

# 近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

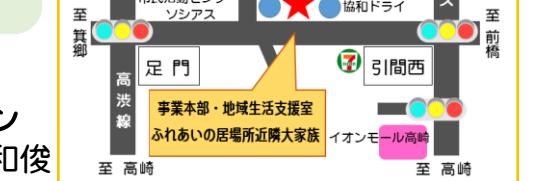
~近隣大家族は、だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所 この街で自分らしく生き抜くために~

~ご挨拶~ 赤トンボが飛び始め、季節は秋へと移り変わろうとしていることを感じますが、まだまだ暑さは続きます。体が疲れてくる時期ですので、しっかり栄養を摂り、しっかり休息をとることを心掛け体調を整えましょう。

8月の近隣大家族の様子



8月7日(水) 観音寺東区いきいきサロン  
今回のいきいきサロンは演歌歌手のはぎ和俊さんをお呼びして、歌を聴くだけではなく一緒に歌ったりと楽しいひとときを過ごせました。



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  
子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

コーヒー券5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

## かき氷



\*夏季限定\*  
小… 50円 大… 100円

## 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  
「じんけんぽん」の箱へ  
投函して下さい! 每月11日

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)

第166号 2024年9月1日

発行/認定NPO法人じんけんぽん 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 -

じんけんぽん HP



Facebook



《愛情こもってます》

## 日替わりランチ



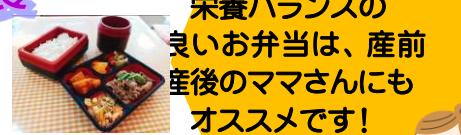
9月のメニュー

月	火	水	木	金
2 焼き餃子 ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	3 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・塩キャベツ ツナサラダ	4 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し 粒マスタード和え	5 白身魚のレモン蒸し 南瓜のいとこ煮 スパサラ・甘酢和え	6 カレーライス・福神漬け えび蒸しそうざ トマトサラダ・おかか和え
9 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根とツナの煮物	10 あじの蒲焼風 みそ炒め・おかか和え カリフラワーサラダ	11 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ・辛子和え	12 揚げ鶏のおろしかけ きのこの煮物 ナムル・ゆかり和え	13 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ・マヨ和え
16 ミックスフライ 厚揚げの煮物 わさび和え・煮豆	17 白身魚のフライ 水餃子・ごま和え フレンチサラダ	18 甘辛メンチカツ 切干大根煮・マヨ和え なめたけ和え	19 手作りしゅうまい 高野豆腐の煮物 野菜サラダ・みぞれ和え	20 豚肉と玉ねぎの卵とじ さつま芋の甘煮 コールスロー・おかか和え
23 鯖の味噌煮 金平炒め・辛子和え 中華サラダ	24 筑前煮 春巻・わさび和え カニカマサラダ	25 麻婆茄子 えび蒸しそうざ わかめサラダ・お浸し	26 うどん 天ぷら・甘酢和え 竹輪の煮物	27 きのこの混ぜご飯 ほつけの塩焼き・人参サラダ いんげん炒め物・ゆかり和え
30 魚のムニエル さつま芋の甘煮 スパサラ・おかか和え	まだ暑さは残りますが、秋の到来です! 実りの秋になり、たくさん美味しいものが出てきますね(^^) 9月の献立には、きのこやお芋類などを使った料理をたくさん献立に入れました。			



《地域を見守るじ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



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

【お問い合わせ】認定NPO法人じんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191

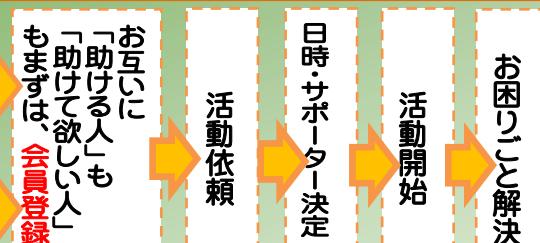
栄養バランスの  
良いお弁当は、産前  
産後のママさんにも  
オススメです!

## 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。

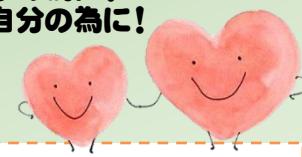
困ったなあ!助けたい!!  
誰か助けてくれないかしら!!  
どうしたらいいのかしら??



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!



