

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~ 1年で最も寒い時期です。体調も崩しやすいので、体を冷やさないようにして、栄養を摂ること、しっかり眠ること、軽い運動を心掛けることなど、基本的な生活を大切にして元気に冬を乗り越えましょう!

1月の近隣大家族の様子

1月11日 福と健康を手に入れよう! 群馬医療福祉大学の学生さんが楽しいイベントを開催してくださいました。体を動かした後は、学生さんが考えてきてくれたレクで盛り上がっていました。たくさん笑って「福」を招き入れられたのではありませんでしょうか?(*^_^*)

1月23日 もっていきん祭

自分には必要なくなったけれど、捨てるにはもったいないものを必要な人に譲る「もっていきん祭」は人気イベントです! 循環を意識することで、物を大事に使ったり、よく考えて買い物をする事で、根本的なゴミの削減につながりますように...

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

【ラジオ体操】

毎朝(月~金) 9:30~健康習慣にいかがですか?



熊木貞二さん 参加回数 800回達成!

第159号 2024年2月1日

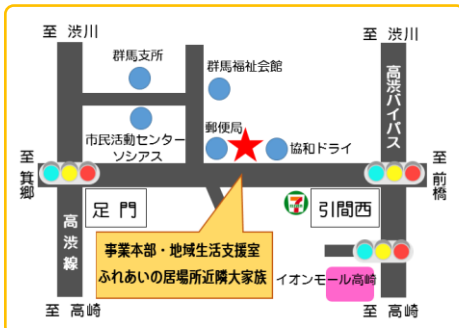
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

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~



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
- NEW焼きプリンタルト ... 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。

2024年度受講生募集中!

生活援助従事者研修

- 第1期 7/15~8/29 午前・午後 全10回コース
- 第2期 12/5~3/7 午前中のみ 全10回コース

介護職員初任者研修

- 第1期 5/15~8/9
- 第2期 9/18~12/11
- 第3期 2025年1/10~3/26

電話:027-350-3191(担当:吉川)

《愛情こもってます》

日替わりランチ



2月のメニュー

月	火	水	木	金
2月4日(日)立春 厳しい寒さも続きますが、春の兆しがみられる時期でもあります。体を温めるものを積極的にとりましょう。			1 豚肉の生姜焼き きのこの玉子とじ 春雨サラダ・マヨ和え	2 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐・かかサラダ 若竹煮・甘酢生姜和え
5 うどん 天ぷら・わさび和え 切干大根煮	6 焼き餃子 さつま揚げの煮物 マカロニサラダ・白和え	7 カレーライス・福神漬け オムレツ ナムル・お浸し	8 豆腐の挽肉包み揚げ 大根のカニ風味あんかけ さつま芋りんごサラダ・辛子和え	9 鯖の味噌煮 チャプチェ風 ツナサラダ・おかつ和え
12 手作りカニ玉 厚揚げの煮物 フレンチサラダ・ピーナッツ和え	13 手作りしゅうまい ひじき煮・ごま和え コールスロー	14 ロールキャベツホワイトソース ナポリタン・わさび和え 南瓜とさつま芋のサラダ	15 肉豆腐 いんげんの炒め物 カリフラワーサラダ・お浸し	16 焼きそば・いなり寿司 オムレツ 野菜サラダ・浅漬け
19 揚げ鶏のおろしかけ 昆布煮・塩キャベツ ポテトサラダ	20 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 きのこソテー・辛子和え	21 チンジャオロース さつま芋の甘煮 かかマサラダ・ごま和え	22 うどん 天ぷら・ナムル 高野豆腐の煮物	23 ほっけの塩焼き・けんちん汁 きのこの煮物・昆布和え さつま芋りんごサラダ
26 鮭の塩焼き 春巻・なめたけ和え わかめサラダ	27 鶏もものネギ味噌焼き 南瓜のいところ煮 スパサラ・みぞれ和え	28 ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ もやしサラダ・マヨ和え	29 ミックスフライ 炒り豆腐・人参サラダ おかつ和え	

《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!

