

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107号 2024年3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～ 三寒四温の候、まだ寒い日もありますが少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。春を見つけに出かけてみませんか? ぜひ近隣大家族にも遊びに来て下さい。

2月5日 雪が降りました

2月の始め、地域支え合いセンターが雪で白く染まりました。お昼頃から雪が降り始め、夕方ごろになると一面は真っ白になりました。普段はなかなか見られない光景に写真に収めました。



2月14日 アコーディオンで歌おう

毎月第2水曜日に行われる「アコーディオンで歌おう」。今回は春をテーマにした歌を中心に、アコーディオンの音色に乗せて歌いました。まだまだ寒い日は続きますが、新しい季節が近づいていることを実感しました。



イオン・幸色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

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?



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
- パニラアイス ... 60円
- 焼きプリンタルト ... 100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



3月のメニュー

月	火	水	木	金
ひなまつりに飾ったり、食べたりするお餅「ひし餅」 三色には意味があります。「緑」色のお餅は邪気を払う為、よもぎを使って作られ、「白」色は、子孫繁栄や長寿の実と言われる「ひしの実」から、そして魔よけの意味を持つ「赤」色から、三色カラーのひし餅が出来上がりました。				1 豚肉と厚揚げのチリソース 昆布煮・お浸し ツナサラダ
4 鯖の味噌煮 チャブチェ風 白和え・ごま和え	5 ポークチャップ 春巻・たくあん和え きのこの中華炒め	6 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え さつま揚げの煮物	7 焼き餃子 高野豆腐の玉子とじ ポテトサラダ・粒マスタード和え	8 手作りしゅうまい ひじき煮・塩キャベツ 和風サラダ
11 ミックスフライ 炒り豆腐・わさび和え フレンチサラダ	12 白身魚のあんかけ がんもの煮物・中華和え マカロニサラダ	13 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこのソテー・辛子和え	14 鮭の塩焼き 肉じゃが・ごま和え わかめサラダ	15 鶏もものネギ味噌焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ・お浸し
18 魚のムニエル きのこの煮物 中華サラダ・お浸し	19 うどん 天ぷら・みそマヨ和え 高野豆腐の煮物	20 菜飯・アジの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ・浅漬け	21 ヒレカツのトマトソース 昆布煮・野菜サラダ 塩キャベツ	22 手作りカニ玉 大根とツナの煮物 スパサラ・おほか和え
25 豆腐の挽肉包み揚げ 切り干し大根・ツナマヨ なめたけ和え	26 さわらのねぎソースかけ さつま揚げの煮物 人参サラダ・梅おほか和え	27 家常豆腐 さつま芋の甘煮 コールスロー・ごま和え	28 焼きそば・いなり寿司 オムレツ おほか和え・浅漬け	29 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ カニカマサラダ・お浸し

《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

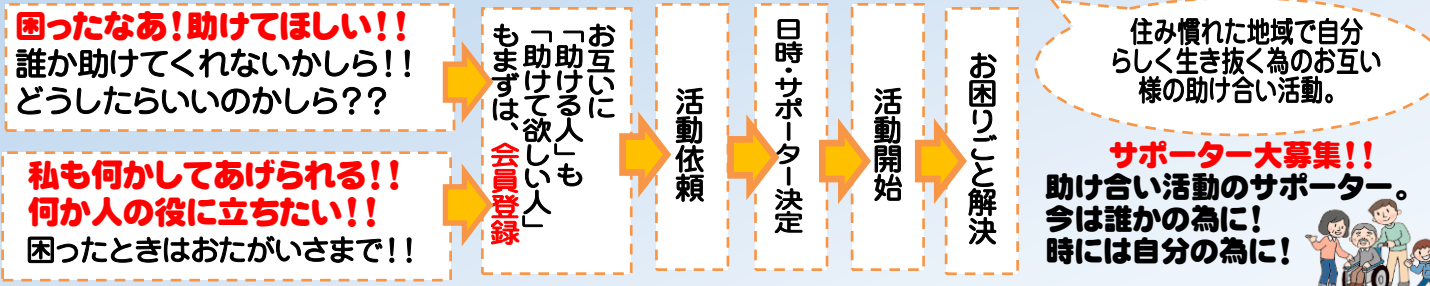
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター
 ☎:027-343-3111



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。



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。

～2024年2月度 賛助金寄付 26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。

2024年度 受講生募集中!

生活援助従事者研修

第1期 7/15～8/29
 午前・午後 全10回コース
 第2期 12/5～3/7
 午前中のみ 全10回コース

介護職員初任者研修

第1期 5/15～8/9
 第2期 9/18～12/11
 第3期 2025年 1/10～3/26
 電話:027-350-3191(担当:吉川)



