

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～夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

7月の近隣大家族の様子

ラジオ体操 & みんなで朝ご飯

7月20日より夏休みがスタートしました。今年も日本ケロッグ合同会社様よりシリアル、榛名直販株式会社様より牛乳のご寄付をいただき開催することができています。いつもご協力ありがとうございます。



7月24日 ポスターを描こう！
夏休みの宿題お助け企画♡
みんな頑張って素敵なポスターが仕上がりました！(´o`)ノ
京子先生ありがとうございました！



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

かき氷

＊夏季限定＊

かき氷始めました！！

小… 50円 大… 100円



第165号 2024年8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 高崎市榎高町 954-8

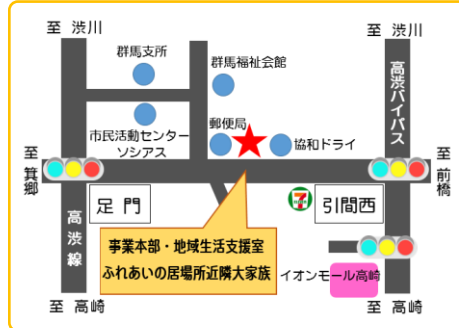
e-mail: kinrin@jankenpon.jp

～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
●焼きプリンタルト …… 100円
●ジュース …… 100円
●パニライス …… 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

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。

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 (受付終了)

午前・午後 全10回コース

第2期 12/5～3/7

午前中のみ 全19回コース

介護職員初任者研修

第1期 5/15～8/9 (受付終了)

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



8月のメニュー

月	火	水	木	金
【 もむだけ♪ キュウリの白だし漬け 】 キュウリを白だして揉むだけの簡単即席漬け。 冷やす時間も冷蔵庫で15分程度。箸休めが欲しい時に サッと作れます。生姜と白ごまをたっぷり効かせるのがポイントです！				
5 鮭の塩焼き チャプチェ風・ピーナッツ和え カニカマサラダ	6 麻婆茄子 竹輪の磯辺揚げ ごまだレサラダ・わさび和え	7 ミックスフライ がんもの煮物 野菜サラダ・お浸し	8 手作りしゅうまい 金平炒め ナムル・辛子和え	9 焼き餃子 厚揚げの煮物 トマトサラダ・おかか和え
12 炊き込みご飯 揚げだし豆腐・ひじき煮 フレンチサラダ・煮豆	13 酢鶏 さつま揚げの煮物 スパサラ・お浸し	14 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ・浅漬け	15 うどん 天ぷら・ごま和え 高野豆腐の煮物	16 白身魚のフライ 夏野菜のトマト煮 みぞれ和え・塩キャベツ
19 鯖の生姜煮 金平炒め・ツナサラダ おかか和え	20 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し カリフラワーサラダ	21 ポークチャップ 南瓜のいとし煮 ごまだレサラダ・からし和え	22 カレーライス・福神漬 けえび蒸しぎょうざ トマトサラダ・マヨ和え	23 甘辛メンチカツ 切干大根煮 野菜サラダ・浅漬け
26 おろし和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨サラダ・マヨ和え	27 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根のカニ風味あんかけ	28 鶏の照り煮 昆布煮・おかか和え コールスロー	29 ぶりの照焼 きのこの煮物 人参サラダ・お浸し	30 ヒレカツのトマトソース 高野豆腐の煮物 ツナマヨひじき・酢の物

《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

※ 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！

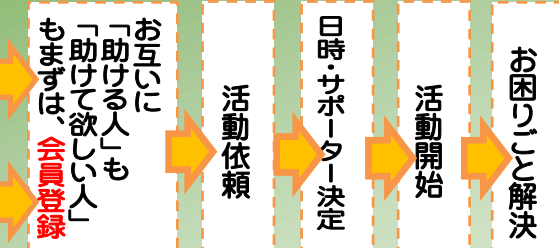
じゃんけんぽんの助け合い活動

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！！



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。

～2024年7月度 賛助金寄付 7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。



が

