

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

～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 この街で自分らしく生き抜くために～

～ご挨拶～ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。日々の生活の中で体調を整える意識を持って、元気に過ごしましょう。

7月の近隣大家族の様子

7月13日

たんぽぽバーム作り

春に咲いたたんぽぽをオイル漬けにしておいたものとみつろうで、筋肉痛や関節痛に効くバームを作りました。オイル漬けをろ過する間は、たんぽぽティーでゆったり時間を堪能(´▽`)たんぽぽ色のきれいなクリームができました。

7月22日

囲碁将棋の日

夏休みに入った子供たちもちらほら近隣大家族に遊びに来ています。囲碁を打つ隣のテーブルでは、常連さんが遊びに来ていた女の子の似顔絵を描いてあげていました。異世代間交流。ほのぼのします♪

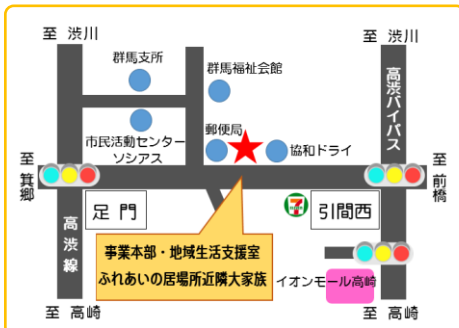
夏限定

「活気ごおり」
始めました!

小 50円
大 100円

月曜日～金曜日は
お盆や祝日であっても
開いております。
ぜひご利用下さい。

第129号 2021年8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: 027-350-3191
〒370-3521 高崎市棟高町 954-8
e-mail: kinrin@jankenpon.jp
～カフェ定休日: 土・日～



日替わりランチ

12:00～13:00 (売り切れ御免)



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
- ご協力よろしくをお願いします。

- 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

《愛情こもってます》

日替わりランチ



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 2 さわらの梅煮 しゅうまい・お浸し ピーナッツ和え | 3 かに玉 ちくわの煮物 ツナサラダ・浅漬け | 4 焼き鮭 ひじき煮 ごま和え・お浸し | 5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 辛子和え・なめたけ和え | 6 カツとピーマン肉詰めフライ 豆腐巾着の煮物 ナムル・ゆかり和え |
| 9 あじの蒲焼風 里芋煮・おかか和え マカロニサラダ | 10 うどん 天ぷら・わさび和え 高野豆腐の煮物 | 11 豚肉と厚揚げのチリソース 南瓜煮・浅漬け 中華サラダ | 12 揚げ鶏のおろしあんかけ 野菜炒め ごぼうサラダ・昆布和え | 13 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 春雨サラダ・お浸し |
| 16 コロッケ&ハムカツ 切干大根の煮物 コールスロー・梅和え | 17 カレーライス・福神漬け オムレツ・お浸し トマトサラダ | 18 白身魚の香り蒸し がんもの煮物 もやしサラダ・おかか和え | 19 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 辛子和え・酢の物 | 20 焼きそば・いなり寿司 水餃子・浅漬け 人参サラダ |
| 23 ひじきご飯 揚げ出し豆腐・大根おろし ブロッコリーサラダ | 24 鶏もものねぎ味噌焼き さつま揚げの煮物 スパゲッティーサラダ | 25 手作りハンバーグ 切干大根煮 お浸し・煮豆 | 26 うどん 天ぷら・厚焼き玉子 たくわん和え | 27 魚のムニエル 夏野菜のトマト煮 おかか和え・酢の物 |
| 30 酢鶏 切昆布煮・ごま和え カニカマサラダ | 31 麻婆豆腐 春巻・お浸し 甘酢和え | 今年も夏本番を迎えました! 熱中症、食中毒に気を付けましょう。 夏野菜を食べて、汗と一緒に出てしまう ビタミン・ミネラルを補給しましょう! | | |

《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 昼夕配食

料金: 1食 700円 配達エリア: 旧群馬町エリア / 旧箕郷町エリア

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担350円

【お問合せ】 認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191

栄養バランスの
良いお弁当は、産前
産後のママさんにも
オススメです!

