

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97号 2023年5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～ 季節の変わり目です。日によって時間によって  
 気温差があったりと体調管理に気が抜けませんが、大切な  
 は生活を整える事ですね! 食事・睡眠・運動を意識して元気にす  
 ごしましょう!

4月6日 もらって委員会  
 久しぶりの開催となった、もらって委員会。小規模  
 ながらも、多くの方にいらしていただきました。  
 これからは奇数月の第四火曜日に定期  
 開催で、今月24日(火)にも開催いた  
 しますのでぜひご参加下さい。

認知症予防  
 毎月第一、第三月曜日には「麻雀しましょう」が  
 行われています。麻雀は頭や手・指などをよく  
 使うため、認知症予防に効果があります。麻雀で  
 はなくても、ラジオ体操や字を書くのも認知症の  
 予防には最適です。小さなことからコツコツと  
 始めるのが大切です!

**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**

**こども応援パン  
 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  
 ご家庭にお渡しします!

**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  
を地域に役立てみ  
ませんか?



**日替わりランチ**  
 11:30～13:00(売り切れ御免)



- 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

《愛情こもってます》

**日替わりランチ**



月	火	水	木	金
1 魚のムニエル 高野豆腐の煮物 コールスロー・浅漬け	2 豆腐の挽肉包み揚げ 大根とツナの煮物 カニカマサラダ・お浸し	3 白身魚のフライ 筍の土佐煮 野菜サラダ・ゆかり和え	4 鶏肉の香味ソース ひじき煮・ごま和え ツナサラダ	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 辛子和え・きのこソテー
8 手作りカニ玉 ピーマンと竹輪の和風炒め スパサラ・ポン酢和え	9 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・煮豆 みぞれ和え・切干大根	10 あじの蒲焼風 里芋のそぼろあんかけ ナムル・浅漬け	11 焼き餃子 竹輪の煮物・ピーナッツ和え ポテトサラダ	12 鮭の塩焼き チャプチェ風・お浸し ツナマヨひじき
15 うどん 天ぷら・酢味噌和え 高野豆腐の煮物	16 揚げ鶏のおろしかけ じゃが芋の煮物 和風サラダ・おかつ和え	17 チンジャオロース 春巻・昆布和え マカロニサラダ	18 鯖の味噌煮 ベーコンと野菜の炒め物 カニカマサラダ・お浸し	19 豆腐ハンバーグねぎみそ焼 さつま揚げの煮物 人参サラダ・なめたけ和え
22 ミックス揚げ 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ・おかつ和え	23 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え フレンチサラダ	24 豚肉の生姜焼き 厚揚げの味噌田楽 わかめサラダ・辛子和え	25 手作りしゅうまい 昆布煮・お浸し 中華サラダ	26 ハヤシライス えび蒸しぎょうざ・煮豆 マヨ和え・塩キャベツ
29 ヒレカツのトマトソース 和風パスタ・ごま和え 粒マスタードかけ	30 親子煮 金平炒め・辛子和え 春雨サラダ	31 うどん 天ぷら・おかつ和え 大根のカニ風味あんかけ	【旬の食材】 新じゃが・春キャベツ・初鯉・あさり 夏みかん・山椒・山菜・筍・新茶 等 私達の健康を助けてくれる旬の食材を沢山いただきます!	

《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

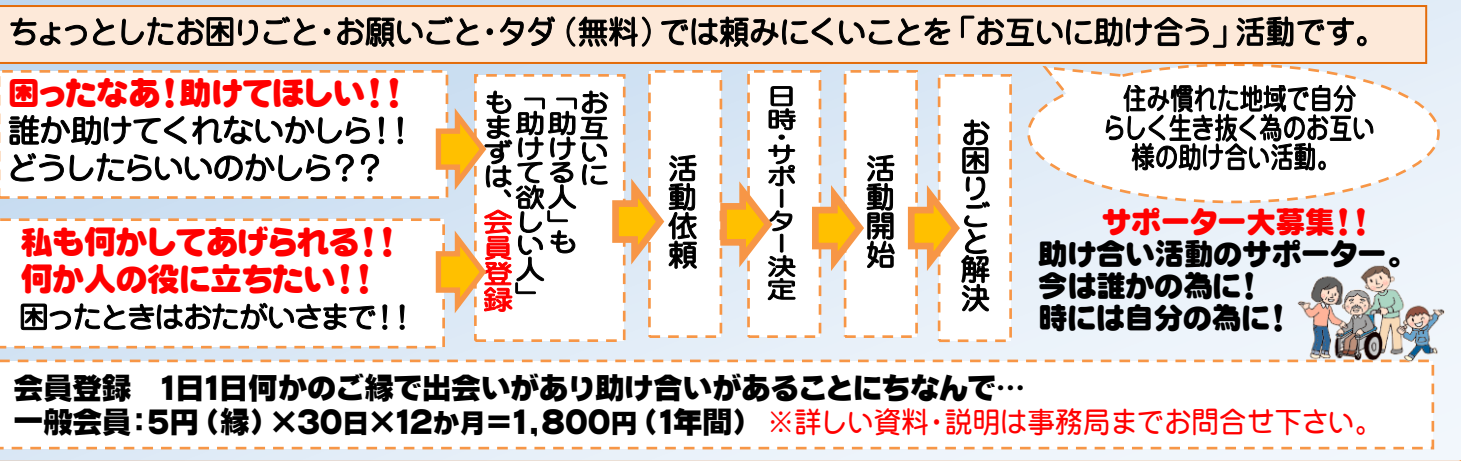
料金:1食 700円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

