

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~ 赤トンボが飛び始め、季節は秋へと移り変わろうとしているのを感じますが、まだまだ暑さは続きます。体が疲れてくる時期ですので、しっかり栄養を摂り、しっかり休息をとることを心掛けて体調を整えましょう。

8月の近隣大家族の様子



8月3日 観音寺東区いきいきサロン
ATELIER GIFT 代表 さとう ともこ さんにお家でもできる「リラックスケア」を伝授してもらい、すずかけの 竹内 けさの さんによる大正琴演奏に合わせ歌を歌った後は、近隣大家族では数年ぶりの会食！免疫力アップにつながる良い時間になったでしょうか？



8月7日 染め物体験
ハンカチを星柄に染めました。最後にハンカチを広げる時まで仕上がり分からないワクワク感が楽しい絞り染め。みなさん素敵な星柄ハンカチができました！



8月16日 エコクラフトバック作り
エコクラフトで小さなカゴバックを作りました。みなさん黙々と作業に集中されていました。自分で選んだカラークラフトがワンポイントのバックができあがり満足そうでした。

第154号 2023年9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



9月のメニュー

月	火	水	木	金
残暑も続きますが、季節は秋。野菜も秋野菜へと変わっていきます。美味しくしっかりよく噛んで食べて、免疫力を落とさないよう、元気に過ごせるように心がけましょう^^				1 ミックスフライ 高野豆腐の煮物 ごまドレサラダ・酢の物
4 焼き餃子 ひじき煮・塩キャベツ マカロニサラダ	5 豆腐のひき肉包み揚げ 昆布煮・ごま和え ツナサラダ	6 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し 粒マスタード和え	7 白身魚のレモン蒸し 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ・甘酢和え	8 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・おかか和え
11 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根とツナの煮物	12 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物 コールスロー・ゆかり和え	13 魚のムニエル 水餃子・おかか和え ごぼうサラダ	14 揚げ鶏のおろしかけ 野菜炒め・辛子和え カリフラワーサラダ	15 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ みぞれ和え・マヨ和え
18 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	19 豚肉の生姜焼き 切り干し大根 和風サラダ・ごま和え	20 あじの蒲焼風 きのこの煮物 マヨ和え・ナムル	21 豚肉と玉ねぎの卵とじ さつま芋の甘煮 スパサラ・なめたけ和え	22 手作りしゅうまい さつま揚げの煮物 ツナサラダ・おかか和え
25 鯖の味噌煮 金平炒め・ごま和え 人参サラダ	26 筑前煮 春巻・わさび和え 中華サラダ	27 麻婆茄子 えび蒸しぎょうざ わかめサラダ・お浸し	28 うどん 天ぷら・甘酢和え 竹輪の煮物	29 かれいのおろし煮 いんげんと卵の炒め物 カニカマサラダ・辛子和え

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

《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・お願ひごと・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!!

お互いに助けてくれる人も、助けたい人も、会員登録

日時・サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

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。

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。

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)

《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8月度 賛助金寄付 3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

9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。		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！		1 陶芸教室第1回 10:00～11:30 楽しい漢方のお話 テーマ「便秘」13:30～
4 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	5 初任者研修説明会 ① 10:00～ ② 13:00～	6 《大正琴練習会》 13:30～	7 《囲碁将棋の日》 10:00～	8 陶芸教室第2回 10:00～11:30
11 朝市 9:30～ 陶芸教室第3回 10:00～11:30 タオル帽子作りましょ！ おとなのぬりえ 13:30～	12 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう！ 10:00～12:00	13 アコーディオンで歌おう 10:00～	14 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	15 コーヒー・紅茶 半額の日
18 朝市 9:30～ オール帽子作りましょ！ 10:30～14:00	19 コーヒー・紅茶 半額の日	20 大正琴で歌おう 14:00～	21 《囲碁将棋の日》 10:00～	22 みえこさんの保健室 11:00～14:00
25 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	26 もっていきん祭 10:00～	27 《大正琴練習会》 13:30～	28 《囲碁将棋の日》 10:00 こども応援パン 14:00～17:30	29 コーヒー・紅茶 半額の日