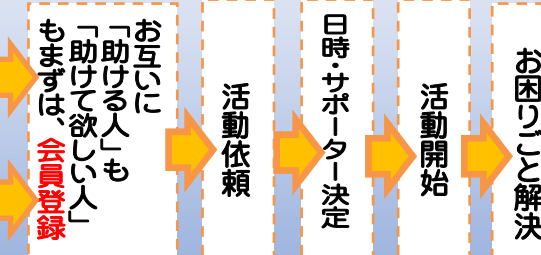
じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!



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ください。

《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。

～2021年7月度 賛助金寄付 4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。

ボランティア募集中! あなたの力が必要です

お気軽にお問合せください。
TEL: 027-350-3191

キッチン
調理



見守り
弁当配達



お互い様
助け合い活動



*居場所での
イベントボランティア
も喜ばれています。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー)

2021年度

受講生募集中!

《講習期間》

- 2期 (8/4～10/12)
- 3期 (10/19～12/23)
- 4期 (1/12～3/25)

■週に2・3日程度
(働きながら受講可!)

■受講料 59,800円 (税込)

＜対象者には補助金・割引制度あり＞

お問合せ 認定NPO法人じゃんけんぽん企画研修部

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)

介護初心者の方も安心して
受講できる内容です。

詳細はじゃんけんぽんの
ホームページかお電話で!

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

桶高

8月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| 2 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00 | 3 ありがとう 13:00～14:00 | 4 《大正琴練習会》 13:30～ | 5 《囲碁将棋の日》 10:00～ | 6 楽しい漢方のお話 テーマ「夏の皮膚トラブル」 13:30～ |
| 9 夏の書道教室 9:30～12:00 おとなのぬりえ 13:30～ | 10 藍染め体験会 10:00～12:00 ありがとう 13:00～14:00 | 11 アコーディオンで歌おう 10:00～ | 12 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30 | 13 子育て相談日 10:30～11:30 子育て応援パン 8:30～17:30 |
| 16 こども食堂企画 ランチ付き！子ども プログラミング教室 10:00～12:30 | 17 こども食堂企画 ランチ付き！こども プログラミング教室 10:00～12:30 | 18 大正琴で歌おう 14:00～ | 19 《囲碁将棋の日》 10:00～ | 20 コーヒー・紅茶 半額の日 |
| 23 コーヒー・紅茶 半額の日 | 24 手作り品バザー 9:30～14:00 | 25 《大正琴練習会》 13:30～ | 26 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30 | 27 みえこさんの保健室 11:00～14:00 子育て応援パン 8:30～17:30 |
| 30 リフレッシュ体操 14:00～ | 31 ありがとう 13:00～14:00 | ラジオ体操しましょう！ 毎朝9:30～ ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。 | | |

【お問合せ】

認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ディーズカフェ)
8月2日(月)
10:00～12:00
「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK

居場所は、体温測定、手指消毒、マスク着用、換気などの感染症予防に努めて開いていますが、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございます。日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。居場所の人数が15人を超える場合は入場制限をさせていただきます。

要予約 夏休み子ども応援企画

夏の書道教室
8月9日(月)
9:30～12:00
定員…10名
持ち物
*習字道具
*新聞紙1日分
汚れてもよい服装

要予約 **藍染め体験会**
8月10日(火)
10:00～12:00
藍の葉で草木染します。
コースター・カレースの
靴下をお選び下さい。
定員…6名 参加費…500円

ランチ付き 【むすびえ・こども食堂基金助成事業】
プログラミング体験教室
タブレットを使用したプログラミングが体験できます。
①8月16日(月) ②8月17日(火)
10:00～12:30 10:00～12:30
①②のどちらか都合の良い日を選びお申込み下さい。
*ランチの提供は参加者本人のみです。
対象…小学生(3～6年生)
定員…各回10名程度 参加費…無料

