

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~ 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! 食事も大切ですね。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14日 籐細工体験
パース大学の岡田先生とゼミ生が籐細工の体験会を開催してくれました。みなさん慣れない籐の扱いに苦戦しながらも、素敵な作品を完成させ充実した時間になったようです。

3月15日 大正琴で歌おう
暖かい日も多くなり、出掛けやすくなったこともあり、歌おうの日に足を運んで下さる方が増えました! 楽しく歌って免疫力が上がったでしょうか(*^▽^*)



3月21日 はじめての絵手紙
春分の日。絵手紙をみんなで楽しみました。菜の花、ねぎ、ブロッコリーに桜。参加者は真剣な面持ちで取り組んでいらっやいました。春らしい作品が完成し、気持ちも軽やかになったのではないのでしょうか?
次回は5月3日(水)の予定です。



第149号 2023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



月	火	水	木	金
3 ミートボール酢豚 金平炒め・浅漬け 春雨サラダ	4 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	5 甘辛メンチカツ 切干大根煮・お浸し マカロニサラダ	6 ホイコーロー 里芋煮・なめたけ和え ピーナッツ和え	7 うどん 天ぷら・がんもの煮物 梅おほかね和え
10 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ・たくあん和え	11 手作りカニ玉 チャプチェ風 ごぼうサラダ・わさび和え	12 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え もやしサラダ	13 白身魚のフライ 昆布煮・甘酢和え ポテトサラダ	14 チキンのトマト煮 水餃子・おほかね和え ごまドレサラダ
17 ヒレカツのトマトソース 炒り豆腐 スパサラ・昆布和え	18 さわらのねぎソースかけ 豆腐巾着の煮物 ツナサラダ・梅おほかね和え	19 手作りしゅうまい きのこの煮物 中華サラダ・ごま和え	20 うどん 天ぷら・辛子和え 大根のカニ風味あんかけ	21 ポークチャップ ひじき煮・お浸し みぞれ和え
24 焼き餃子 さつま揚げの煮物 マヨ和え・甘酢和え	25 照り焼きハンバーグ ナポリタン・わさび和え ポテトサラダ	26 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ナムル カニカマサラダ	27 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ・お浸し	28 鯖のおろし煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 人参サラダ・たくあん和え

花粉症は、腸内環境を整えよう!!

腸内環境を整えるカギは乳酸菌ですが、その種類は数えきれない程あります。自分に合ったものを摂る必要があるのでも色々試して相性の良い乳酸菌を探してみましょう!

お手軽植物性乳酸菌レシピ *酢キャベツ*

①キャベツ大 1/2 玉を洗い細切りにする②保存袋にキャベツを入れ、塩小さじ2を加え軽くもむ③しんなりしたら酢 200mlとマスタード小さじ2を入れて半日ほど漬けておけば食べごろ!

《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~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



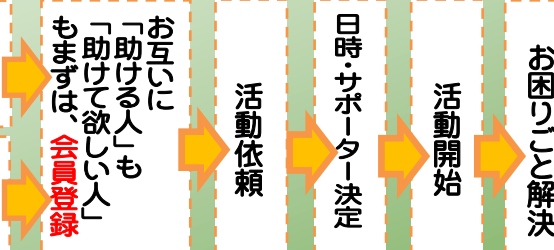
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

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3月度 賛助金寄付 12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。

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!



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

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(旧ヘルパー2級)

受講生募集

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



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)

《 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
<p>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。</p>				
<p>3 朝市 9:30～ D'sカフェ(認知症カフェ) 10:00～12:00 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00</p>		<p>4 ちっとしゃべるんべえ 10:00～12:00</p>		<p>5 観音寺東区いきいきサロン 10:30～12:00 《大正琴練習会》 13:30～</p>
<p>10 朝市 9:30～ 岡田先生に聞いてみよう！ 10:00～12:00 タオル帽子作りましょ！ おとなのぬりえ 13:30～</p>		<p>11 コーヒー・紅茶 半額の日</p>		<p>6 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30</p>
<p>17 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00</p>		<p>18 春の寄せ植え 10:00～12:00</p>		<p>7 コーヒー・紅茶 半額の日</p>
<p>24 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</p>		<p>19 大正琴で歌おう 14:00～</p>		<p>14 楽しい漢方のお話 テーマ「不眠」 13:30～</p>
<p>25 手作り品バザー・春 10:00～14:00</p>		<p>20 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30</p>		<p>21 コーヒー・紅茶 半額の日</p>
<p>26 《大正琴練習会》 13:30～</p>		<p>27 《囲碁将棋の日》 10:00～</p>		<p>28 みえこさんの保健室 11:00～14:00</p>

【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)
4月3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

作業療法士
岡田先生に聞いてみよう！
4月10日(月)
10:00～12:00
お気軽にどうぞ

ちっとしゃべるんべえ
4月4日(火) 10:00～12:00
話をじっくり聴いてもらえると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？
4月のテーマは「春」
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(お菓子付き)