金井淵 3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>パース大学学生企画イベント たこ焼き器でアレンジおやつ 日時:3月21日(木) 13:30~15:00 場所:じゃんけんぽん金井淵地域支え合いセンター 参加費:無料 申し込み先:金井淵地域支え合いセンター 027-343-3111</p>	<p>要予約 パース大の学生たちとたこ焼き器でアレンジおやつを作るイベントです。材料はチョコ、チーズ、ウインナーなどを使います。持ち物不要!!手ぶらでご参加ください!</p>	<p>1 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</p>	<p>2 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</p>	<p>3 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</p>
<p>4 D'sカフェ 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約</p>	<p>5 コーヒー半額の日</p>	<p>6 コーヒー半額の日</p>	<p>7 おりがみの日 13:30~</p>	<p>8 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</p>
<p>11 D'sカフェ 10:00~12:00 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30</p>	<p>12 はるこさんと一緒に歌いましょう (今井裕次郎さんのカホン演奏) 10:00~11:00 ※要予約</p>	<p>13 アコーディオンで歌おう 14:00~15:00</p>	<p>14 こども応援パン配布 14:00~</p>	<p>15 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</p>
<p>18 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約</p>	<p>19 コーヒー半額の日</p>	<p>20 ツボ押しで元気になる 10:30~11:30</p>	<p>21 ギターで歌おう 10:30~11:30 学生企画イベント 13:00~15:00</p>	<p>22 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</p>
<p>25 D'sカフェ 10:00~12:00</p>	<p>26 コーヒー半額の日</p>	<p>27 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30</p>	<p>28 こども応援パン配布 14:00~</p>	<p>29 コーヒー半額の日</p>

麻雀しましょう
3月4日(月)18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。

朗読会
「本の世界へようこそ」
3月11日(月)10:30~11:30

ツボ押しで元気になる
3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。

こども応援パン配布
3月 14日(木) 28日(木)
14:00~
中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しします!

簡単イキイキ体操
3月4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。

はるこさんと一緒に歌いましょう
(今井裕次郎さんのカホン演奏)
要予約
3月12日(火) 10:00~11:00

はるこさんの健康体操
3月 1日(金) 8日(金) 15日(金) 22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
3月13日(水) 14:00~15:00

ギターで歌おう
3月21日(木)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう
3月27日(水)10:30~11:30

「些細」なこと

突然ですが、みなさんは人が「生きる力」を削られるのはどういった時だと思えますか？
様々な意見があると思います。私は、介護現場で働く中で感じたことがあります。介護をされている方は、自分でできることが減る事に苛立ったり、情けないと落ち込んだり、投げやりになったりと、そういった状況に陥りやすいということ。そしてそれは、人生の終盤において、できればあまり濃くあつてほしくない感情だということ。それは「生きる力」を削ぐ要因になるだけではなく、心が満たされないまま最期を迎えてしまいかも知れないからです。

では、最期まで自分らしく生きさせるために、その人に寄り添う介護はどうあるべきなのでしょう。私が自分なりに考え、至ったのは、それが介護だと気づかれない「些細」なフォローがどれだけできるかということでした。これは、本人の「自信」を支えることが、その人らしい暮らしの継続につながると思つた結果です。

例えば、車椅子を上手に漕げなくて、なかなか進まない方が

いたとします。「押しすよ」と言つて手伝う。「ゆつくりでいいですよ。頑張つて！」と励ます。どつちもありだと思えますが、この中間にあるのが「些細」なフォローです。

気づかれないようそつと、本人が漕ぐ力にほんの少しだけ加勢します。するとその方は、あれ？ちよつと上手に漕げるようになった？と感じます。

重要なポイントは、本人が「できる」と思つてやれば要らなくなるかも知れないくらい「些細」なフォローであることと、自分から「やるう」と思えるような声掛けや、場の作り方などを工夫することです。

介護は相手の人生に寄り添うものと私は考えますが、同時に自分の人生もそこにあるので、共有する時間はウインウインでありたいと思つています。介護に限らず「些細」な心遣いや思いやりをもって人と接する事で、不思議と自分を支えてくれている「些細」なことに気づけたりします。気づく度にありがたいと感じ、心が温かくなるような「幸せ」はきつと人生を豊かにしてくれるだろうと信じています。

【通信編集担当 佐塚顕子】

ボランティアしてみませんか?

じゃんけんぽんの見守り配食サービスにおいて、大きな支えになっているのは、ボランティアさんの存在ですが、活動される皆さんからは、ご利用者の「ありがとう」「待たされたよ」「美味しかった」そんな言葉に元気をもらつて、気づけば、自分の大切な生きがい、役割になつている。誰かの役に立っているのは幸せな事。そういった声が多く聞かれています。

地域における役割や生きがいを持ちたいとお考えの方、じゃんけんぽんでボランティアをしてみませんか？お気軽にお問い合わせ下さい!

まちのジェラート屋さん紹介コーナー

本場イタリアのジェラートマシンを使い、群馬県の野菜やフルーツを材料にイタリアンレストランを営むシェフが日本人好みに試行錯誤して、ジェラートを完成させました。どの商品も全て手作りで、お口に入れると素材の味が拡がり幸せな気分になつていただけたと思います。是非一度ご賞味下さい。

Gelateria La Viola
ジェラテリア ラ ヴィオラ

【営業時間】11:00~19:00
【定休日】なし
*6~9月は毎日営業(臨時休業あり)

群馬県高崎市筑縄町13-1
花水木通り沿い
TEL:027-395-4439

ホームページ Instagram

イベントの紹介

HARUSAKI PICNIC
春先ピクニック
歌をききながらのんびりすごす みんなに優しいイベントです!

2024年3月31日(日)
10:00~15:00
県民広場(県庁前)

うた
キッチンカー
ハンドメイド
WORK SHOP
幸せのベンチ
レモネードスタンド
ユニバーサルシート

※県庁の駐車場をご利用ください。2時間無料
※ゴミ箱の設置はありません。ゴミの持ち帰りにご協力ください。
※レジャーシートや、ゴミ袋があると便利です。

福引きも
あるよ!

主催:春先ピクニック実行委員会(じゃんけんぽんもメンバーです!)