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161号　2024年4月1日

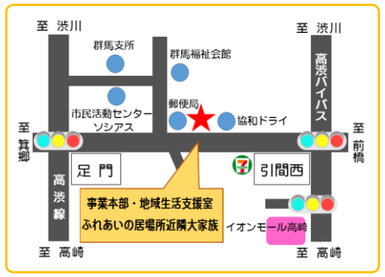
発行／認定NPO法人じゃんけんぽん　カフェ通信編集室
TEL：027-350-3191
〒370-3521　高崎市棟高町954-8
e-mail：kinrin@jankenpon.jp
～ カフェ定休日：土・日～

じゃんけんぽんHP

Facebook

～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～ 春の日差しが心地良い季節となりました。自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう！
食事も大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください。



3月の近隣大家族の様子

3月12日　マージャン
頭脳スポーツとも言われ、幅広い年代に人気のあるマージャン。
みなさん楽しそうにおしゃべりしながらゲームを満喫されていました。
来月は、第2・第4の金曜日 13：00～です。お気軽にお出かけください！

3月13日　大正琴で歌おう
18日のセンバツ高校野球 2024 の開幕を前に「栄冠は君に輝く」を1曲目に演奏し、密かに高校球児を応援＼(^o^)／
春の陽気に大正琴の音色がしっくりくる良い時間でした。

【高校生ボランティア】
地元の私立明和県央高校の学生さんが、ボランティアとして関わってくれることになりました。学生さんにとってもチャレンジの場になり、今後に活きる時間になりますように…
春休みには「宿題カフェ」のスタッフをしてくれますよ！

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
●焼きプリンタルト	・・・100円
●ジュース	・・・100円
●バニラアイス	・・・　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！　あなたの力が必要です
お気軽にお問合せください。TEL：027-350-3191

＊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

4月のメニュー

月	火	水	木	金
1 揚げ鶏のおろしかけ 炒り豆腐・ゆかり和え 和風サラダ	2 彩りご飯・すまし汁 豆腐巾着の煮物・煮豆 筍の土佐煮・辛子和え	3 ミックスフライ 昆布煮・お浸し マカロニサラダ	4 魚のムニエル 水餃子・梅おかか和え ピーナッツ和え	5 うどん 天ぷら・なめたけ和え がんもの煮物
8 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ ごまドレサラダ・たくあん和え	9 手作りカニ玉 きのこのソテー 春雨サラダ・お浸し	10 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 野菜サラダ・ごま和え	11 ホイコーロー 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ・中華和え	12 チキンのトマト煮 チャプチェ風 ツナサラダ・みそマヨ和え
15 甘辛メンチカツ ひじき煮・スパサラ おかか和え	16 手作りしゅうまい 切干大根煮・ごま和え ごぼうサラダ	17 さわらのねぎソースかけ 南瓜煮・塩キャベツ みぞれ和え	18 うどん 天ぷら・浅漬け 大根とツナの煮物	19 照り焼きハンバーグ 和風パスタ 中華サラダ・辛子和え
22 焼き餃子 大根のカニ風味あんかけ マヨ和え・わさび和え	23 豆腐の挽肉包み揚げ さつま揚げの煮物 ごまドレサラダ・おかか和え	24 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え わかめサラダ	25 あじの蒲焼風 きのこの煮物 野菜サラダ・ナムル	26 家常豆腐 さつま芋の甘煮 人参サラダ・お浸し
29 ヒレカツのトマトソース 高野豆腐の煮物・お浸し カニカマサラダ	30 鶏もものネギ味噌焼き 春巻・辛子和え フレンチサラダ	**新玉ねぎのサラダレシピ**　玉ねぎを薄くスライスし、ツナと好みのドレッシング又は塩コショウで和えるだけで完成する簡単料理！！血液をサラサラにする新玉ねぎと、たんぱく質が豊富なツナを同時に接種できるのも嬉しいポイントです。		

≪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

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！

※ 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

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。

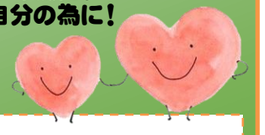
ちょっとしたお困りごと・お願いごと・タダ（無料）では頼みにくいことを「お互いに助け合う」活動です。

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！！

お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」もまずは、会員登録 → 活動依頼 → 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。

≪ 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

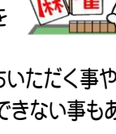
1口：3,000円～（申込書は近隣大家族にて）
≪賛助して頂いた方へ特典≫
ご寄付いただいてから1年間、毎月発行のカフェ通信をご自宅まで郵送いたします。

