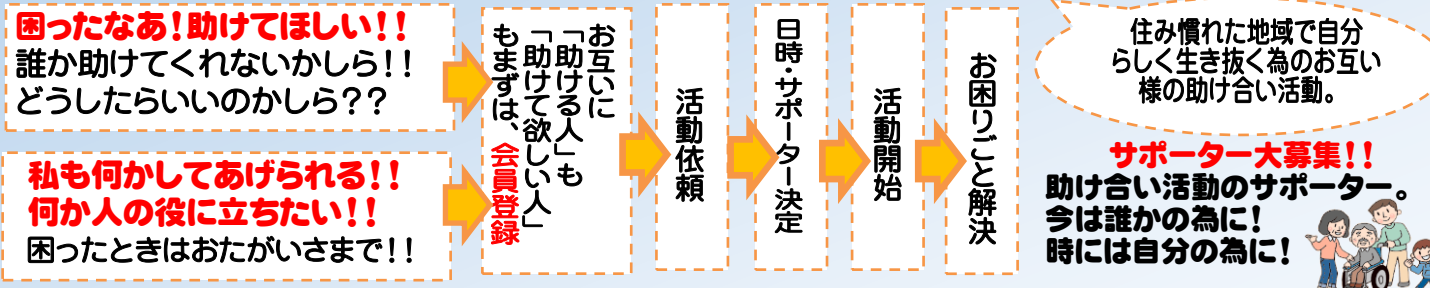
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター ☎: 027-343-3111



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おうかも...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。



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。

~ 2022年11月度 賛助金寄付 9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 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
<p>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渡しします！</p>	毎月第2・第4木曜日	1 コーヒー半額の日	2 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	3 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
5 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	6 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	7 コーヒー半額の日	8 おりがみの日 13:30~ 子育て応援パン配布 14:00~	9 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
12 D'sカフェ 10:00~12:00	13 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	14 コーヒー半額の日	15 コーヒー半額の日	16 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
19 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	20 ギターで歌おう 10:30~11:30	21 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	22 おりがみの日 13:30~ 子育て応援パン配布 14:00~	23 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
26 D'sカフェ 10:00~12:00	27 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	28 近隣大家族大掃除 13:30~15:30	<p>皆さんぜひご協力ください！</p> <p>年末年始のお休み 12/29(木) ~ 1/3(火)</p>	

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
*居場所内の人数は15人を目安に、その時の状況に応じて判断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

12月 5日(月)、19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。

簡単イキイキ体操

12月6日(火)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。

ツボ押しで元気になろう

12月21日(水)10:30~

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

12月 2日(金) 9日(金)
16日(金) 23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

ギターで歌おう

12月20日(火)10:30~11:30

「おまけのパンダ」の皆さんの素敵な演奏会です。



ウクレレと一緒に歌おう

12月27日(火)10:30~11:30

ウクレレの陽気な音色に合わせて歌いましょう。

自分の想いと向き合う

コロナをきっかけに、これまでであった物事の捉え方や社会における関係性などに大きな変化をもたらしていると感じる日々です。安定していた地盤が揺らぎ、不安が不信を招くと対立や孤立を生み易い状況に陥りやすいものです。今が正にそういった状況なのかも知れません。

皆さんは、どんな社会で生きていくのか？大切にしていることは何ですか？大切にしていることは何ですか？

一年が終わる節目のこの時期に想いを巡らせて次の一年につなげるのはいかがでしょうか？

辛い局面に立たされた時、それを救えるのは身近で感じることのできる人の温かさだったりします。こんな時こそ何を大切に生きていきたいのかを一人一人が自分の中に見つけ、思いやりと共に行動できると良いですね。

近隣大家族でお茶でも飲みながら、ぜひ「大切にしていること」や「やりたいこと」など聞かせて下さい。



「ありがとうね」
「おたがいさだよ」
なんだかホッとする。
そんな社会は
みんなと
創りたい。

2022年も、多くの方々に温かく支えていただき、活動を続ける事ができました。感謝の気持ちでいっぱいです。来年も、皆さんと一緒に一歩ずつしっかり歩んで参りたいと思っていますのでどうぞ宜しくお願い致します。

笑顔を力に変えて



まちのお針灸接骨院 紹介コーナー

完全予約制です。自律神経及び、免疫のバランスを調べ、本来人間が持っている自然治癒力を高める治療を行っています。

創健会 針灸接骨院

武田 知之

【施術時間】
完全予約制です。
ご希望日時をご連絡ください。

【休診日】水・土・日

高崎市八幡町1005-1
TEL・FAX 027-343-2768



まちの和菓子屋さん 紹介コーナー

心から心に伝わるような上質な和菓子で
召し上がった方に至福の微笑みをお届け致します

微笑庵



高崎市刺崎町1038-4 TEL 027-343-3026

営業時間 9:00~16:00 水曜定休
(完売次第閉店することがあります。)