

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!! ~2人に孤独な人はなし~

第137号 2022年4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～

じゃんけんぽんHP



Facebook

《愛情こもってます》

日替わりランチ



4月のメニュー

月	火	水	木	金
暖かくなりお花見の季節がやってきましたね。 お花見のお茶うけに三色団子も美味しそうですね。 上から赤、白、緑の三色で、桜、雪、新緑を表現しているそうです。				1 ホイコーロー 厚揚げの煮物 マヨ和え・お浸し
4 甘辛メンチカツ 高野豆腐の煮物 ナポリタン・浅漬け	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・辛子和え きのこソテー・煮豆	6 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ・お浸し カリフラワーサラダ	7 豚肉と玉ねぎの卵とじ 里芋煮・なめたけ和え ピーナッツ和え	8 うどん 天ぷら・ごま和え がんもの煮物
11 肉団子の甘酢あんかけ 昆布煮・たくあん和え 和風サラダ	12 手作りカニ玉 チャブチェ風 ごぼうサラダ・ごま和え	13 鶏もものネギ味噌焼 豆腐巾着の煮物 ツナサラダ・酢の物	14 白身魚のフライ 切干大根煮・わさび和え ポテトサラダ	15 ポークチャップ いんげんと卵の炒め物 ごまドレサラダ・おかつ和え
18 焼き餃子 炒り豆腐・昆布和え マカロニサラダ	19 鯖の竜田揚げ ひじき煮・ごま和え みぞれ和え	20 うどん 天ぷら 里芋煮・お浸し	21 カレーの生姜煮 高野豆腐の卵とじ 中華サラダ・梅おかつ和え	22 カレーライス・福神漬け 水餃子・辛子和え 白菜サラダ
25 ヒレカツのトマトソース 竹輪の煮物・スパサラ おろしポン酢和え	26 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え みそマヨ和え	27 アジの南蛮漬け 南瓜煮・カニカマサラダ ピーナッツ和え	28 手作りしゅうまい きのこの煮物・人参サラダ たくあん和え	29 鯖の照り焼き 肉じゃが・お浸し フレンチサラダ

～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～ 春の日差しが心地良い季節となりました。自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう！食事大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください

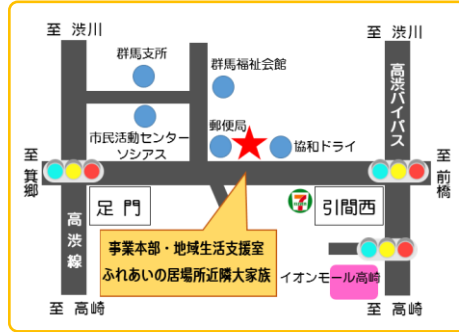
3月の近隣大家族の様子



3月11日 美化ボラの日

「美化ボラの日」は、みんなで一緒に居場所環境を整えて、気持ちよく過ごせる場づくりの日です。気軽に参加できるボランティアなので、興味のある方はぜひ手を貸して下さい。次回 4月15日(金)

3月16日 大正琴で歌おう！
「春よ来い」「早春賦」などなど、季節を感じられる歌を歌って、楽しい時間を過ごしました。オンラインで参加された方もとても嬉しそうにされていました。日常に音楽がある事は素敵ですね。



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
- ご協力よろしくお願ひします。

- 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

《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

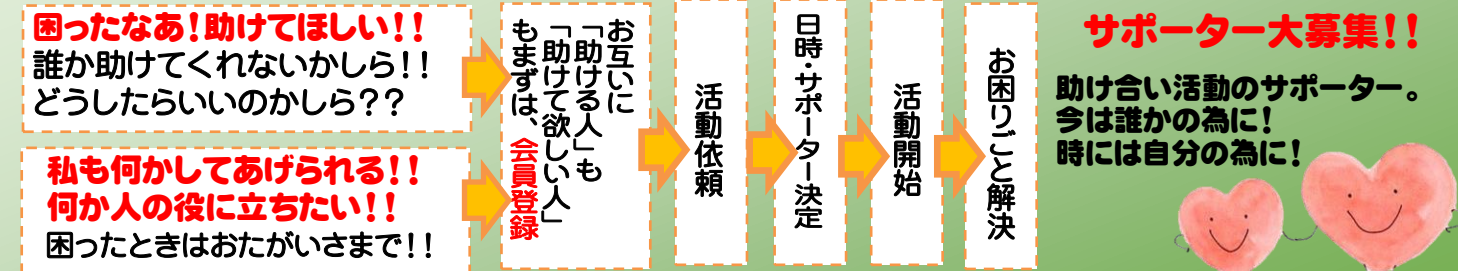
※市の補助弁当も行っています。本人負担350円
【お問合せ】認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎:027-350-3191

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ください。

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。

2022年度 開講予定の研修

詳しくは中面をご覧ください。

介護員初任者研修(旧NPA-2級講習)
介護職として働く上で必要になる知識・技術を習得することができる研修です。

生活援助従事者研修
家事援助を中心としたサービスの担い手を育成するための研修です。地域の高齢者の暮らしを支えるお手伝いをしてみませんか?

