

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~

新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしく願いいたします。

## 12月の近隣大家族の様子



### 子どもの力

居場所に小さな子どもさんが来ると、自然とみんなが笑顔になります。ただそこに居ただけで優しい空間を生み出せる子どもの力は素敵ですね。

ボランティアさんに感謝状  
主に配食のお手伝いを継続して頑張ってくださっているボランティアさんに日頃の感謝を込めてボランティア推進委員会より感謝状を贈らせていただきました。いつも本当に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

ボランティアさん募集中!!  
一緒に楽しくボランティアしませんか?



第158号 2024年1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

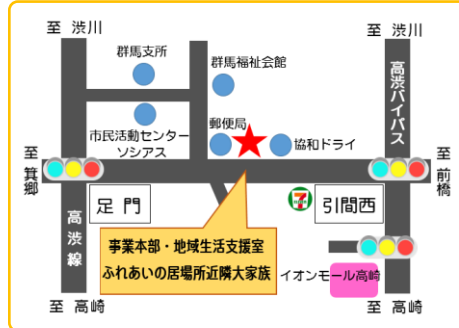
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日: 土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook



## 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

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

9:30~16:10 又は 17:15

- 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

## 初任者研修説明会

1月10日(水)

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)



《愛情こもってます》

# 日替わりランチ



1月のメニュー

月	火	水	木	金
年始のお休み ~1/3(水)	感染症がまだまだ流行っていますね。 手洗いうがい、水分補給等、気をつけて今年も元気に生活していきましょう。	4 菜飯 天ぷら・お浸し 若竹煮・黒豆	5 肉団子ホワイトシチュー オムレツ・辛子和え 野菜サラダ	
8 豆腐の挽肉包み揚げ がんもの煮物 人参サラダ・お浸し	9 手作りカニ玉 ひじき煮・ゆかり和え わかめサラダ	10 麻婆豆腐 金平炒め・わさび和え ごぼうサラダ	11 鮭の塩焼き・おかか和え さつま揚げの煮物 マカロニサラダ	12 焼き餃子 さつま芋の甘煮 春雨サラダ・ごま和え
15 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・辛子和え	16 筑前煮 春巻・浅漬け フレンチサラダ	17 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え 筍の土佐煮	18 鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ ツナマヨひじき・ごま和え	19 うどん 天ぷら・なます 厚揚げの煮物
22 さわらのねぎソースかけ 切干大根煮・ピーナツ和え 南瓜とさつま芋のサラダ	23 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 和風サラダ・マヨ和え	24 豚肉の生姜焼き 竹輪の煮物・辛子和え コールスロー	25 手作りしゅうまい ひじき煮・おかか和え ツナサラダ	26 ホイコーロー 大根のカニ風味あんかけ フレンチサラダ・お浸し
29 揚げ鶏のおろしかけ さつま揚げの煮物 ナムル・ごま和え	30 肉豆腐 チャプチェ風・塩キャベツ ごまドレサラダ	31 白身魚のフライ 大根とツナの煮物 ポテトサラダ・なめたけ和え	迎春	

《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。

インターネットからのご寄附はこちらから



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12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！

捕高

1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
年始のお休み ~1/3(水)	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。	4 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 新春書道教室 9:30~12:00	
8 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 おとなのぬりえ 13:30~	9 コーヒー・紅茶 半額の日	10 介護初心者研修説明会 ① 10:00~ ② 13:00~	11 《囲碁将棋の日》 福と健康を手に入れよう! 13:30~14:30 こども応援パン 14:00~	12 楽しい漢方のお話 テーマ「神経痛」 13:30~
15 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! 10:30~14:00	16 美化ボラの日 居場所をきれいしましょう! 10:00~12:00	17 大正琴で歌おう 14:00~	18 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00~11:00
22 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	23 もっていきん祭 10:00~	24 コーヒー・紅茶 半額の日	25 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	26 みえこさんの保健室 11:00~14:00
29 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	30 コーヒー・紅茶 半額の日	31 アロマの部屋 みつろうクリーム作り 10:00~12:00	子育て応援!パン無料配布 毎月第2・第4木曜日とその翌日 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)  
1月8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

**要申込 新春書道教室**  
1月5日(金) 持ち物  
汚れてもよい服装  
習字道具・半紙・新聞紙  
9:30~12:00  
作業療法士

**楽しい漢方のお話**  
テーマ「神経痛」  
1月12日(金) 13:30~

群馬医療福祉大学の学生さん企画  
**福と健康を手に入れよう!**  
1月11日(木)  
13:30~14:30  
理学療法士を目指す学生さんの企画です。楽しく認知症や介護の予防をして、新年から福を招き入れましょう!

**岡田先生に聞いてみよう!**  
1月15日(月)  
10:00~12:00  
\*作業療法士とは?  
こころとからだの両面から日々の生活や社会参加をサポートし、作業を通じて「自分らしい生活」を作る専門職です。  
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  
1月19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う!

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)

**アロマの部屋**  
シアバター入り!!  
みつろうクリーム作り  
1月31日(水)  
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:800円(材料費込み)  
\*材料がなくなり次第終了です!

**もっていきん祭**  
1月23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。

2023年「賛助金」についてご報告



昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました!  
賛助会員数 158人 ※令和5年 12月 20日現在  
賛助金合計額 1,175,800円 ※賛助会費一口 3,000円~



皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、『いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり』に役立っています。

**ふれあいの居場所「近隣大家族」**  
誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動の他、子供の食支援においても活用させていただいております。



**地域を見守る「配食サービス」**  
外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいております。

**子供食支援**  
子供たちへ安価で栄養バランスの良い食事の提供をしています。長期休みには、お弁当の配達とボランティアによる見守りも行います。2023年1月~12月で「計409食 130,880円」使わせて頂きました。  
★子供食支援募金及び賛助会費

**移送サービス(福祉有償運送)・助け合い**  
公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いのボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただいております。

~じゃんけんぽんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。)~  
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。またインターネットからも可能です。

**まちなみ医者さん紹介コーナー**  
基本的には薬を用いた治療を行います。ある程度症状が安定してきたら、患者さんの資質にあった生活に切り替えていくことで、薬から徐々に離れていけるようにお手伝いをしてまいります。

**まちなみ注文住宅会社 紹介コーナー**  
家族みんなが満足できる家づくりをしませんか?木の温もりや自然との調和を感じられる癒しの空間作りを大切にしております。マイホームからリフォームまでお任せください。

**中泉メンタルクリニック**  
診療内科・神経科・精神科 院長 黒崎 成男  
【診療時間】  
9:00~12:30  
14:00~19:00  
(土曜日は17:00まで)  
【休診日】  
木曜日・日曜日  
高崎市福島町 769-1  
TEL:027-373-6060

**breath house**  
https://breathhouse.jp/  
〒370-3525  
高崎市三ツ寺町 1231  
☎ 0120-737-734  
10:00 ~ 18:00