作業療法士とは？
こころとからだの両面から日々の生活や社会参加をサポートし、作業を通じて「自分らしい生活」を作る専門職です。
*こんなことでお困りではありませんか？
・人の言動が気になる ・相談できる人がない
・リラックスできない ・介護に疲れている
・体力が落ちた ・物忘れが多くなった etc
相談無料です。お気軽にお立ち寄りください。

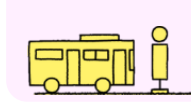
じゃんけんぽんの介護支援専門員による
個別相談受付
～随時個別相談に応じます～
じゃんけんぽんの介護支援専門員がご相談に応じます。
家族が認知症で困っている。ご家族に障害者がいる等、高齢者・障害者のちょっとした困り事・相談がある方は、下記連絡先にお電話下さい。
☎:027-350-3193(生活支援室)

楽しい漢方のお話
テーマ「不眠」
4月14日(金) 13:30～
春の寄せ植え
4月18日(火)
10:00～12:00
季節の花の寄せ植えをしましょう！
購入もできます♪ 700円～

「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12日(水) 10:00～
大正琴で歌おう
4月19日(水) 14:00～

手作り品バザー・春
4月25日(火) 10:00～14:00
素敵な手作り品がいっぱいです♪
通常の販売に加え以下同時開催★
あかね染め体験会 10:00～12:00
「型染め」という手法でコースターを染めます。短時間のワークショップで体験できる機会はなかなかないのでオススメです！
参加費：600円(材料費込み)
*材料がなくなり次第終了です。
じゅんじゅんカラオケリクエスト
13:30～14:30
じゅんじゅんのピアノ伴奏
で歌ってみましょう
みえこさんの保健室
4月28日(金) 11:00～14:00

ホッとできる場所



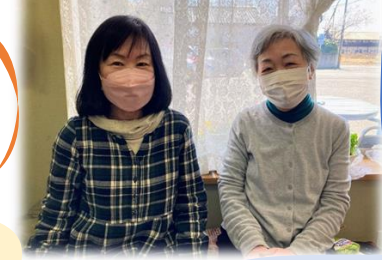
「近隣大家族」は、誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所です。
今回は路線バスを利用し、週1～2回ほど居場所に通ってきているお二人を紹介します。



お二人に共通なのは路線バスユーザーという事だけではありません。
「自分にできることが何かないかな」という思いを持っていたこと。
「近隣大家族」で活動しているタオル帽子の会に興味を持ったこと。
そして、行ってみよう！と動いたこと。
そんなお二人に「近隣大家族」について思う事を聞いてみました。



内田美智子さん
お友達に「近隣大家族」の通信をもらったのが足を運ぶきっかけに！
2023年1月に初来訪



山本恵子さん
高崎市 NPO・ボランティアフェスティバルで「近隣大家族」のことを知ったのが足を運ぶきっかけに！
2022年3月に初来訪

1人でいると笑うこともない。
人と会って話ができるのは楽しい。
自分のペースで無理なく通えるのが良い。
でも来ないと心配してくれる。それも嬉しい。
頭の回転が良くなったかも！(^ ^)!



内田さんの絵手紙で
居場所はミニギャラリーに！

「近隣大家族」に関わる人がみんな温かくて、安心できる場所。
メンバーが得意分野を共有してくれるので編み物など新たなチャレンジもできている。
毎回みんなのおしゃべりが楽しみ！
ランチも美味しい！

お二人はタオル帽子作りをしつつ、近隣大家族で過ごす時間を有意義に過ごされています。
きっかけはタオル帽子の会の活動でしたが、居場所の人に会える事やメンバーとおしゃべりを楽しみに通ってこられる「ホッとできる居場所」になっているようです。
「近隣大家族」は、ちょっと休む場所、誰かとおしゃべりする場所、自分の趣味や特技が活かせる場所、困った時の相談場所、役割が見つかる場所・・・ 沢山の可能性がある場所です。
春です！ みなさんもお二人のように動き出してみませんか？

まじやぶくない？
高級食パン専門店
美味しく笑顔になれる食パンを1本でも多く皆様にお届けできるようにスタッフ一丸となって頑張っております！
今後も「美味しい食パンが食べたい」に
応えて参りたいと思います！
【営業時間】9:00～18:00
*パンがなくなり次第終了
【定休日】火曜日
ホームページ
高崎市飯塚町 487
高崎市飯塚町 340 さくらパーク P45～P51
☎:027-381-8027 ホームページをチェックして下さい！
「近隣大家族」に不定期にパンのご寄附をいただいております。子ども食支援に活用させていただいております。

まじやぶくない？
セルフ脱毛
SELFMADE
都度払いセルフ脱毛
【営業時間】10:00～21:00
最終受付 20:00
【定休日】年末年始
ご予約はお電話 Twitter・Instagram
公式LINEからどうぞ！
☎:027-388-1167
〒370-3521
高崎市棟高町 1868-121 OPT-2 103 号室