～ 2024年3月度 賛助金寄付　10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！

揺高　4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
1　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	2 体操着譲渡会 13:00～14:00	3 観音寺東区いきいきサロン 10:30～12:00	4 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	5 楽しい漢方のお話 テーマ「逆流性食道炎」 13:30～
8　朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 岡田先生に聞いてみよう！ 10:00～12:00 おとなのぬりえ 13:30～	9 コーヒー・紅茶 半額の日	10 アコーディオンで歌おう 10:30～	11 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	12 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00～11:00 マージャン 13:30～15:00
15　朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	16 介護初任者研修説明会 ① 10:00～ ② 13:00～	17 大正琴で歌おう 14:00～	18 ≪囲碁将棋の日≫ 10:00～	19 コーヒー・紅茶 半額の日
22　朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	23 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう！ 10:00～12:00	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 10:00～13:00 マージャン 13:30～15:00
29　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	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 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（ディーズカフェ）

4月1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

体操着譲渡会

4月2日（火）
13:00～14:00

新学期がスタートします!
サイズアウトしてしまった体操着や卒業して不要になった体操着を循環させませんか?
対象校 旧群馬町、箕郷町の小中学校

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「逆流性食道炎」
4月5日（金）13:30～

作業療法士

岡田先生に聞いてみよう！

4月8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。

マージャン

4月12日（金）・26日（金）
13:30～15:00

気軽にマージャンを楽しみましょう!
人数によってお待ちいただく事や、逆に少ない場合は開催できない事もあります。

ふくちゃんの笑いヨガ

2児のママ
4月12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!

アコーディオンで歌おう

4月10日（水）10:30～

大正琴で歌おう

4月17日（水）14:00～

みえこさんの保健室

4月26日（金）
10:00～13:00

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。

居場所であなたの得意を活かすボランティアしてみませんか?
お気軽にご相談ください（＾ｏ＾）／

募集中!

意識したい循環

じゃんけんぽんは
だれもが「住み慣れた地域で その人らしく 最期まで生きいる」お手伝いをしています。
それはそこに、人の「幸せ」があると信じているからです。
大切なのは、人と人とのつながりの中に「思いやり」や「感謝」の循環を意識できているかどうかです。
心穏やかな暮らしは、誰かが創ってくれるものではなく、自分たちで築いていくものです。
その仲間にじゃんけんぽんも入れてください（＊＾＾＊）

「ありがとう」と言われたら
嬉しくなって
自分も誰かに「ありがとう」
を伝えたくなって
まるで「ありがとう」のバトン
をつなぐリレーみたいになる
そうすると「ありがたい」こと
を探すようになって、陽の光や
水や木や土、ふと目にした美し
い光景なんかに対しても
「ありがたい」
と感じていたりする
それが「豊かさ」だと気づけ
たらなら
今ある小さな「幸せ」をもっと
大切にできるのかも知れない

人類は、これまでの歴史の中で、様々な分野で不可能を可能にしてきました。昔だったら気が遠くなるような時間や労力を費やしていたようなことも、人の暮らしを豊かにしたいと頑張ってくれた先人がいたおかげで、比べ物にならないくらい楽になったと思います。
そして今、その恩恵を受けている私達は、もう一度考えなければならないでしょう。
目先の欲望を叶えることに夢中になりがちな人間という生き物は、「循環」という視点が乏しいことで、時を経て、様々な側面で生きづらさを生んでしまっているはずです。
自分の行いは、いずれ巡り巡って自分のところに返ってくると古くから言われています。
発せられる言葉や産み出される物質が「循環」の中で巡るのだと意識できたなら、それは自分が受け取りたいものの方が良いし、自分が生かされている地球環境にとってどうなのかも一緒に考えるのは決して大げさなことではないでしょう。
良い循環が生まれる社会を一緒に創っていきましょう。

じゅんかん できることから始めてみよう!

中古体操着循環リサイクル

サイズアウトした体操着を集めて 必要な方へお渡ししています！

小中学校指定体操着の循環活動を行っております。学校指定の体操着で不要になったものがありましたら、ぜひお持ちください。
対象 ： 旧群馬町、箕郷町、
高崎西部地区、榛名町
詳しくはお問い合わせください

まちの福祉用具やさん 紹介コーナー

当社は介護・医療分野の専門商社として販売、レンタル、修理、クリーニングをはじめ住宅改修、介護施設立上げ支援などヘルスケア領域のお困りごとに対して適切なソリューションを提供させていただきます。

TOYO-CARE SERVICE
東洋ケアサービス株式会社

【営業時間】9:00～17:30
【定休日】日曜日・祝日
〒370-3602
北群馬郡吉岡町大久保 582
☎:0279-30-5205
ホームページ　https://www.toyocareservice.com

まちのたねやさん 紹介コーナー

私たち**ぐんたね**は、農業に関わる商品全般を取り扱っている会社です。「農家さんが困っているとき、1番に頼られる」― そんな存在でありたいと思っています。
そのために農家さんと真剣に向き合っています。

GUNTANE ぐんたね

【営業時間】9:00～17:00
〒370-3511
高崎市金古町 1773-10
ホームページ

夏野菜苗販売フェア
4/19 ～ 5/6

☎:027-373-8310 高崎店