

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~

第152号 2023年7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



7月のメニュー

月	火	水	木	金
3 甘辛メンチカツ 厚揚げの煮物 人参サラダ・ごま和え	4 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 みそ田楽・お浸し	5 鶏もものネギ味噌焼き 高野豆腐の煮物 ツナマヨ・辛子和え	6 ホイコーロー 昆布煮・浅漬け 春雨サラダ	7 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・わさび和え
10 アジの南蛮漬け 切干大根煮 マヨ和え・お浸し	11 豆腐の挽肉包み揚げ 金平炒め・おかつ和え フレンチサラダ	12 焼き餃子 がんもの煮物 和風サラダ・ごま和え	13 手作りカニ玉 チャブチェ風 わかめサラダ・辛子和え	14 鮭の塩焼き 南瓜のいところ煮 マカロニサラダ・なめたけ和え
17 魚の照り焼き 肉団子・ナムル わさび和え	18 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 スパサラ・ポン酢和え	19 うどん 天ぷら・浅漬け 竹輪の煮物	20 魚のムニエル 夏野菜のトマト煮 ツナサラダ・塩キャベツ	21 酢鶏 ひじき煮・お浸し 辛子マヨ和え
24 ミックスフライ さつま揚げの煮物 トマトサラダ・みぞれ和え	25 焼きそば・いなり寿司 オムレツ 若竹煮・浅漬け	26 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ コールスロー・おかつ和え	27 ヒレカツのトマトソース きのこの煮物・お浸し ピーナッツ和え	28 鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ・粒マスタード和え
31 うどん 天ぷら・酢の物 がんもの煮物	色鮮やかで見ると元気がもらえそうな夏野菜。 そんな夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。 夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう!			

～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～ 暑い夏がやってきます。体力の消耗や熱中症などの心配事が多い季節です。夏バテにならないよう、こまめな水分補給や涼しい時間帯に活動予定を合わせる等、元気に過ごせる工夫をしましょう。

6月の近隣大家族の様子

宿題カフェ

放課後のこどもの居場所として「宿題カフェ」実施中です。(詳細は中ページをご覧ください。)

みんなで見守り みんなで子育て
「おやつチケット」100円を買って宿題カフェを利用することもまたにおやつをプレゼントし応援できます!

6月13日 ちっちゃべるんべえ

話をするって大切!
誰かと話すことで、視野が広がるだけでなく、自分の考えを整理する機会にもなり得ますね(*^▽^*)

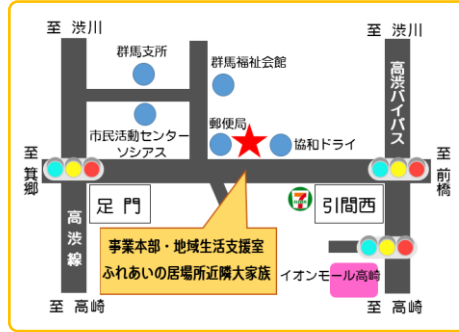
次回 7月11日(火) 10:00~12:00

6月14日 大正琴で歌おう!

大正琴の音色に合わせて歌を歌いました。少しずつ以前のように、居場所に足を運んで参加して下さる方も増えてきました。オンラインで参加して下さった皆さんも楽しそうでした!

かき氷

夏季限定
かき氷始めました!!
小... 50円 大... 100円



日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ御免)



- 子どもランチ(中学生以下) ... 250円
- こども支援募金 ... 1口300円
こどもの食事などを応援する募金です。

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
- ジュース ... 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～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!

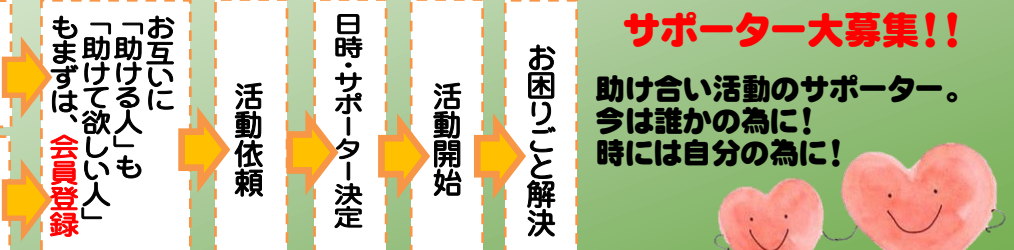
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

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!!



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6月度 賛助金寄付 7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!



