

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155号 2023年10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



10月のメニュー

月	火	水	木	金
2 白身魚のフライ さつまいもの甘煮 スパサラ・おほかね和え	3 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 和風サラダ・ピーナッツ和え	4 焼き餃子 ひじき煮・浅漬け マカロニサラダ	5 ホイコーロー 大根のカニ風味あんかけ ナムル・お浸し	6 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
9 手作りカニ玉 昆布煮・お浸し 中華サラダ	10 鮭の塩焼き 南瓜のいとこ煮 コールスロー・ごま和え	11 ヒレカツのトマトソース 切り干し大根煮 かにかマサラ・ポ・ン酢和え	12 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 ツナサラダ・なめたけ和え	13 うどん 天ぷら・甘酢生姜和え さつま揚げの煮物
16 鯖の味噌煮 炒り豆腐・みぞれ和え ゆかり和え	17 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ 粒マスタード和え・お浸し	18 きのこの混ぜご飯 魚の南部焼き・酢の物 筍の土佐煮・みそマヨ和え	19 ミックスフライ 里芋のそぼろあんかけ 人参サラダ・辛子和え	20 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え フレンチサラダ
23 煮込みハンバーグ 金平炒め・おほかね和え わかめサラダ	24 うどん 天ぷら・浅漬け 厚揚げの煮物	25 魚のムニエル チャプチェ風・お浸し 南瓜とさつまいものサラダ	26 チンジャオロース 竹輪の煮物・塩キャベツ かにかマサラ	27 麻婆茄子 春巻・昆布和え 和風サラダ
30 白身魚のレモン蒸し 南瓜煮・春雨サラダ 辛子マヨ和え	31 豚肉と厚揚げのフリッ入 ひじき煮・わさび和え ごまドレサラダ	実りの秋が今年もやってきましたね!! 食欲の秋・運動の秋・読書の秋と言われ、過ごしやすい季節ですが、 空気も涼しくなり、体調を崩しやすくなります。美味しく実った果実 からビタミンCを補い、バランスのとれた食事で風邪予防しましょう。		

～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～ 今年の暑い夏でしたが、少しずつ気温が下がりはやく肌に触れる空気が秋に変わりましたね。この時期は秋の味覚を楽しみつつ長い夜にしっかり体を休め、整えるよう心がけましょう。



9月の近隣大家族の様子

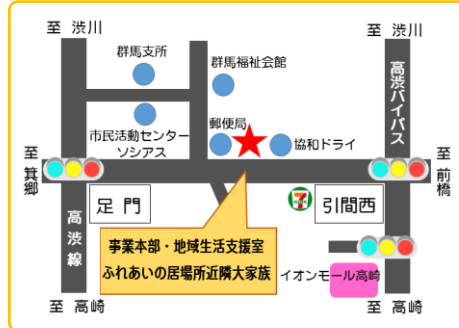
美化ボラ

いつも居場所に来てくださるみなさんが扇風機を掃除してくださいました。「近隣大家族」を自分たちの居場所だからとすすんでキレイにしてくださいるのは、本当に嬉しいことです。ありがとうございました\(^o^)/



9月21日 大正琴で歌おう!

この日は沢山の方が足を運んで下さりにぎやかでした!大正琴の音色の合わせて、みなさんと楽しそうに歌っていらっしました。



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

イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

ぜひご協力お願い致します。毎月11日はイオンでお買い物!黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ投函して下さい! 毎月11日

←これってどんな仕組みなの?

あなたが応援したい団体を選んでレシートをご投函いただくと、お買上げレシート金額合計の1%と同額の品物をその団体に寄贈します。



ボランティア募集中! あなたの力が大切です

お気軽にお問い合わせください。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日間

生活援助従事者研修

午前のみ19日間

第3期 1月 12・17・19・24・26・31日
2月 2・7・9・14・16・19・21・26・28日
3月 5・8・12・14・22・26日
実習日 3/15~21のうち1日間

第2期 12月 5・7・12・14・19・21日
1月 11・16・18・23・25・30日
2月 1・6・8・15・20・29日
3月 7日 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!!



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い合わせください。

《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9月度 賛助金寄付 5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!



