

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!! ~22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~ 気温がグッと下がり朝晩はひんやりしてきました。日中は過ごしやすい日も多いと思います。意識的に体を動かしたり味覚の秋を楽しむなど、心健やかに過ごしましょう!

9月の近隣大家族の様子

9月14日 おとなのぬりえ

参加者の皆さんは、思い思いの色で曼荼羅をぬっていらっしゃいました。作品の一部を近隣大家族にも展示させていただきましたのでぜひご覧ください。



9月21日 ハーバリウム体験
皆さんお好みの花やビーズを時間をかけて選んでいらっしゃいました。出来上がったオリジナルのハーバリウムボールペンに満足していただけたようです。



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



タオル帽子の会

9月23日

群大附属病院へタオル帽子 150 枚を寄付させていただきました。

【タオル帽子の会メンバー募集中!】

みなさんも一緒に、楽しく帽子作りのボランティアをしてみませんか?

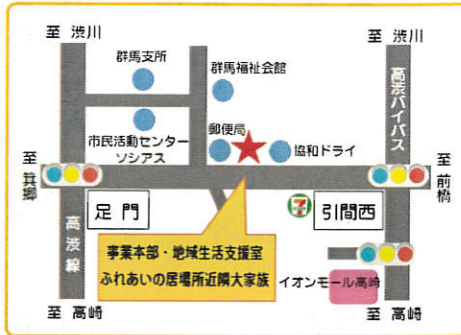
第119号 2020年10月1日

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

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



日替わりランチ

12:00~13:00 (売り切れ御免)



550円

コーヒー ... 200円
プチデザート ... 100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⇒2,200円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

New 詳しくは中面をご覧ください!

●こどもの食支援ランチ・・・700円

●子どもランチ・・・250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(旧2級ヘルパー)

2020年度 受講生募集中!

《講習期間》

11月コース(11/10~2/4)

1月コース(1/14~3/26)

■週に2・3日程度(働きながら受講可!)

■受講料 59,800円(税込)

《対象者には補助金・割引制度あり!》

お問合せ 認定NPO法人じゃんけんぽん企画研修部

電話: 027-350-3191 (担当: 吉川)

介護初心者の方も安心して受講できる内容です。詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!

《愛情こもってます》

日替わりランチ



10月のメニュー

月	火	水	木	金
<p>美味しく食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう!</p>			<p>1 手作りしゅうまい 厚揚げと野菜の煮物 春雨サラダ・厚焼き玉子</p>	<p>2 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 ツナサラダ・お浸し</p>
<p>5 白身魚フライ 五目煮・浅漬け なめたけ和え</p>	<p>6 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物 きのこ煮・煮豆・辛子和え</p>	<p>7 焼き鮭 肉じゃが・お浸し マカロニサラダ</p>	<p>8 豚肉と玉ねぎの玉子とし 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ピーナッツ和え</p>	<p>9 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・ゆかり和え 春雨サラダ</p>
<p>12 かに玉 チャプチェ風 煮豆・梅おかか和え</p>	<p>13 チンジャオロース がんもの煮物 辛子和え・酢の物</p>	<p>14 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し</p>	<p>15 鶏もものねぎ味噌焼き ブロッコリーと卵炒め ポテトサラダ・おかか和え</p>	<p>16 豆腐ステーキ 南瓜煮・昆布和え カニカマサラダ</p>
<p>19 さばの竜田揚げ さつまいもの重ね煮 おろしポン酢・浅漬け</p>	<p>20 ホイコーロー じゃが芋の煮物 ごまドレサラダ・昆布和え</p>	<p>21 かねいの生姜煮 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ・梅和え</p>	<p>22 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子・酢の物 ピーナッツ和え</p>	<p>23 コロッケ&ハムカツ 高野豆腐の煮物・甘酢漬け ナポリタンサラダ</p>
<p>26 魚の塩焼き 炒り豆腐・浅漬け みぞれ和え</p>	<p>27 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐巾着の煮物</p>	<p>28 肉じゃが 春巻・煮豆 おかか和え</p>	<p>29 アジの南蛮漬け 里芋煮・もやしサラダ たくあん和え</p>	<p>30 焼きそば・いなり寿司 オムレツ ごま豆腐・浅漬け</p>

《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??

