

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~ 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月の近隣大家族の様子



2月2日 ウクライナ支援物品お届け
1月中に皆さんからお預かりした支援物品をコンテナのある埼玉県川口市まで届けて参りました。その後、2月6日に予定通りコンテナはウクライナに向け日本を出発したそうです。実際現地に届くのは1か月半後。どうか無事に必要としている方に届きますように。ご協力いただいた皆様、心を寄せて下さった皆様ありがとうございました。

ほっこりランチタイム

子ども食堂の側面も持つ近隣大家族ですが、色々な場面で知っていただく機会が増えたおかげで、最近はお子様連れの方がよく利用して下さるようになりました。子どもたちのエネルギーはその場に居合わせたみんなを元気にしてくれています。



子育て応援! パン無料配布*

毎月第2・第4木曜日
注: 金曜日の配布はなくなりました!
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!

タオル帽子の会

楽しく誰かの役に立てる場所



見学大歓迎!!

第148号 2023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: 027-350-3191

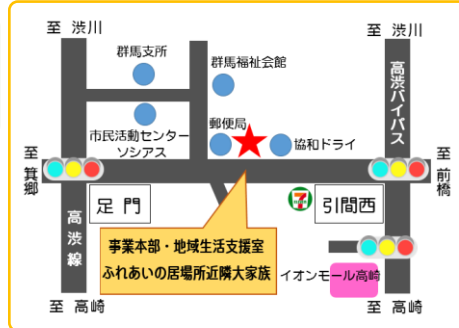
〒370-3521 高崎市棟高町954-8
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~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

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 (旧ヘルパー2級)

全22回 平日週2回程度 9:30~16:10 又は 17:15
受講料 59,000円(税込) 第1期 4/14~7/12

受講生募集中!! 詳しくはホームページ又は事務局本部まで

受講生募集



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(送料代込) 全2日間
(1日目はオンライン 2日目は教習所実技)
第1回目 5~6月 第2回目 10~11月予定

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)

《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																			
桜餅の作り方 ボウルに白玉粉 70g+砂糖 20g+水 100ml 別のボウルにふるった薄力粉 90g+水 100mlを溶かします。 一つのボウルにまとめ食紅微量を加え混ぜ合わせます。 ホットプレートに油をひき小判型にして両面を焼く。冷まして餡を包み、桜(葉)の塩漬(塩抜きする)などを添え出来上がり。	1 アジの南蛮漬け 昆布煮・浅漬け ツナサラダ	2 焼き餃子 ひじき煮・おかか和え マカロニサラダ	3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこソテー・辛子和え	6 白身魚のレモン蒸し 厚揚げの煮物 花野菜サラダ・ごま和え	7 ポークチャップ 春巻・たくあん和え いんげんと卵の炒め物	8 菜飯・なます 魚の南部焼き 竹輪の磯辺揚げ・おかか和え	9 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 フレンチサラダ・お浸し	10 親子煮 金平炒め・わさび和え わかめサラダ	13 手作りカニ玉 昆布煮・ゆかり和え ナポリタン	14 魚のムニエル ふるふき大根・辛子和え バンバンジーサラダ	15 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 高野豆腐の煮物	16 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろあんかけ 中華サラダ・ごま和え	17 カレーライス・福神漬け オムレツ・おかか和え コールスロー	20 ミックス揚げ 大根のカニ風味あんかけ ポテトサラダ・浅漬け	21 豚肉と玉ねぎの卵とじ チャプチェ風 和風サラダ・お浸し	22 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・辛子和え ごまドレサラダ	23 焼きそば・いなり寿司 オムレツ おかか和え・浅漬け	24 肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ スパサラ・昆布和え	27 豆腐の挽肉包み揚げ 切干大根煮・ごぼうサラダ 梅おかか和え	28 うどん 天ぷら・竹輪の磯辺揚げ 甘酢生姜和え	29 さわらの梅煮 入り豆腐・春雨サラダ みそマヨ和え	30 家常豆腐 さつま揚げの煮物 カニカマサラダ・なめたけ和え	31 手作りしゅうまい がんもの煮物 ツナサラダ・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。

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。

2023年よりインターネットでも寄附できるようになりました!