《 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

10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
2 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	3 コーヒー・紅茶 半額の日	4 《大正琴練習会》 13:30~	5 《囲碁将棋の日》 10:00	6 楽しい漢方のお話 テーマ「鼻とどの風邪」 13:30~
9 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	10 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう! 10:00~12:00	11 コーヒー・紅茶 半額の日	12 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	13 コーヒー・紅茶 半額の日
16 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~	17 コーヒー・紅茶 半額の日	18 アコーディオンで歌おう 10:00~ 大正琴で歌おう 14:00~	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 みえこさんの保健室 11:00~14:00
23 朝市 9:30~ オル帽子作りましょ! 10:30~14:00 コーヒー・紅茶 半額の日	24 アロマの部屋 みつろうクリーム作り 10:00~12:00	25 《大正琴練習会》 13:30~	26 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	27 コーヒー・紅茶 半額の日
30 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	31 初任者研修説明会 ① 10:00~ ② 13:00~	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い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)
10月2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

美化ボラの日
10月10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☺
こんなボランティアしてみたい!という声もぜひお聞かせください☆

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「鼻とどの風邪」
10月6日(金) 13:30~
作業療法士
岡田先生に聞いてみよう!
10月16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。

アロマの部屋
みつろうクリーム作り
10月24日(火) 10:00~12:00
材料は天然成分のみ、安心の万能保湿クリームが作れます♪
参加費:750円(材料費込み)
*材料がなくなり次第終了です!

「歌おう」イベントは30分~40分
アコーディオンで歌おう
10月18日(水) 10:00~
大正琴で歌おう
10月18日(水) 14:00~
みえこさんの保健室
10月20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。

初任者研修説明会
10月31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。

介護だけじゃない持続可能なまちづくり

認定 NPO 法人じゃんけんぽん
2023年度 事例発表会



この事例発表会は、地域の皆様に「じゃんけんぽん」の取り組みを知ってもらう場です。
ぜひお気軽にご観覧ください。
おおよその人数把握のため事前申し込みいただけると思いますが、当日参加も歓迎です。

2023年10月29日(日) 群馬県公社総合ビル 多目的ホール
群馬県前橋市大渡町 1-10-7

10:30~11:45 基調講演
一般社団法人地域ケア総合研究所 主任研究員 須江祐子氏
テーマ:「思い」と「気づき」と「やっちなえ」があなたを変える

13:00~17:00
事例発表

「じゃんけんぽん」では、介護事業と NPO 活動を通して、日々悩み、考え、議論を重ねながら一人ひとりに寄り添った支援や、持続可能な地域づくりに向けて挑戦を続けています。
この事例発表会では、そんな挑戦の一端を地域の皆様に紹介させていただきます。
誰もが安心して暮らせる地域づくりを住民の皆様と共に考えていけるきっかけになれば幸いです。

<発表テーマ> (発表順は未定です。決まり次第じゃんけんぽんホームページでお知らせします)

テーマ	事業所
やりたいことを目標に ~ケアプランを見直して多方面から取り組むことで意欲の向上へ~	グループホームじゃんけんぽん群馬町
連れてってくれるの? 行っていいかい? ~いつものあの喫茶店に行きたい~	グループホームじゃんけんぽん大利根前橋
それでも家に... ~ご家族の思いと共に支える~	小規模多機能の家じゃんけんぽん国府
いつまでもたいたいまを ~小規模多機能だからできる「やりたいことをいつまでもできる生活」の支援~	小規模多機能の家じゃんけんぽん大利根前橋
N夫妻の一年 ~老々介護の在宅の支援~	看護・小規模多機能の家じゃんけんぽん金井淵
自分らしさが、「自分の家」にある	訪問介護看護じゃんけんぽん金井淵
Aさんの「人生会議」	居宅介護支援じゃんけんぽん地域生活支援室
い〜ね保育園での経験から学ぶ 子どもの関わり方	企業主導型保育 い〜ね保育園
農体験を通じた地域の居場所とつながりづくり	農福連携つながる農園
多世代共生型を活かした居場所づくり ~子どもへの支援を中心に~	ふれあいの居場所 近隣大家族
サポートハウスの取り組み ~居住支援の実践から~	居住支援法人じゃんけんぽん



参加申し込み方法
1. 申し込み専用フォームより
2. 申し込み用紙に記入しFAXにて送付。(用紙はじゃんけんぽん本部及び各事業所にございます)
FAX:027-350-3192
*事前申し込みが難しい場合でも参加可能です。当日直接会場にお越しください。

まちの雑貨屋さん 紹介コーナー
ハワイ直輸入のインテリアや雑貨、アパレル、当店オリジナルアクセサリーなど豊富に揃えています。
LEA HAWAII
レア ハワイ
【営業時間】10:00~18:00
【定休日】水曜日・木曜日
〒370-3517 高崎市引間町 775-2
☎:027-395-4915

まちの石材店 紹介コーナー
一級石材施工技能士が確かな技術と真心で石に刻みます。地域の皆様と共に八十余年代々受け継がれた匠の技をお届けいたします。墓石、墓所建設、建築用石材、墓石クリーニング、ペット用墓石、記念碑、戒名追加彫り、自然石碑、天然石マウスパッド、のし板など石のことなら長沼石材店にお任せ下さい。
長沼石栈店
私たちの仕事は
お客様の思いを
真心で石に刻むことです。
群馬郵便局
Dステーション 金古店
+ 狩野外科医院
青梨子町南
県立高校
高崎市金古町 1937 ☎:027-373-0074