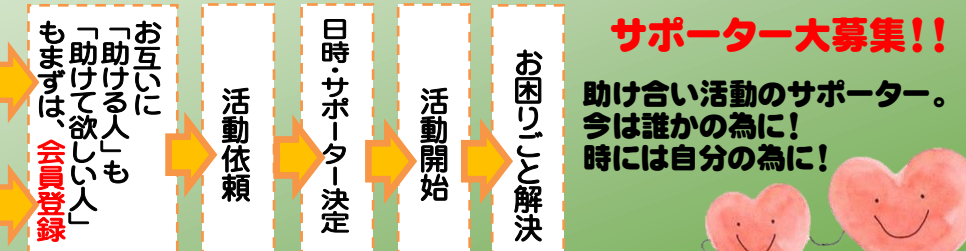
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

~2024年1月度 賛助金寄付 41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！

補高

2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。	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！	1 《囲碁将棋の日》 10:00～	2 楽しい漢方のお話 テーマ「お通じの異常」 13:30～	
5 朝市 9:30～ D'sカフェ《認知症カフェ》 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！	6 コーヒー・紅茶 半額の日	7 新聞エコバック作り 10:00～12:00	8 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	9 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00～11:00
12 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 おとなのぬりえ 13:30～	13 美化ボラの日 居場所をきれいしましょう！ 10:00～12:00	14 アコーディオンで歌おう 10:00～	15 《囲碁将棋の日》 10:00～	16 みえこさんの保健室 11:00～14:00 コーヒー・紅茶 半額の日
19 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	20 コーヒー・紅茶 半額の日	21 大正琴で歌おう 14:00～	22 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	23 コーヒー・紅茶 半額の日
26 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	27 介護初任者研修説明会 ① 10:00～ ② 13:00～	28 コーヒー・紅茶 半額の日	29 《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)
2月5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「お通じの異常」
2月2日(金) 13:30～
作業療法士

アコーディオンで歌おう
2月14日(水) 10:00～
大正琴で歌おう
2月21日(水) 14:00～

新聞エコバック作り
2月7日(水)
10:00～12:00
新聞でエコバック作りにチャレンジしてみましょ！どなたでもご参加ください。

岡田先生に聞いてみよう！
2月5日(月)
10:00～12:00
お気軽にどうぞ
*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
2月9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！

みえこさんの保健室
一部23日と告知してしまった
2月16日(金) 通信を配布してしまいましたが正しくは16日です。
11:00～14:00

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)

第13回 NPO・ボランティア フェスティバル
高崎市のNPO やボランティア団体の活動を知る事ができる
ステージ発表あり、展示・体験コーナーありの楽しいイベントです！
2024
2月17日(土)
10:00～15:00
会場：高崎市市民活動センター
入場無料



「近隣大家族」



じゃんけんぽんの「近隣大家族」はいつでも だれでも 気軽につかえる みんなの居場所 です。

無料 相談や居場所の利用は無料です。お気軽にご活用ください。有料のランチやカフェも利用できます。

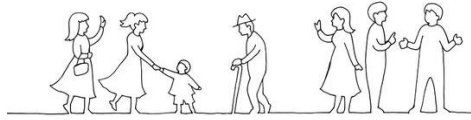


伴走

いつでも だれでもの みんなの居場所。困りごとが落ち着いても、他の支援者が関わっていても、緩やかにつながり続けます。

つながる

孤立しない孤独にならない。つながりづくりのお手伝いをしています。これまでのつながりも新しい出会いも大切にしながら、子どもから高齢者までみんなが自分らしく暮らせる街に…



よりそう

じゃんけんぽんで直接対応できないご相談内容については、適切な支援者を探すお手伝いをしています。



必要な人に情報が届き、効果的に支援が繋がりますように…



まちの学習塾 紹介コーナー

こんにちは！公文式国府教室の集貝(ためがい)です。一緒に楽しく学びませんか？
2月13日(火)～2月27日(火)まで、無料体験学習を実施！ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせ下さい。

公文式 国府教室

【教室の曜日と時間】
火曜日・金曜日
14:00～19:00

〒370-3517
高崎市引間町122番地3

☎: 090-6532-8700



まちのいちごやさん 紹介コーナー

安心安全に食べられるイチゴ作りを心掛けております。お気軽にお立ち寄り下さい。

苺屋さとり

●シーズン期間
12月下旬頃から5月上旬頃です。
●シーズン中は定休日なし
年末年始も営業いたします。
●営業時間
9時頃より17時頃まで。
もしくは売り切れ次第閉店します。

☎: 080-6601-0015