【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)
 9月4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

初任者研修説明会
 9月5日(火)
 ① 10:00～ ② 13:00～
 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。

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「便秘」
 9月1日(金) 13:30～
要予約 はじめての陶芸教室
 参加費無料 全3回
 9月1日(金)・8日(金)・11日(月)
 全日 10:00～11:30 定員:8名
 陶芸用粘土をを使って作品を作ってみませんか？こんなものが作りたい！とのイメージを持ってご参加ください。パース大学の学生さんが丁寧にサポートしてくれます。
 *汚れてもいい服装でお越しください。

今回は申し込みできなかったけれど参加したかったという方は、次回開催が決定した際にお知らせいたしますので、ご連絡ください。
美化ボラの日
 9月12日(火) 10:00～12:00
 みんなの居場所をきれいにしよう！
 子連れOK！どなたでも大歓迎！
 気軽にできるボランティアです☺

「歌おう」イベントは 30分～40分
アコーディオンで歌おう
 9月13日(水) 10:00～
大正琴で歌おう
 9月20日(水) 14:00～

みえこさんの保健室
 9月22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。

もっていきん祭
 9月26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。

居場所はみんなで一緒につくる

子どもたちで賑わう夏休み、地域のみなさん、ボランティアさん、学生さん、企業さん、沢山の方が関わってくださり、やさしくあたたかい居場所になりました。
 「居場所」は提供される場所だけでは成り立たず、そこに集う人がみんなで作る空気の中で、本当の意味で大切な「居場所」になり得るのでしょうか(*^_^*)
 これからも多くの人にとって、心地よい居場所でありますように。。



みんなで朝ごはん
 ケロッグ様よりコーンフレーク
 様名直販株式会社様より様名牛乳
 をご提供いただきました。
企業さんの協力
 子育て応援 無料弁当配布
 餃子の王将様より餃子弁当
 200食ご提供いただきました。

夏休み宿題応援
 書道教室、ポスターを描こう！
 ボランティアさんに助けられました！

学びの場にも
 私にもできるSDGs ～
 『ごみ』を活用してみよう！
 【群馬県地域環境学習推進事業】
 SDGsについて、参加者と意見交換した後は、土の力を利用した生ごみ処理器ミニキエーロ作りをしました。

宿題を頑張ったら
 「おやつチケット」でおやつタイム♪
 みんなでランチ
 *大人が子どものために買ったチケットです！

まちのキッチンカー 紹介コーナー
 十数年前に吉岡町小倉交差点にて「カフェット」という小さなカフェを営んでいた店主が、今度はキッチンカーという形でカフェのお店をオープンしました！現在のメインメニューは豚かたまり肉をりんごチップで8時間スモークしたプルドポークや材料は牛乳とバナナだけの甘熟王バナナジュースなどこだわりのメニューを提供しています。

まちのレンタルスペース 紹介コーナー
 ROOMS STANDARDは、「今日だけ使いたい」・「個室が欲しい」・「イベントをしたい」・「セミナーを聞きたい」等々、様々な要望に応えることのできるスペースです。パソコン作業や勉強などに集中したいときや、カフェ併設なので、交流の場としてもお使いいただけます。

kitchen Tetto
 出店場所等の最新情報はTwitterやInstagramをご確認ください
 問い合わせ ☎ kitchenetto@gmail.com

ROOMS STANDARD
 【営業時間】
 月～金 9:00～20:00
 土 9:00～19:00
 カフェ 11:00～16:00
 【定休日】日曜日
 レンタル料金等の詳細は
 ホームページ Instagram からどうぞ！
 お電話でのお問い合わせもお気軽に！！
 ☎: 027-212-3637 〒371-0846 前橋市元総社町 823