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。



《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。

～2022年3月度 賛助金寄付 14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！

補高

4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
自分の趣味や特技を活かし、近隣大家族でイベントボランティアしてみませんか？ ご相談はお気軽に！(^ ^) /		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。		1 楽しい漢方のお話 テーマ「花粉症」 13:30～
4 D'sカフェ《認知症カフェ》 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	5 おしゃべりと手仕事 10:00～12:00	6 《大正琴練習会》 13:30～	7 《囲碁将棋の日》 10:00～	8 体操着循環日 コーヒー・紅茶 半額の日
11 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 おとなのぬりえ 13:30～	12 おしゃべりと手仕事 10:00～12:00	13 アコーディオンで歌おう 10:00～	14 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	15 美化ボラの日 9:40～ 子育て応援パン 8:30～17:30
18 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	19 要予約 粘土細工教室 13:30～15:30	20 大正琴で歌おう 14:00～	21 《囲碁将棋の日》 10:00～	22 みえこさんの保健室 11:00～14:00
25 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 リフレッシュ体操 14:00～	26 手作り品バザー 9:30～14:00	27 《大正琴練習会》 13:30～	28 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	29 子育て応援パン 8:30～17:30

【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)
3月7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。場合によっては入場制限をさせていただく事もございますのでご了承下さい。

楽しい漢方のお話
4月1日(金) 13:30～
今回のテーマ 「花粉症」

美化ボラの日
4月15日(金) 9:40～
子連れOK! どなたでも大歓迎!
気軽にできるボランティアです☺
今回は夏に活躍するグリーンカーテン用にヘチマの種まきをします。

みえこさんの保健室
4月22日(金)
11:00～14:00
看護師で助産師の高津三枝子さんが相談に応じてくれます。お気軽にご参加下さい。

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配りします!
毎月第2・第4木曜日とその翌日

「歌おう」イベントは30分～40分
*距離を取って *マスクはしたまま
アコーディオンで歌おう
4月13日(水) 10:00～

大正琴で歌おう
4月20日(水) 14:00～

要予約 粘土細工教室
フォトフレームを作ろう!

4月19日(火)
13:30～15:30
先生: 渋川よしえさん
定員: 10名 参加費: 1,000円

手作り品バザー
4月26日(火)
9:30～14:00

タオル帽子作りましょ!
毎週月曜日 10:30～14:00
短時間の参加もOKです!

おとなのぬりえ
4月12日(月)
13:30～

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)

じゃんけんぽんで資格取得

2022年 新しいことにチャレンジする年にしませんか?
じゃんけんぽんは、介護職として就職したい人はもちろんですが、身内の介護に役立てたい! 自身のスキルアップにつなげたい! そんなあなたの資格取得を応援します。

厚生労働省 一般教育給付金制度対象講座

介護職員初任者研修

受講日が週2回程度なら
仕事しながら取れる!



介護職として働く上で必要になる知識・技術を習得することができる研修です。
第1期コース 5/11～7/29 第2期コース 9/5～11/25 第3期コース 12/6～3/14
※ 第1期コースは水・金曜日のみ

当法人に就職されますと **受講料 通常 59,000円のところ**
(テキスト代・消費税込み) **30,000円!**

自分の将来のためにも
受講してみようかしら

群馬県介護員研修事業指定

生活援助従事者研修



掃除・洗濯・調理などの家事援助を中心としたサービス(身体介護以外の部分)の担い手を育成するための研修です。ご自身の勉強やボランティアに活かせます。

第1期 4/6 ～ 4/28 (1日コース)
第2期 7/12 ～ 9/16 (半日コース)
第3期 12/1 ～ 3/30 (半日コース)

受講料 17,750円
当法人で活動して下さる方 **2,750円**
テキスト代だけで受講できます。

【お申し込み・問い合わせ】 じゃんけんぽん事業本部 TEL: 027-350-3191

まちの鍼灸接骨院 紹介コーナー

来院された時よりも少しでも症状が軽減出来るような施術を心がけております。地域の皆様に必要とされる接骨院を目指しておりますので、何か身体のお悩みがございましたら是非一度ご来院ください。

とみざわ鍼灸接骨院
受付時間
午前 8:30～12:00
午後 14:30～19:30
休診日 日曜日・祝日
土曜午後
交通事故の患者さんは平日22:00まで受付をしております。
(診療時間内に要予約) <https://tomi-sekkotsuin.jimdofree.com>
〒370-3519 高崎市冷水町188-1 ☎ 027-373-7377

まちの注文住宅会社 紹介コーナー

家族みんなが満足できる家づくりをしませんか?
木の温もりや自然との調和を感じられる癒しの空間作りを大切にしております。
マイホームからリフォームまでお任せください。

breath house
<https://breathhouse.jp/>
〒370-3525 高崎市三ツ寺町1231
☎ 0120-737-734
10:00～18:00