

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~

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願いいたします。

12月の近隣大家族の様子



12月6日 手作り品バザー&ワークショップ
今回は、通常の手作り品バザーに加え、キャンドルづくりとみつろうクリームづくりのワークショップを同時開催しました。年の瀬のせわしない中足を運んでくださった皆さんにとって、ゆっくり楽しむ時間になったでしょうか？

12月14日 タオル帽子お届け
群大病院にタオル帽子150枚を寄付させていただきました。帽子を受け取った患者様からいただいたメッセージは、活動メンバーにとって大切な宝物です。



タオル帽子の会

【タオル帽子の会メンバー募集中!】

みなさんも一緒に、楽しく帽子作りのボランティアをしてみませんか？

【ラジオ体操】

毎朝(月~金)
9:30~健康習慣
にいかがですか？

ポイントがたまつたよ! 小池教子さん

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

ボランティア募集中! あなたの力が大切です

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。

2023年度も開講いたします 日程は決まり次第ホームページに掲載します。 電話:027-350-3191(担当:吉川)

介護職員初任者研修

一般教育訓練給付金制度対象講座
受講料 59,000円(テキスト代込)
全22回 週2回 137時間
9:15~16:10 又は 17:15

生活援助従事者研修

受講料 17,750円(テキスト代込)
全10回 週2回 61.5時間
9:15~16:10 又は 17:15

移送サービス運転協力者講習会

福祉有償運送運転者講習・セダン運転者講習
受講料 15,000円(テキスト代込) 全2日間
(1日間は教習所にて実技があります)
来年度は5月と10月予定しています

第146号 2023年1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



1月のメニュー

月	火	水	木	金
	年始のお休み ~1/3(火)	4 菜飯 天ぷら・お浸し 若竹煮・黒豆	5 肉団子ホワイトシチュー オムレツ・きのこ中華炒め 野菜サラダ・ごま和え	6 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・昆布和え さつま芋りんごサラダ
9 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・お浸し ツナマヨ	10 うどん 天ぷら・梅和え 厚揚げの煮物	11 麻婆豆腐 金平炒め・おかか和え 白菜サラダ	12 鮭の塩焼き さつま揚げの煮物・なます マカロニサラダ	13 焼き餃子 さつま芋の甘煮 春雨サラダ・ごま和え
16 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこソテー・辛子和え	17 八宝菜 春巻・ゆかり和え フレンチサラダ	18 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・筍の土佐煮 粒マスタード和え	19 魚の南部焼き 竹輪の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物・ピーナッツ和え	20 手作りカニ玉 しゅうまい 人参サラダ・梅マヨ和え
23 赤魚の生姜煮 炒り豆腐・おかか和え 南瓜とさつま芋のサラダ	24 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 和風サラダ・ごま和え	25 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 ナムル・辛子和え	26 手作りしゅうまい ひじき煮・ツナサラダ たくあん和え	27 ホイコーロー 切干大根煮 白和え・お浸し
30 ヒレカツのトマトソース 南瓜煮・わさび和え コールスロー	31 白身魚のフライ チャブチェ風・なめたけ和え ごまドレサラダ	1月7日 七草がゆ 効能のある七草粥は、ご馳走を食べて疲れた胃腸を回復させるだけでなく、冬場の貴重なビタミン源としても機能する、考えられた食習慣です。是非、7日朝食は七草粥にしてみたいはいかがでしょうか		

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 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

《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



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!