お互いに助けてくれる人も
「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。

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》

毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

~ 2020年9月度 賛助金寄付 2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

10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。			1 《囲碁将棋の日》 10:00～	2 楽しい漢方のお話 テーマ「冷えと胃腸障害」 13:30～
5 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00	6 お祝い 13:00～14:00	7 《大正琴練習会》 13:30～	8 《囲碁将棋の日》 10:00～	9 コーヒー・紅茶 半額の日
12 おとなのぬりえ 13:30～	13 お祝い 13:00～14:00	14 アコーディオンで歌おう 14:00～ *市民講座	15 《囲碁将棋の日》 10:00～	16 三味線で歌おう 14:00～
19 コーヒー・紅茶 半額の日	20 プランツアート ①10:00～11:00 ②14:00～15:00	21 コーヒー・紅茶 半額の日	22 《囲碁将棋の日》 10:00～	23 みえこさんの保健室 11:00～13:00
26 コーヒー・紅茶 半額の日	27 手作り品バザー 9:30～14:00	28 大正琴で歌おう 14:00～	29 《囲碁将棋の日》 10:00～	30 コーヒー・紅茶 半額の日

【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 (ディースカフェ)
10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

第14回 シリーズ市民講座

『詐欺被害から身をまもるには』

日時: 令和2年10月14日(水)

9:30～11:30 参加費無料・要予約

会場: ソシアス 1階 第1活動室

楽しい漢方のお話

10月2日(金) 13:30～

今回のテーマ「冷えと胃腸障害」

密の状況避けるため、居場所の人数が20人を超える場合は入場制限をさせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

前回好評だったので再企画！

プランツアート

10月20日(火)

①10:00～11:00

②14:00～15:00

身近な草花で自由に作品を作ってみませんか？

使いたい材料を持参もOKです！

参加費無料

*材料がなくなり次第終了

「歌おう」イベントは30分～40分
*距離を取って *マスクはしたまま

アコーディオンで歌おう

10月14日(水) 14:00～

大正琴で歌おう

10月28日(水) 14:00～

三味線で歌おう

10月16日(金) 14:00～

手作り品バザー

10月27日(火)

9:30～14:00



素敵な手作り品がいっぱい！
個人的なオーダーもご相談ください。
出品したいという方も募集中です！

おとなのぬりえ

10月12日(月)

13:30～15:00

みえこさんの保健室

10月23日(金)

11:00～13:00

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。ご家族に障害者がある等、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)



地域がまるごと大家族



子供のころの自分は、何に夢中になって、何に悔しいかを覚え、何に心動かされていたでしょうか。

世の中が、目まぐるしく忙しないスピードで回っているような現在の日本社会。子供の成長すらゆっくり見守れないような状況で、人々は未来を上手に思い描けないでいるような気がします。

かつて子供だった私達のやりたい事や心身の成長を見守り支えてくれた地域の大人たちがいたように、今の子ども達にもそれは必要なものだと思います。

自分の孫子であろうとなかろうと、地域全体で子育てしていく意識を持つことで、今まで見えなかった未来が見えてくるかもしれません。

じゃんけんぽんでは、子供たちが地域交流の中で体験的に学び、伸び伸び育つことのできる環境を皆さんと一緒につくっていきたく思います。

今月からの新メニュー！

*子どもランチ (中学生以下)・・・250円

子供だけでの利用もOKです。緊急連絡先等は伺います。食物アレルギーをお持ちの方は事前にご相談ください。

皆さんからのご寄付で地域の子供達に安価でバランスの良いランチ提供ができます。

*こどもの食支援募金・・・一〇 150円

*認定NPO 賛助金寄付・・・一〇 3,000円

こんなことも始めました

体操着の有効循環

旧群馬町地域の小学校、中学校の体操着で不要なものをお預かりし、必要とする家庭に提供する活動です。家庭の経済的負担を減らすだけでなく、ゴミを減らす事にもつながります。下記の近隣大家族イベント時に集まったものをご提供させていただきます。

- ・奇数月の第4火曜日
10:00～開催の「もっていきん祭」
- ・偶数月の第4火曜日
9:30～14:00 開催の「手作り品バザー」

ご不明点はお気軽にお問合せ下さい。

まちな喫茶店 紹介コーナー

自家焙煎コーヒーとレトロ喫茶店の雰囲気を楽しめるお店です。定休日以外にお休みをいただく事もございますので、facebook等で確認いただきご来店下さい。



つかや珈琲

【営業時間】 11:00～18:00
【定休日】 日曜日・月曜日
〒370-0802 高崎市並榎町 637-42 1F
TEL 070-3938-5858

まちのお菓子屋さん 紹介コーナー

ルイドールでは旬の素材や厳選した材料を使ってお菓子を作っております。また、アレルギーをお持ちの方でも安心してお召し上がり頂けるアレルギー対応ケーキも取り扱っております。お問合せ・ご相談はお気軽にご連絡下さい。



ルイドール

【営業時間】 10:00～19:00
【定休日】 月曜日
前橋市元総社町 2-28-1
T・Hパレロワイヤル 101
TEL/FAX 027-255-5126