

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~ 一日の寒暖の差が大きくなり、木々は紅葉の時期を迎えます。北風が冷たくなってきたと感じる今日この頃ですが、移り変わる山の色を眺めながら秋の味覚を楽しむのも良いですね!

10月の近隣大家族の様子



10月11日 タオル帽子お届け
毎週水曜日に群馬県立小児医療センターにキッチンカーで温かいスープとおにぎりを提供している fufufu-soup さんにタオル帽子をお届けしました。ちょうどお子さんが入院されているというお母さんが帽子を受け取られ喜んで下さいました。

10月16日 視察受け入れ
茨城県桜川市のみなさんが居場所を視察にみえました。居場所の役割や地域における効果などについて積極的に質問もしていただきました。遠くからありがとうございます。



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。



第156号 2023年11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



11月のメニュー

月	火	水	木	金
日に日に寒さが増して来ましたね。根菜類を食べて身体を温めましょう! スープ類にとろみをつけて保温効果高めると良いでしょう!	1 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・ゆかり和え きのこソテー・煮豆	2 ホイコーロー さつま芋の甘煮 中華サラダ・浅漬け	3 さわらのねぎソースかけ 春巻・おなか和え ごぼうサラダ	
6 うどん 天ぷら・ぼん酢和え がんもの煮物	7 チキンのトマト煮 ピーマンと竹輪の和風炒め カニカマサラダ・ごま和え	8 手作りかに玉 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ・ピーナッツ和え	9 白身魚のフライ 里芋のそぼろあんかけ 人参サラダ・おなか和え	10 甘辛メンチカツ 昆布煮・和風サラダ 辛子マヨ和え
13 あじの蒲焼風 ひじき煮・辛子和え ツナサラダ	14 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・浅漬け おなか和え	15 手作りしゅうまい 竹輪の煮物・わさび和え コールスロー	16 鮭の塩焼き 水餃子・お浸し 南瓜とさつま芋のサラダ	17 甘辛メンチカツ 昆布煮・和風サラダ 辛子マヨ和え
20 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・切干大根煮 ごぼうサラダ・酢の物	21 白身魚のレモン蒸し 厚揚げの煮物 スパサラ・塩キャベツ	22 カレーライス・福神漬け オムレツ・ごま和え わかめサラダ	23 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ・わさび和え チャプチェ風	24 ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物・浅漬け さつま芋りんごサラダ
27 魚のムニエル きのこの煮物 春雨サラダ・白和え	28 肉豆腐 春巻・なめたけ和え ピーナッツ和え	29 うどん 天ぷら・酢の物 大根とツナの煮物	30 焼き餃子 炒り豆腐・みぞれ和え マカロニサラダ	

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~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!

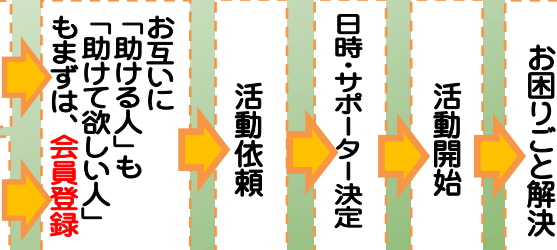
じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらうかも...でも今は出来ることを誰かのために...
そんな方は是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!!



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10月度 賛助金寄付 11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!



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

9:30~1610
又は 17:15

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 全22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)



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

楳高

11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。	1 《大正琴練習会》 13:30～	2 《囲碁将棋の日》 10:00	3 楽しい漢方のお話 テーマ「鼻とどの風邪」 13:30～	
6 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	7 コーヒー・紅茶 半額の日	8 ボランティアに興味がある人のお茶会 14:00～15:00	9 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	10 コーヒー・紅茶 半額の日
13 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～	14 生活援助従事者研修 説明会 ① 10:00～ ② 13:00～	15 大正琴で歌おう 14:00～	16 《囲碁将棋の日》 10:00～	17 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00～11:00
20 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	21 コーヒー・紅茶 半額の日	22 《大正琴練習会》 13:30～	23 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	24 みえこさんの保健室 11:00～14:00
27 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	28 もっていきん祭 10:00～ かんたん寄植え教室 10:30～12:00	29 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう！ 10:00～12:00	30 《囲碁将棋の日》 10:00	

