

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153号 2023年8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



8月のメニュー

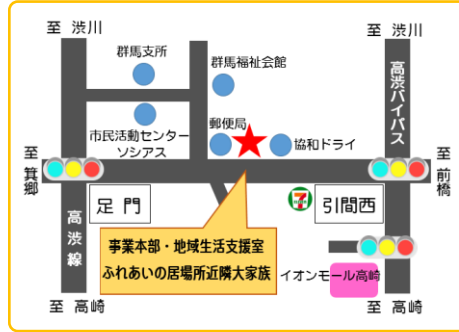
月	火	水	木	金
	1 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこソテー・なめたけ和え	2 あじの蒲焼風 昆布煮・おかか和え 中華サラダ	3 豚肉と厚揚げのフリッス ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	4 白身魚のレモン蒸し 高野豆腐の玉子とじ わかめサラダ・お浸し
7 鮭の塩焼き チャプチェ風・ピーナッツ和え カニカマサラダ	8 麻婆豆腐 竹輪の磯辺揚げ ごまだしサラダ・わさび和え	9 ミックスフライ がんもの煮物 野菜サラダ・お浸し	10 ポークチャップ 金平炒め・塩キャベツ ポン酢和え	11 焼き餃子 厚揚げの煮物 トマトサラダ・昆布和え
14 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・ひじき煮 フレンチサラダ・ゆかり和え	15 酢鶏 さつま揚げの煮物 スパサラ・お浸し	16 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ・浅漬け	17 白身魚のフライ 夏野菜のトマト煮 ごま和え・みぞれ和え	18 うどん 天ぷら・ナムル 高野豆腐の煮物
21 鯖の生姜煮 みそ炒め・ツナサラダ おかか和え	22 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し カリフラワーサラダ	23 手作りしゅうまい 南瓜のいとこ煮 ごまだしサラダ・塩キャベツ	24 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・マヨ和え	25 甘辛メンチカツ 切干大根煮 野菜サラダ・浅漬け
28 おろし和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨サラダ・マヨ和え	29 うどん 天ぷら・おかか和え 大根のカニ風味あんかけ	30 鶏の照り煮 さつま揚げの煮物 コールスロー・ピーナッツ和え	31 ぶりの照り焼き きのこの煮物 人参サラダ・お浸し	

～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～ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。日々の生活の中で体調を整える意識を持って、元気に過ごしましょう。

7月の近隣大家族の様子

7月10日 岡田先生に聞いてみよう!
「頭と身体を動かそう! Let's コグニサイズ」
参加された皆さんは、楽しく身体を動かしながら、日頃の困りごとなど相談されていました。作業療法士の岡田先生が生き生きと今の生活を続けるための小話をしてくれます!
次回: 8月21日(月) 10:00~12:00



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
- 子ども支援募金・・・1口300円
子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
- 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

宿題カフェ

こどもの居場所として「宿題カフェ」
実施中です。夏休みも居場所を活用して下さい。
みんなで見守り みんなで子育て
宿題カフェ見守りボランティアさん大歓迎!
お気軽にお問合せ下さい(^^)/

朝市 毎週月曜日

つながる農園の
お野菜を販売
しています!
ぜひお立ち寄り
下さい。



子ども応援!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!



かき氷

夏季限定

かき氷始めました!!

小... 50円 大... 100円

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。

介護職員初任者研修

全22回 水・金曜日

日程	9月	20日・27日・29日
	10月	4日・6日・11日・13日・18日・20日・25日
	11月	1日・8日・10日・15日・17日・22日・24日・29日
	12月	1日・実習日2~7日のうち1日間・8日・13日

初任者研修説明会

9月5日(火)

①10:00~ ②13:00~

詳しくは事務局本部までご連絡ください。

電話:027-350-3191(担当:吉川)



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7月度 賛助金寄付 6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！

楯高

8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
こども囲碁将棋 夏休み中の木曜日 10:00~15:00	1 コーヒー・紅茶 半額の日	2 観音寺東区いきいきサロン 10:30~12:00 《大正琴練習会》 13:30~	3 《囲碁将棋の日》 10:00~	4 コーヒー・紅茶 半額の日
7 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! 染め物体験 9:30~12:00	8 ちっちゃべるんべえ 10:00~12:00	9 アコーディオンで歌おう 10:00~	10 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	11 楽しい漢方のお話 テーマ「耳鳴り」 13:30~
14 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	15 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう! 10:00~12:00	16 エコクラフトバック作り 10:00~15:00	17 《囲碁将棋の日》 10:00~	18 コーヒー・紅茶 半額の日
21 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! おとなのぬいえ 13:30~	22 コーヒー・紅茶 半額の日 (金井淵夏祭り)	23 「ごみ」を活用してみよう! 10:00~12:00 大正琴で歌おう 14:00~	24 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	25 みえこさんの保健室 11:00~14:00
28 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	29 手作り品バザー・夏 10:00~14:00	30 《大正琴練習会》 13:30~	31 《囲碁将棋の日》 10:00	ラジオ体操ましょ! 毎朝9:30~

【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)

8月7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

ちっちゃべるんべえ

8月8日(火)
10:00~12:00
テーマ「亡くなった方へ想いを馳せる」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? 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

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)

みんなで朝ごはん

8月 1.2.3.4.7.8.9.10日
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!