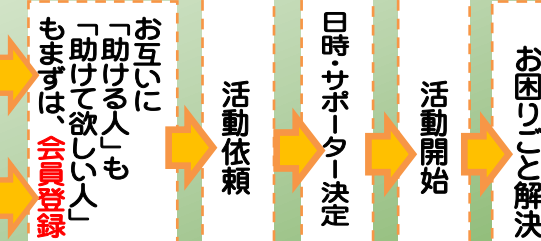
じゃんけんぽんの助け合い活動

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》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12月度 賛助金寄付 2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

1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
年始のお休み ～1/3(火)	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。	4 新春書道教室 9:30～12:00 《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「インフルエンザ」 13:30～
9 朝市 9:30～ 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	10 コーヒー・紅茶 半額の日	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 美化ボラの日 10:00～ 子育て応援パン 8:30～17:30
16 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ! 10:30～14:00 おとなのぬりえ 13:30～	17 ちっちゃべるんべえ 10:00～12:00	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 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ! 10:30～14:00	24 もっていきん祭 10:00～	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 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ! 10:30～14:00	31 アロマの部屋 手ごねせっけん作り 13:00～15:00	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！		

【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)
1月9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

要予約 **ちっちゃべるんべえ**

1月17日(火) 10:00～12:00

話をじっくり聴いてもらえる心が軽くなるのを感じます。偶然に集まった人たちと温かい場を共に感じませんか？

1月のテーマは「私の2023年を語ろう」
場を開いてお待ちしております。

玉村対話研究会「む～に～」関根みえ
定員 4名 参加費 500円 (お茶菓子付き)

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)

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。

新春書道教室

1月4日(水) 9:30～12:00

新しい年の初めに書道をしませんか？有段者のボラさんが来てくれます。
*持ち物 習字道具 半紙 新聞紙 水筒

おとなのぬりえ

1月16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。

アロマの部屋

1月31日(火) 13:00～15:00

今回は「手ごねせっけん作り」
バレンタインのプレゼントにもいかがでしょうか？

参加費 750円(材料費込み)
*材料がなくなり次第終了です。

楽しい漢方のお話

テーマ「インフルエンザ」

1月6日(金) 13:30～

「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

1月11日(水) 10:00～

大正琴で歌おう

1月18日(水) 14:00～

もっていきん祭

1月24日(火) 10:00～

捨てられない…譲りたい！
*マイバック持参にご協力下さい。

《参加ルール》

- ①物品提供に対し、お金を請求できません。
- ②食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。
- ③一枚の広げた新聞紙に乗る分をお持ち下さい。
- ④強引に引き渡してはいけません。
- ⑤貰い手のなかった物は、お持ち帰り下さい。

2022年「賛助金」についてご報告



昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました！
賛助会員数 178人 ※令和4年12月20日現在
賛助金合計額 567,000円 ※賛助会費一口 3,000円～



皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、『いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり』に役立っています。

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動の他、子供の食支援においても活用させていただいております。



地域を見守る「配食サービス」

外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいております。



子供食支援

子供たちへ安価で栄養バランスの良い食事の提供をしています。長期休みには、お弁当の配達とボランティアによる見守りも行います。2022年1月～12月で「計 272食 73,150円」使わせて頂きました。

★子供食支援募金(1口150円)及び賛助会費

移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いのボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただいております。



～じゃんけんぽんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。)～
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。お気軽にお問合せ下さい。



まちな居酒屋さん 紹介コーナー

豊洲市場直送の魚介類中心のお刺身と炭火焼きと厳選純米酒がメインの居酒屋です。食事だけでもOK! 夜10時以降も入店可能! 高崎市(旧群馬町)で楽しく時間を過ごしていただくための場所です。対面に駐車場10台完備。季節の鍋料理もぜひご堪能下さい。



居酒屋おおくら

【営業時間】17:00～24:00

年中無休

〒370-3531 群馬県高崎市足門町1729

☎ 027-381-6770



まちないちごやさん 紹介コーナー

安心安全に食べられるイチゴ作りを心掛けております。お気軽にお立ち寄り下さい。



●シーズン期間
11月下旬頃から5月上旬頃です。

●シーズン中は定休日なし
年末年始も営業いたします。

●営業時間
9時頃より18時頃まで。

もしくは売り切れ次第閉店します。

☎:080-6601-0015