ボランティア募集中! あなたの力が重要です 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。

生活援助従事者研修 受講生募集

日程 7月25日(火)・27日(木)・8月1日(火)・3日(木)・8日(火)・10日(木)・17日(木)・22日(火)・25日(金)・29日(火) 計10回

どなたでも受講できます。老化や障害の理解について学びながら資格がとれます。家族のため、これからの自分のための勉強にもおすすめ。夏休み中の学生も大歓迎。 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

7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
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	4 生活援助従事者研修 説明会 10:00~11:00	5 《大正琴練習会》 13:30~	6 《囲碁将棋の日》 10:00~	7 楽しい漢方のお話 テーマ「夏の冷え性 クーラー病」 13:30~
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~	11 ちっちゃべるんべえ 10:00~12:00	12 アコーディオンで歌おう 10:00~	13 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	14 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう! 10:00~12:00
17 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	18 コーヒー・紅茶 半額の日	19 大正琴で歌おう 14:00~	20 《囲碁将棋の日》 10:00~	21 みえこさんの保健室 11:00~14:00
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	25 もっていきん祭 10:00~ ポスターを描こう! 10:00~15:00	26 夏の書道教室 9:30~12:00 《大正琴練習会》 13:30~	27 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	28 コーヒー・紅茶 半額の日
31 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	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。	こども囲碁将棋 夏休み中の木曜日 10:00~15:00	こども応援!パン無料配布* 毎月第2・第4木曜日 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法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室

☎:027-350-3191

D's カフェ (ディーズカフェ)
7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

楽しい漢方のお話
テーマ「夏の冷え性 クーラー病」
7月7日(金) 13:30~
作業療法士

「歌おう」イベントは30分~40分
アコーディオンで歌おう
7月12日(水) 10:00~
大正琴で歌おう
7月19日(水) 14:00~

ちっちゃべるんべえ
7月11日(火)
10:00~12:00
話をじっくり聞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? 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

岡田先生に聞いてみよう!
7月10日(月)
10:00~12:00
「頭と身体を動かしてリフレッシュ Let's コグニサイズ」
軽く身体を動かした後は、生き生きと今の生活を続けるための小話あり! 相談会も開催します。
相談無料です。お気軽にお立ち寄りください。

みえこさんの保健室
7月21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。

じゃんけんぼ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~
じゃんけんぼ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)

生活援助従事者研修 説明会
7月4日(火) 10:00~11:00
どんな資格なの? 受講期間はどのくらい? などの疑問を解消します。受講を検討している方、興味のある方、お気軽にご参加下さい。

もっていきん祭
7月25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の上に乗る分だけお持ち下さい。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、責任をもってお持ち帰り下さい。

夏休みイベント

要予約 夏休みの宿題お助け企画です!
ポスターを描こう! 定員 6名
7月25日(火) 10:00~15:00
夏の書道教室 定員 6名
7月26日(水) 9:30~12:00
参加希望の方はご連絡下さい。持ち物や注意事項についてご説明いたします。
※定員になり次第申し込みを締め切ります。

みんなで朝ごはん
8/1~4、8/7~10 9:30集合
大人も子どもも、みんなでラジオ体操をして朝ごはんを食べよう!
持物:お茶碗・スプーン
人数把握のため、参加希望の旨ご連絡いただけると助かります。

要予約 染め物体験
8月7日(月) 10:00~12:00
ハンカチを星模様に青く染めます。
参加費 500円~700円
定員 6名

要予約 エコクラフトバック作り
8月16日(水) 10:00~12:00
エコクラフト紙で可愛いカゴバックを作ります。ちょっとしたお出かけにも便利!
完成サイズ 17.5×9×12.5cm
おおよそのサイズです。
参加費 500円 定員 6名

宿題カフェ
棟高町
利用料 無料0円
あいている日 月ようび~金ようび ござん9じ~ござん5じ
近隣大家族は、地域の人が誰でも利用できるみんなの居場所。放課後に子どもたちだけで、乗ってもOK! 宿題をしたり、おやつを食べたり、友だちとお喋りをして過ごせます。
MENU 注文なしでもOK!
まやつ (注文16:00まで)
● ホットケーキ 200円
● スイートポテト 100円
● パニョアイス 60円
むぎわりランチ 12:00~13:00
中学生以下 250円
予約歓迎・持ち帰りOK
こんな使い方ができる!
学校のあの日/ 学校の休みの日/

問い合わせ・申し込み
027-350-3191 (担当:佐塚あきこ)
夏祭り 8月22日(火)
今年は金井淵の近隣大家族で開催します!ぜひ遊びに来てください! 詳細は金井淵通信の来月号で!

まちの学習塾 紹介コーナー
はじめまして!公文式元総社北教室の川村です。
~いつもより大きくなれる夏になる!~
7月18日(火)~8月31日(木)まで無料体験学習受付中です。スタッフともども明るい笑顔で子どもたちをサポートします。お気軽にお問合せ下さい。

まちのコインランドリー 紹介コーナー
*大型コインランドリー
季節の変わり目に、布団、コタツ布団を丸洗いしてスッキリ!布団圧縮機、シューズランドリーもあります。
*洗濯代行
毎日の洗濯労働から解放されてみませんか?ご家庭で洗う洗濯物を、洗濯、乾燥、畳んで、お返しします。ご自宅まで訪問回収、お届けサービスもあります。

公文式 元総社北教室
【教室の曜日と時間】
火曜日・金曜日
14:30~19:30
〒371-0852
前橋市総社町総社 3137-1
三和ビル2階C号室
☎:070-8417-7664

Laundry PALAU ランドリーパラウ
【営業時間】
コインランドリー 6:00~23:00
洗濯代行 9:00~17:00
ホームページ 高崎市引間町 122-1
☎:080-5781-3939