

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!! ~ここは孤独な人はなし~

~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~ 2022年を振り返って、皆さんにとってどんな一年になったでしょうか? 良い一年だった方もそうでなかった方も、新たな年を気持ちよく迎えられるように、年内にやっておきたいことを整理して、できることから取りかきましょう!(^^)/

11月の近隣大家族の様子



やるベンチャー

群馬中央中学校の2年生が、職業体験(やるベンチャー)に来てくれました。つながる農園のお手伝いに始まり、居場所の皆さんやボランティアさんとの交流を経て、今後生きる経験となったのでしょうか(^^)中学生のみなさん、ありがとうございました。

オートミールを使った料理教室

赤い羽根共同募金の助成を受け実施することができました。講師に、こまりな cafe の白尾さんをお迎えして、オートミールを使った簡単で美味しい料理を教えてくださいました。参加者のみなさんは終始とても楽しそうでした。



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

←これってどんな仕組みなの?

あなたが応援したい団体を選んでレシートをご投函いただくと、お買上げレシート金額合計の1%と同額の品物をその団体に寄贈します。



第145号 2022年12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

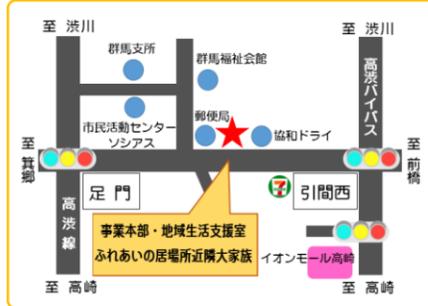
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日: 土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook



日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ御免)



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・・・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



12月のメニュー

月	火	水	木	金
みかんの栄養 みかんに含まれる栄養素の内ビタミンAは健康効果が高く生活習慣病予防の栄養素です。ぜひ1日に2~3個みかんを食べることを心がけてみてください。ただし健康に良いと言っても食べすぎは禁物ですよ!			1 アジの南蛮漬け 竹輪の煮物 白菜サラダ・おかつ和え	2 手作りしゅうまい 昆布煮・ボン酢和え マカロニサラダ
5 ヒレカツのトマトソース じゃが芋の煮物 白和え・おかつ和え	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・辛子和え 和風サラダ	7 鮭の塩焼き 切干大根煮 ごま和え・ナムル	8 きのこ豚肉の醤油煮 入り豆腐・人参サラダ たくあん和え	9 うどん 天ぷら・お浸し ひじき入玉子焼き
12 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮物 きのこソテー・ごま和え	13 かれいのおろし煮 豚肉とピーマンの炒め物 スパサラ・中華和え	14 豚肉の生姜焼き ひじき煮・コールスロー おかつ和え	15 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ わかめサラダ・わさび和え	16 焼き餃子 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ・お浸し
19 肉団子の甘酢あんかけ 金平炒め・おかつ和え ごまドレサラダ	20 うどん 天ぷら・ごま和え がんもの煮物	21 鯖の味噌煮 さつま揚げの煮物 チャプチェ風・昆布和え	22 手作りカニ玉 高野豆腐の煮物・ゆかり和え 南瓜さつま芋サラダ	23 チキンのトマト煮 竹輪の磯辺揚げ・酢の物 ごぼうサラダ・デザート
26 ミックス揚げ さつま芋の甘煮 フレンチサラダ・ピーナツ和え	27 麻婆豆腐 春巻・お浸し カニカマサラダ	28 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え 花野菜サラダ	年末年始のお休み 12/29(木)~1/3(火)	

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達は月~食行います。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



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! あなたの力が重要です

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 いずれの研修に関しても詳しくはホームページをご覧ください。直接電話でお問合せ下さい。

介護職員初任者研修 (旧ハカ-2級講習)

第3期コース 12/6~3/14
受講料 59,000円(テキスト代)

生活援助従事者研修

第3期コース 12/1~3/30(午前のみ)
全19回 受講料 17,750円
当法人で活動して下さる方は2,750円で受講できますので問合せ下さい

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。今年度の受付は終了。来年度も5月、11月に開催予定です。

《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》 ご寄付いただいたから1年間、毎月発行のカフェ通信をご自宅まで郵送。