岡田先生に聞いてみよう!

8月21日(月)
10:00~12:00
「頭と身体を動かそう! 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。

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 要予約

「歌おう」イベントは30分~40分

アコーディオンで歌おう
8月9日(水) 10:00~

大正琴で歌おう

8月23日(水) 14:00~

みえこさんの保健室

8月25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。

手作り品バザー・夏

8月29日(火) 10:00~14:00
素敵な手作り品がいっぱいです! 出品者も募集中!! お気軽にお問合せ下さい。
ワークショップ ハーブ入浴剤作り さわやかなハーブの入浴剤が作れます。参加費: 50円 *材料がなくなり次第終了です。

つながりの生まれる「幸せのベンチ」

幸せのベンチとは・・・

このプロジェクトは前橋市地域包括支援センター桂管発なので前橋市内のお店や施設で見かけたことがある方もいるかも知れません。HAPPY BENCH PROJEKT と名付けられたこの企画は★街の「止まり木」を作る。★人のツナガリを創る。をコンセプトにベンチを街で共有することでできるツナガリ、地域のツナガリから得られる豊かさを実感し、地域で豊かに生活できる環境を整えていきたいというものです。じゃんけんぽんはこのプロジェクトに賛同し楯高と金井淵の「近隣大家族」に設置しました! なかなか座り心地の良いこのベンチに座りに来ませんか?



Happy Bench



楯高のベンチづくりの様子

情報社会になった現代において、個人情報管理に敏感になるのは仕方ない事ですが、生活している地域において、住民同士お互いを知らなすぎる事もまたリスクとしては大きいように感じます。ひと昔前、井戸を共有していた長屋では、水くみ、洗濯をしながら住民同士が世間話に花を咲かせるいわゆる「井戸端会議」で情報交換をしながら困った時には助け合える関係が築けていたようです。井戸が本来の生活水の確保のためだけではなくつながりの場としての役割も担っていたのです。一人一台以上通信機器を持ち歩く現代、簡単に連絡が取れるようになったことで、会って話をする機会が減ったのではないのでしょうか? それで用は足りるかも知れませんが、会って話すからこそ感じられる安心感、は得難いかも知れません。「近隣大家族」は長屋の井戸のような場所。気軽に立ち寄ってもらいたいこの場所に「幸せのベンチ」を設置しました。

私にもできる SDGs ~ 【群馬県地域環境学習推進事業】
『ごみ』を活用してみよう! 参加費無料 要予約
8月23日(水) 10:00~12:00
『ごみ』はどこへ行くのかな? 定員 15名
~ミニキエーロを作ってみよう~

金井淵夏祭り
8月22日(火) 10:00~14:00
今年は金井淵の近隣大家族で開催します!
ぜひ遊びに来て下さい!
詳細は金井淵通信の今月号で!

まちのコミュニティカフェ 紹介コーナー
当店は、障がいをお持ちの方や、そのご家族を対象とした職業体験型カフェです。もちろん、障がいのない方もお気軽にご来店下さい。古民家を改修したカフェです。親戚の家に帰ってきた感覚で、ほっとひと息しませんか。寛ぎの空間で、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

まちの食亭 紹介コーナー
~あらゆる食の場面にお役に立ちたい~
食亭つかさでは「旬」を心に季節ごとの新鮮な素材を皆様に御提供させて頂いております。「会席料理」「各種宴会プラン」「仕出し料理」「お弁当」等、各種お食事・ご宴会・仕出し承ります。

community cafe fourseasons
【営業日】土曜日・日曜日 9:00~15:00
「東明屋」の信号近くです。みなさん遊びに来て下さい!
〒370-3106 高崎市箕郷町東明屋 703-13 問い合わせ ☎ cafe-4seasons@hotmail.com

- ・コーヒー/紅茶/ジュース...250円
- ・ピザ各種
- ・Sサイズ...600円 セット...1000円
- ・Mサイズ...800円 セット...1200円
- ・セット内容
- ・ピザ+サラダ+プチデザート+ドリンク

箕輪城下金古宿木戸前 食亭つかさ
2名様から80名様まで各種ご宴会承ります。
【営業時間】AM11:00~PM2:00 PM5:00~PM10:00
【定休日】毎週火曜日 (但、団体様予約対応可)
高崎市足門町 838 ☎ 027-373-0295
冷凍自動販売機オープン!
(店舗駐車場内)
つかさのお重弁当がいつでも手軽に買えちゃう!!