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



**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。



**生活援助従事者研修** 全10回 平日週2日

日程 7月25日(火)・27日(木)・8月1日(火)・3日(木)・8日(火)  
 10日(木)・17日(木)・22日(火)・25日(金)・29日(火) 計10回

どなたでも受講できます。老化や障害の理解について学びながら資格がとれます。  
 家族のため、これからの自分のための勉強にもおすすめ。夏休み中の学生も大歓迎。

**受講生募集**

受講生募集中!!  
 詳しくは事務局本部まで  
 ご連絡ください。  
 電話:027-350-3191(担当:吉川)

《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。

～2023年4月度 賛助金寄付 5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 5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 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 おりがみの日 13:30~	5 コーヒー半額の日
8 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 ※要予約	9 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	10 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	11 子ども応援パン配布 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 コーヒー半額の日	17 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	18 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 ギターで歌おう 10:30~11:30 金井淵支え合い サポーター会議 13:30~14:30	23 もらって委員会 10:00~11:00	24 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	25 子ども応援パン配布 14:00~	26 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
29 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	30 コーヒー半額の日	31 コーヒー半額の日	<b>もらって委員会定期開催決定!!</b> もらって委員会が奇数月の第四火曜日 に定期開催することになりました！ 家にある服や食器など、使っていないけど捨てるには もったいない！そんな物を持ち寄って、次の家庭にお渡し する企画です。※もらい手が見つからない物はお持ち帰り いただきますようお願いいたします。	

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。)

ツボ押しで元気になろう  
5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。

麻雀しましょう  
5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。

簡単イキイキ体操  
5月10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。

金井淵支え合い  
サポーター会議  
5月22日(月)13:30~14:30  
地域のことをみんなで  
お話ししましょう！

はるこさんの健康体操  
5月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

アコーディオンで歌おう  
5月10日(水)14:00~15:00

ギターで歌おう  
5月22日(月)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう  
5月24日(水)10:30~11:30

「近隣大家族」の今

今日は明日につながる... 棟高町のふれあいの居場所  
「近隣大家族」がこの場所に開  
いてから、早12年が経ちます。  
気軽に外出できて、地域で交流  
できる場の存在が、高齢者の介  
護予防につながる事を期待し  
「近隣大家族」は生まれまし  
た。そして、流れる月日の中で  
変化し続ける社会において、  
「近隣大家族」の存在意義は高  
齢者に限らず、地域のみなさん  
に寄り添い続けることだと感  
じています。  
「近隣大家族」の名前には  
「近くの住民同士がまるで大  
きな家族のようにお互いに思  
いやり、支え合って暮らせる地  
域でありたい。」という大切な  
想いが込められています。  
それぞれの家族に歴史があ  
るように、地域もまた、この時  
だけでなく、過去からつないで  
もらった今を未来へつないで  
いきます。どんな未来につなげ  
るのか。それは今を生きる私た  
ちに託されています。  
未来の大切な家族のために  
何ができるのかを考えて行動  
することは、実は自分自身や周  
りの大切な人たちの幸せにつ  
ながるような気がします。  
近隣大家族に出掛けてくだ  
さい。一緒に今のこと、未来の  
ことをお話ししましょう！

子どもたちや若い世代の方の利用やボランティアも増えています!!

春休み



みんなで朝ごはん

朝ごはんの前にラジオ体操!



地元の大学生もボランティアとして  
沢山お手伝いしてくれました!

つながりは やがて絆になる

近隣大家族と共に活動を続けてい  
る「タオル帽子の会」  
活動を始める際にお世話になった  
NPO ボランティアサロンの峯岸さ  
んが、サロンで作った帽子を持って  
来てくださり、長く活動が続いて  
いることを喜んでくださっていました。

春休みの子どもたちだ  
けでなく地域のみなさん  
も一緒に朝ごはんを  
食べました。



ケロッグ様よりコーンフレーク、  
様名直販株式会社様より牛乳の  
ご寄付をいただき実施できました!



みんなの笑顔が  
嬉しい!

お借りしたディスペンサー  
セルフでよそれるのが楽しい!



まちなか Cafe 紹介コーナー

「ステキなごはんを食べるだけで、私たちは  
ちょっとだけ幸せになれる。」毎日をニコニ  
コと笑って機嫌よく過ごしていきたいんです  
よね。だからこの店で美味しくステキなご  
はんやスイーツを作っています。

喫茶・食堂

oitette

オイテッテ

群馬県高崎市中豊岡町 819  
【営業時間】水~日 11:30~16:00  
【定休日】月・火  
TEL:027-388-9117  
E-mail:oitette@gmail.com  
Instagram:@oitette



まちなか美容室 紹介コーナー

心身ともにリラックス アットホームなお店  
全身細胞浴・ストーンセラピー導入  
着付け・女性用顔そりいたします。

カットデザイナー クリエイト

\*予約制\*

営業時間  
8:30~18:00  
定休日 月曜日  
第1月・火連休  
第3日・月連休



高崎市金井淵町30-2 TEL 027-344-3491  
027-343-3259