~2022年11月度 賛助金寄付 9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！

捕高

12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
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。	子育て応援! パン無料配布 毎月第2・第4木曜日とその翌日 中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しいたします!	1 《囲碁将棋の日》 10:00~	2 楽しい漢方のお話 テーマ「頻尿」 13:30~	
5 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	6 手作り品バザー& ワークショップ 10:00~14:00	7 《大正琴練習会》 13:30~	8 《囲碁将棋の日》 10:00~ 子育て応援パン 14:00~17:30	9 美化ボラの日 10:00~ 子育て応援パン 8:30~17:30
12 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 おとなのぬりえ 13:30~	13 ちっちゃべるんべえ 10:00~12:00	14 アコーディオンで歌おう 10:00~	15 《囲碁将棋の日》 10:00~	16 みえこさんの保健室 11:00~14:00
19 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	20 コーヒー・紅茶 半額の日	21 大正琴で歌おう 14:00~	22 《囲碁将棋の日》 10:00~ 子育て応援パン 14:00~17:30	23 子育て応援パン 8:30~17:30
26 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	27 コーヒー・紅茶 半額の日	28 《近隣大家族大掃除》 13:30~ 皆さん ぜひご協力 ください!	年末年始のお休み 12/29(木)~1/3(火)	

【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 (ティーズカフェ)

12月5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、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。

楽しい漢方のお話
テーマ「頻尿」

12月2日(金) 13:30~

手作り品バザー & ワークショップ

12月6日(火) 10:00~14:00

久しぶりの手作り品バザーです! お気に入りの一品やクリスマス、お正月の贈り物など探しに来てみませんか? 今回は楽しいワークショップもあります!

おとなのぬりえ

12月12日(月)
13:30~15:00

無心で色をぬる作業は心を落ち着かせてくれます。簡単なので誰でも楽しくできます。手ぶらでOK! お気軽にご参加下さい。

美化ボラの日

12月9日(金) 10:00~

子連れOK! どなたでも大歓迎! 気軽に参加できるボランティアです! 今回は居場所の大掃除第一弾。28日の大掃除本番前に細かい所のお掃除をしたいと思います。

「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
12月14日(水) 10:00~

大正琴で歌おう
12月21日(水) 14:00~

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)

クリスマスツリーキャンドル

今月紹介させていただいた mukava candle さんの人気ワークショップです。参加費: 1,300円 材料がなくなり次第終了。

みつろうクリーム(12時まで)

大好評「アロマの部屋」ワークショップ! 参加費: 700円(今回特別価格!) 材料がなくなり次第終了。

自分の想いと向き合う

「辛い局面に立たされた時、それを救えるのは身近で感じることでできる人の温かさだったりします。こんな時こそ何を大切に生きていきたいのかを一人一人が自分の中に見つけ、思いやりと共に行動できると良いですね。近隣大家族でお茶でも飲みながら、ぜひ「大切にしていること」「やりたかったこと」など聞かせて下さい。」

「コロナをきっかけに、これまでであった物事の捉え方や社会における関係性などに大きな変化をもたらしていると感じる日々です。安定していた地盤が揺らぎ、不安が不信を招くと対立や孤立を生み易い状況に陥りやすいものです。今が正にそういう状況なのかも知れません。皆さんは、どんな社会で生きたいですか? 大切にしていることは何ですか? 一年が終わる節目のこの時期に想いを巡らせて次の一年につなげるのはいかがでしょうか?」

「ありがとうね」「おたがいさまだよ」なんだかホッとする。そんな社会はみんなと創りたい。



2022年も、多くの方々に温かく支えていただき、活動を続ける事ができました。感謝の気持ちでいっぱいです。来年も、皆さんと一緒に一歩ずつしっかり歩んで参りたいと思っていますのでどうぞ宜しくお願い致します。



笑顔を力に変えて



まちのキャンドルやさん 紹介コーナー

住宅地にてひっそりこっそり...手作りキャンドルとインテリア雑貨販売の他、キャンドル体験教室(予約制)を行っており、県内イベント出店・出張講師活動も積極的に行っております。『キャンドルを見て・触れて・飾って・灯して心地よく、素敵な時間を過ごしてほしい。』皆様の癒し時間のおともになれば嬉しいです。



【営業時間】11:00~17:00
【定休日】不定休
不定休のため Instagram またはホームページでオープン日をご確認下さい。
〒370-3531 高崎市足門町 564-2

まちの和洋菓子やさん 紹介コーナー

和洋菓子屋さんのクリスマスケーキはいかが?
ご予約承ります!!

創業明治42年
和洋菓子製造販売
狩野屋
〈定休日〉月曜日
〈営業時間〉午前9時~午後8時

高崎市金古町 282-5
☎ 027-373-0026

生クリーム・チョコ・チーズケーキ・ラズベリー
ティラミス(※)からお選び頂けます。

サイズ	5号(直径15cm)	6号(直径18cm)	7号(直径21cm)	8号(直径24cm)
ティラミス以外	2,200円	2,900円	3,800円	4,900円
ティラミス(※)	2,900円	3,800円	4,900円	—

昨年引き続き今年も 狩野屋さんのご協力のもと 狩野屋さんのクリスマスケーキをじゃんけんぽんで予約して頂くと 売上の5% がじゃんけんぽんに 寄付 されます。申込みは「近隣大家族」で承ります。(12月15日迄) 申込み・問い合わせ 027-350-3191 佐塚(あ)