## 《贊助金のお願い》

~じんけんぽんの活動賛同者として贊助金の寄附のお願い~

当法人は地域課題の解決に向けた活動を行なうため、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

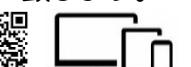
1口:3,000円~(申込書は近隣大家族にて)

《貢献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8月度 質助金寄付 4名~

質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！

捷高

9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
2 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! 岡田先生に聞いてみよう! おとなのぬりえ 13:30~	3 「ちょっと聞いて」お茶会 10:00~11:30	4 コーヒー・紅茶 半額の日	5 《囲碁将棋の日》 10:00~	6 楽しい漢方のお話 テーマ「不眠症」 13:30~
9 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	10 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう! 10:00~12:00	11 大正琴で歌おう 14:00~	12 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	13 マージャン 13:00~15:00
16 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! *おやつづくり* 寒天のプルプル黒糖ゼリー 10:30~12:00	17 コーヒー・紅茶 半額の日	18 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00~14:00	19 《囲碁将棋の日》 10:00~	20 みえこさんの保健室 11:00~14:00
23 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	24 もっていきん祭 10:00~ アロマの部屋 10:00~12:00	25 コーヒー・紅茶 半額の日	26 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	27 マージャン 13:00~15:00
30 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	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	みんなで朝ごはん 無料♪ 大人もこども、みんなでラジオ体操をして 朝ごはん(シリアル)を食べよう! カップとスプーンをご持参ください。		

【お問合せ】  
認定 NPO 法人じゅんけんぽん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

D's カフェ (ディーズカフェ)

9月2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

「ちょっと聞いて」お茶会

9月3日 (火) 10:00~11:30

親の介護、孫の世話、子どもの引きこもりなど  
家族のことで何かしら抱えている方、お茶を飲  
みながら、おしゃべりして息抜きしませんか?

大正琴で歌おう

9月11日 (水) 14:00~

じゅ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~  
じゅ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)

作業療法士

岡田先生に聞いてみよう!  
9月2日 (月)  
10:00~12:00

\*作業療法士とは?

ここ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。お気軽に立ち寄りください。

楽しい漢方のお話

テーマ「不眠症」  
9月6日 (金) 13:30~

ボランティアに  
興味がある方のお茶会

9月18日 (水)  
13:00~14:00

「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  
についてのあれこれを話してみませんか?

要予約 おやつづくり

寒天のプルプル黒糖ゼリー

9月16日 (月) 10:00~12:00  
寒天で身体にやさしい簡単おやつを  
一緒に作りましょう!

定員 8名  
参加費 300円

アロマの部屋

リラックススプレーづくり

9月24日 (火) 10:00~12:00

ラベンダーのアロマスプレーを作ります。

参加費 650円

\*材料がなくなり次第終了となります

もっていきん祭

9月24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分だけお持ち  
下さい。④強引に引き渡してはいけません。  
⑤貰い手のなかつた物は、責任をもってお持ち帰り  
下さい。

賑やかな夏休み

今年の夏休みもたくさんの子ども達が「近隣大家族」を利用していました。

夏休みの「宿題カフェ」の延べ利用者数は 90 名を超え、こどもランチの利用においては 300 食を超えた。日中大人が働いていて家に居ない世帯は多く、子どもの居場所となる受け皿の必要性を改めて認識した夏でした。また、居場所では通っている学校や世代に関係なく交流できることが魅力です。地域コミュニティでの人の関わりは、子どもに限らず「心」を孤独から守ってくれる大切なつながりです。ホッと安心できる居場所はみんなで創っていきましょう＼(^o^)／

宿題  
カフェ



ごちゃまぜ交流が「近隣大家族」の良いところ(\*^\_^\*)

県央高校生をはじめ  
学生のボランティア  
さんも沢山来てくれ  
ました!



information

今年も「群中マチカド美術館」の展示を行っています!  
地元の群馬中央中学校の美術部生徒さんの  
作品をぜひ見に来てください!  
感想も書いていただけると嬉しいです。

アンケート回収ボックスへ



まちの鍼灸院さん 紹介コーナー

鍼灸で気血の流れを整えて自然治癒能力を高め  
病気の予防に努めてみませんか?!

内田鍼灸院

【営業時間】完全予約制

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00

【休診日】火曜日

(臨時休業あり)

〒370-3602

北群馬郡吉岡町

大久保 2151-5

TEL 027-55-5235

初診料: 1,000円

只今初診料無料キャンペーン中!

部分むすび: 30分 3,000円

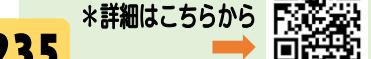
全身むすび: 60分 5,000円

90分 7,500円

小児: 10分 1,000円

美容鍼 顔: 45分 6,000円

\*詳細はこちらから



【営業時間】8:30~17:30

〒370-3511 ホームページ

高崎市金古町 1773-10

☎: 027-373-8310 高崎店

秋野菜 苗 販売中!!  
ブロッコリー  
キャベツ  
白菜 など

