

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99号 2023年7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～ 暑い夏がやってきます。体力の消耗や熱中症などの心配事が多い季節です。夏バテにならないよう、こまめな水分補給や涼しい時間帯に活動予定を合わせる等、元気に過ごせる工夫をしましょう。

6月21日 ツボ押しで元気になろう

今月のツボ押し教室も皆さん熱心に先生のお話しをお聞きになっていました。梅雨に入り、体調が優れないという方も多いかもしれません。また梅雨が明ければ暑くなっていきます。足は「第二の心臓」と言われるほど大事な場所です。ツボ押しをして心も体もリフレッシュしてみればいかがでしょうか?

ひまわりをいただきました。

地域の方から金井淵の事業所と地域支え合いセンターにひまわりが送られました。綺麗な花びらですね。早速、飾らせていただきました。



**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。

・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。

・お弁当の配達  
 見守りとお弁当の配達を行います。

・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)



**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 ... 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

**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)

**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。

《愛情こもってます》

**日替わりランチ**



7月のメニュー

月	火	水	木	金
3 甘辛メンチカツ 厚揚げの煮物 人参サラダ・ごま和え	4 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 みそ田楽・お浸し	5 鶏もものネギ味噌焼き 高野豆腐の煮物 ツナマヨ・辛子和え	6 ホイコーロー 昆布煮・浅漬け 春雨サラダ	7 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・わさび和え
10 アジの南蛮漬け 切干大根煮 マヨ和え・お浸し	11 豆腐の挽肉包み揚げ 金平炒め・おほか和え フレンチサラダ	12 焼き餃子 がんもの煮物 和風サラダ・ごま和え	13 手作りカニ玉 チャプチェ風 わかめサラダ・辛子和え	14 鮭の塩焼き 南瓜のいところ煮 マカロニサラダ・なめたけ和え
17 魚の照り焼き 肉団子・ナムル わさび和え	18 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 スパサラ・ポン酢和え	19 うどん 天ぷら・浅漬け 竹輪の煮物	20 魚のムニエル 夏野菜のトマト煮 ツナサラダ・塩キャベツ	21 酢鶏 ひじき煮・お浸し 辛子マヨ和え
24 ミックスフライ さつま揚げの煮物 トマトサラダ・みぞれ和え	25 焼きそば・いなり寿司 オムレツ 若竹煮・浅漬け	26 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ コールスロー・おほか和え	27 ヒレカツのトマトソース きのこの煮物・お浸し ピーナッツ和え	28 鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ・粒マスタード和え
31 うどん 天ぷら・酢の物 がんもの煮物	色鮮やかで見るからに元気がもらえそうな夏野菜。そんな夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう!			

《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



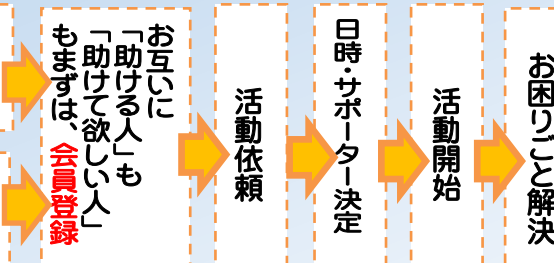
**じゃんけんぽんの助け合い活動**

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》 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6月度 賛助金寄付 7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 7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
3 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	4 コーヒー半額の日	5 コーヒー半額の日	6 おりがみの日 13:30~	7 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
10 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	11 コーヒー半額の日	12 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	13 子ども応援パン配布 14:00~	14 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
17 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	18 コーヒー半額の日	19 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	20 おりがみの日 13:30~	21 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
24 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 13:30~15:00	25 もらっていいん会 10:00~11:00	26 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	27 幸せのベンチづくり 10:00~12:00 子ども応援パン配布 14:00~	28 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
31 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	7月25日(火) 10:00~11:00 子どもの食支援募金実施中 100円以上募金された方には、 ゴムバンドのプレゼントもござい ます。ご協力よろしく 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  
7月19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  
7月3日(月)17日(月)31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  
7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  
7月24日(月)13:30~15:00  
地域のことをみんなで話し合おう!

はるこさんの健康体操  
7月 7日(金)14日(金)21日(金)28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  
7月12日(水)14:00~15:00

ギターで歌おう  
7月24日(月)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう  
7月26日(水)10:30~11:30

つながりの生まれる「幸せのベンチ」

幸せのベンチとは・・・

このプロジェクトは前橋市地域包括支援センター桂管発なので前橋市内のお店や施設で見かけたことがある方もいるかも知れません。HAPPY BENCH PROJEKT と名付けられたこの企画は  
★街の「止まり木」を作る。  
★人のつながりを創る。  
をコンセプトにベンチを街で共有することでできるつながり、地域のつながりから得られる豊かさを実感し、地域で豊かに生活できる環境を整えていきたいというものです。  
じゃんけんぼんはこのプロジェクトに賛同し棟高の「近隣大家族」にはすでに設置してあり、金井淵にも設置することになりました！  
愛着を持って欲しいので、一緒に作成を楽しみませんか? (\*~\*~\*)



幸せのベンチづくり  
材料の木材を黄色のペンキで塗る作業をします。  
7月27日(木) 10:00~12:00  
汚れても良い服装で、帽子、水分等暑さ対策してお出かけ下さい。

棟高のベンチづくりの様子

情報社会になった現代において、個人情報管理に敏感になるのは仕方ない事ですが、生活している地域において、住民同士お互いを知らなすぎる事もまたリスクとしては大きいように感じます。  
ひと昔前、井戸を共有していた長屋では、水くみ、洗濯をしながら住民同士が世間話に花を咲かせるいわゆる「井戸端会議」で情報は助け合える関係が築けていたようです。井戸が本来の生活水の確保のためだけではなくなつた場としての役割も担っていたのです。  
一人一台以上通信機器を持ち歩く現代、簡単に連絡が取れるようになったことで、会って話をする機会が減つたのではないのでしょうか? それで用は足りるかも知れませんが、会って話すからこそ感じられる安心感「近隣大家族」は長屋の井戸のような場所。気軽に立ち寄ってもらいたいこの場所に「幸せのベンチ」を設置したいと思います。

夏祭り 8月22日(火) 詳細は金井淵通信の来月号で!  
今年は金井淵の近隣大家族で開催します! ぜひ遊びに来てください!

まちなかカフェ 紹介コーナー  
景色を眺めながら、昔懐かしの喫茶店料理をお楽しみいただけるカフェです。遊具を併設した広場もございますので、小さなお子様をお連れのお客様もお気軽にご利用いただけます。

KARASUGAWA CAFE 烏川カフェ  
【営業時間】10:00~17:00  
【定休日】水曜日・隔週火曜日  
〒370-0873 高崎市下豊岡町 656-3 テイクアウトできます!  
Instagram: karasugawa\_cafe  
TEL 027-327-7722

まちなかフォトスタジオ 紹介コーナー  
2014年にオープンした、完全予約制の貸切フォトスタジオ。「みんなの笑顔を残したい...」のコンセプトのもと、人生の様々なイベントの写真を撮り続けています。

gallery & photo studio akari  
ギャラリー&フォトスタジオ  
アカリ  
〒370-0077 高崎市上小埜町 577-5  
営業時間:10:00~18:00  
定休日:火曜日、第2・第4火曜日  
HP:https://akari-aw.com  
TEL:027-381-5062