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いたします。

~ 2023年2月度 賛助金寄付 32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

3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。	1 《大正琴練習会》 13:30～	2 《囲碁将棋の日》 10:00～	3 楽しい漢方のお話 テーマ「アンチエイジング」 13:30～	
6 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！ スマホ相談会 13:00～15:00	7 スマホ相談会 13:00～15:00	8 アコーディオンで歌おう 10:00～	9 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	10 美化ボラの日 10:00～
13 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～	14 ちっちゃべるんべえ 10:00～12:00 籐細工体験 13:30～15:00	15 大正琴で歌おう 14:00～	16 《囲碁将棋の日》 10:00～	17 アロマの部屋 アロマスプレー作り 10:00～12:00
20 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	21 はじめての絵手紙 10:00～12:00	22 《大正琴練習会》 13:30～	23 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	24 みえこさんの保健室 11:00～14:00
27 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	28 もっていきん祭 10:00～	29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 《囲碁将棋の日》 10:00～	31 コーヒー・紅茶 半額の日

自習室 16:00～17:30 自習室として使用できます!(無料) 大学生ボラさんがサポートしてくれます(^^)

【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)
3月6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 スマホ相談会

① 3月6日(月) ② 3月7日(火)
両日とも 13:00～14:00 (3名)
14:00～15:00 (3名)

毎回大好評の学生によるスマホ個別相談会です。今回教えてくれるのはパース大学の学生さんです。ちょっとしたスマホの悩みを気軽に相談してみませんか？

アロマの部屋

3月17日(金) 10:00～12:00
今回は「アロマスプレー作り」
参加費: 600円(材料費込み)
*材料がなくなり次第終了です。

はじめての絵手紙

3月21日(火)
10:00～12:00
みんなで気軽に絵手紙を楽しんでみませんか？ 用紙代(1枚10円)とお持ちの方は水彩絵の具をご持参ください。

自習室 3/27(月)～3/31(金)
16:00～17:30
大学生ボラさんが来てくれます。

「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
3月8日(水) 10:00～

大正琴で歌おう
3月15日(水) 14:00～

みえこさんの保健室

3月24日(金) 11:00～14:00

こども用品 もっていきん祭

3月26日(日) 10:00～12:00
会場:近隣大家族(棟高町954-8)
家にある使わなくなったおもちゃやサイズアウトした洋服など、もう必要ないけど捨てるにはもったいない！そんな物を持ち寄って、必要なご家庭にお渡しする企画です♡
*もらい手が見つからなかった物はお持ち帰りいただきますようお願いいたします。

同日開催 13:30～
「現役大学生に聞いてみよう！
親子で考えるスマホデビュー」
*詳細はお気軽にお問合せ下さい。

キッチンボランティア募集中!!

認定NPO法人じゃんけんぽんでは、「見守り配食サービス」をしています。

お弁当作りや配達は、地域のボランティアさんが活躍してくれています。

当法人が配食をしている目的の一つは、誰かの役に立つことで、生きがいを持って暮らせる人が増えることです。

キッチンボランティアさんのお仕事



ボランティアさんの声

ボランティアをやっていて良かったことは？

色々な年代の人と関われる(・▽・)♪

料理がタダで学べる!!(*´▽`*)

作業合間のメンバーとのおしゃべりが楽しい!

台所仕事に慣れて家でもスムーズ!(・ω・)v

日頃の悩みを気軽に相談できる!

誰かの役に立てているという事(*´艸`)

まずはお気軽にお電話ください!

☎:027-350-3191

まちのたねやさん 紹介コーナー

私たちぐんたねは、農業に関わる商品全般を取り扱っている会社です。「農家さんが困っているとき、1番に頼られる」そんな存在でありたいと思っています。そのために農家さんと真剣に向き合っています。



【営業時間】8:30～17:30

【お休み】12/31～1/4

〒370-3511 ホームページ

高崎市金古町1773-10

☎:027-373-8310

第36回高崎映画祭の紹介

TAKASAKI Film Festival
2023.3.18(土)～3.31(日)

■会場:高崎芸術劇場・高崎電気館・シネマテークたかさき
■授賞式:3月19日(日) 高崎芸術劇場 大劇場
詳細は決まり次第ホームページ等にて発表します!