じゃんけんぽんの介護支援専門員による
個別相談受付
～随時個別相談に応じます～
じゃんけんぽんの介護支援専門員が
ご相談に応じます。
家族が認知症で困っている。ご家族に
障害者がいる等、高齢者・障害者の
ちょっとした困り事・相談がある方は、
下記連絡先にお電話下さい。
☎: 027-350-3193 (生活支援室)

みえこさんの保健室
8月27日(金)
11:00～14:00
リフレッシュ体操
8月30日(月)
14:00～
体を動かして
リフレッシュしましょう！

手作り品バザー
8月24日(火)
9:30～14:00
素敵な手作り品がいっぱい！
個人的なオーダーもご相談ください。
出品したいという方も募集中です！

子供が育つ環境を考える

誰しも、子供時代を経て大人になります。子供の頃の経験や対人関係が人格形成に大きく影響することは多く、人が論じているところですが、その重要とされている体験を通じた学びの機会が年々減少しているように感じます。

「あの景色の向こうに何があるのだろう。」
「走ってどこまで行けるだろう。」
みなさんは子供の頃、どんな事にわくわくして、どんなチャレンジをしてきましたか。失敗も沢山したはずですが、でも、そこには必ず学びがあったに違いありません。

今、子供達が生きる力を育むために、色々な事にチャレンジして失敗できる環境、失敗から学んだことを活かせる環境が必要だと感じている人は多いのではないのでしょうか。

地域全体で子育てできる環境を一緒に作っていきませんか？

生きる力を育む地域力

イベント案内

【群馬県地域環境学習推進事業】主催：認定NPO法人じゃんけんぽん



環境保全のためにできること 知って 感じて 行動しよう！

子供と考える環境のこと

SDGs かるた作りと座談会

講師：住谷 一宏 SDGs 検定合格者
(日本カード製造(株) 代表取締役)

ゲスト：アンカンミンカン 富所 哲平
(群馬住みます芸人 SDGs 芸人)

8月21日(土) 10:00～13:00
会場：古民家教室(高崎市上室田町)
対象：小学5年生～中学生程度
定員：30名(定員になり次第締め切り)
参加費：無料 *付き添いの方の同席はできません

この夏、自発的な一歩を踏み出すために
楽しみながら大切にまじめな話しませんか？

プログラム

9:30 受付開始
10:00 開会 内容説明
10:15 ゲストのお話
「環境のこと」
11:00 SDGs かるたを作ろう！
11:40 作品発表 まとめ
12:00 フリートーク交流会
13:00 解散

お申込み・お問合せ 027-350-3191

まちのお医者さん紹介コーナー

当院では、「愛し愛されるクリニック」を合言葉に地域に密着した愛され信頼されるクリニックを目指しています。母になる皆さんのコンディショニングづくりやメンタル面のケアまで、充実した設備と経験豊富なスタッフがお産をサポートいたします。

HILLS
LADIES CLINIC
医療法人 神岡産婦人科医院
院長 神岡 潔

診療時間

| 診療受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:45～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 14:30～17:30 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × |



ホームページ

<https://www.kamioka.or.jp>

〒371-0852 前橋市総社町総社 3607

☎ 027-253-4152

まちの商店 紹介コーナー

当店は、原料とつくりこにこだわった安全でおいしいお酒と体にやさしい食品・エコ雑貨・フェアトレード製品を取り扱っています。地球環境、食と農の情報も盛りだくさんです！

鈴木 酒店

【営業時間】火～土曜日
10:00～19:00

【定休日】日・月曜日

〒370-3533

高崎市保渡田町 986 番地

☎ 027-373-0556

<https://suzukisaketen.com/gaiyou.html>