【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)
11月6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「便秘」
11月3日(金) 13:30～
作業療法士

岡田先生に聞いてみよう！
11月13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。

ふくちゃんの笑いヨガ
2児のママ
11月17日(金)
10:00～11:00
「笑う門には福来たる」
笑って心も体も元気になりましょ！

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)

かんたん寄植え教室
要申込
11月28日(火)
10:30～12:00
誰でも気軽に寄植えを楽しめます！お気軽にお申し込み下さい。
参加費 1,000円
(一部が子ども食支援になります。)

ボランティアに興味がある人のお茶会
11月8日(水) 14:00～15:00
「何かしたいけど何ができるだろう？」
「自分にできることがあるのかなあ。」
そんな風に思っている皆さん！
気軽にお茶を飲みながらボランティアについてのあれこれを話してみませんか？ 自分に合った活動が見つかるかも知れません！

生活援助従事者研修説明会
11月14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。

もっていきん祭
11月28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。

そうだ！「近隣大家族」へ行こう！

「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、宿題カフェを利用している高橋くん、イベントに参加している関口さんをご紹介します。

【棟高】



高橋くんお母さまより
「宿題カフェを利用して」
今年の夏休みから、小学生の息子が何度か利用させていただきました。
それまで、つながる農園のイベントに参加したことはありましたが、近隣大家族には行ったことはありませんでしたが、「行ってもいいのかな？」と思っていたので、宿題カフェとして子どもも利用できることを知り、息子と立ち寄ってみたのが始まりです。
宿題カフェと言っても、ずっと宿題をしなくてはいけないわけではありませんので、息子も気軽に行けますし、いろんな世代の方々とお話をしたり、他の小学校の子どもたちと交流できてありがたいと思っています。栄養バランスの良い手作りのランチも注文でき「今日もおいしかった！」と息子が毎回報告してくれます。土日以外の祝日はオープンしているので、私が仕事の日にはとても助かっています。

棟高町
宿題カフェ
利用料 無料 0 円
おいている日
月ようび～金ようび
ごぜん9じ～ごこ5じ
近隣大家族は、地域の人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、来ても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。

いつも宿題の合間にお手伝いも頑張ってくれます。

【金井淵】

毎週金曜日に開催されている「晴子さんの健康体操」も今年で7年目となりました。関口紀代子さんは85歳と教室の中では最高齢！
箕郷から毎週自ら運転する車で通っており、皆勤賞も何度も貰っています。
なかなか出来ることではないですね。
ご本人も「いつまでも元気で体操を続けていきたいです。」と楽しそうに話していらっやいました。素敵な85歳ですね(*^_^*)

継続は力なり！
若さの秘訣？！



何も目的がなくても、フラッと寄って下さい！ 新たな出会いやつながりが生まれるかも知れません。
かけがえのない居場所を一緒につくっていきましょう！！

まちの居酒屋さん 紹介コーナー

季節の食材をふんだんに使用した、味自慢の居酒屋です。鮮度には徹底的にこだわり、手づくりの美味しさをお届けいたします。お客さまにくつろいでいただけるアットホームなお店です。ご来店の際は電話でご予約いただくとお席の用意が確実です。

かのん 旬鮮酒房 華暖
【営業時間】 17:00～23:30
【定休日】 水曜日
〒370-3531
高崎市足門町820-2
☎:027-388-8482

まちのお医者さん 紹介コーナー

私たちは目の前の治療に止まらず、患者さんの人生を見ずして「その先を診る」ことを大切にしています。その為に、治療後のケアや人生の最期を迎えた時の看取り、更にご遺族のケアに到るまで「その先を診る」ことが私たちの目指す「笑顔の医療」につながると考えています。

訪問診療が可能な内科
ニコ内科クリニック
院長：高田晋(たかだすむ)
【診療時間】
9:00-12:00 ● ● 休 ● ● ●
17:00-19:00 ● ● 休 ● ● ●
【休診日】 水曜日・日曜日・祝日
〒370-3521 高崎市棟高町 94-1
☎027-386-2592