

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~

新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。

## 12月の近隣大家族の様子



12月11日  
チャリティープランツアート  
子供の食支援募金に協力してくださった方にリース作りを楽しんでいただきました。  
出来上がった作品は、皆さんの個性が出ていて、とても素敵でした。



12月22日 手作り品バザー  
2020年最後の手作り品バザーでした。今回も素晴らしい作品が沢山並びました。  
次回は2月23日(火)です。  
入園・入学グッズのご相談もぜひ!

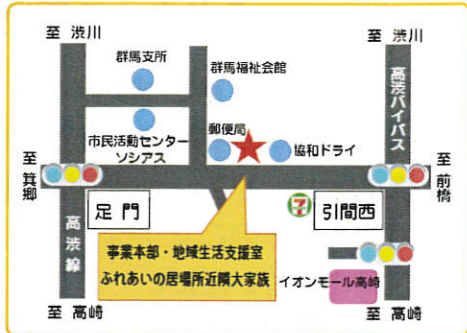
## イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

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



熊木さん

第122号 2021年1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)



550円

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト ... 100円
- パニラアイス ... 50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

- 子どもの食支援ランチ・・・700円
- 子どもランチ・・・250円

食べて応援!

## 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



## 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》  
1月コース (1/14~3/26)  
2021年度 日程調整中!

■週に2・3日程度 (働きながら受講可!)  
■受講料 59,800円(税込) 詳細はじゃんけんぽんのホームページかお電話で!  
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)

## 《愛情こもってます》

# 日替わりランチ



1月のメニュー

月	火	水	木	金
1月は、感染性胃腸炎(ノロウイルス)にも注意したい時期です。予防法は、①うがい・手洗い ②85度以上の加熱 ③まな板・包丁等の消毒です。しっかり行い、感染から身を守りましょう。				年始のお休み ~1/3(日)
4 ちらし寿司・すまし汁 ピーマンの肉詰めフライ 若竹煮・煮豆・辛子和え	5 かれいの生姜煮 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ・おかか和え	6 焼き鮭 肉じゃが・お浸し マカロニサラダ	7 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 春雨サラダ・浅漬け	8 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・ゆかり和え 和風サラダ
11 かに玉 チャプチェ風・煮豆 梅おかか和え	12 鶏もものねぎ味噌焼き じゃが芋の煮物 ごま和え・昆布和え	13 たら甘酢あんかけ 南瓜煮・ごま和え ツナサラダ	14 チンジャオロース ふるふき大根・ナムル シラスと青菜和え	15 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し
18 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	19 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 人参サラダ・ゆかり和え	20 白身魚フライ 五目煮・酢の物 中華和え	21 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 竹輪の磯辺揚げ もやしサラダ・ピーナッツ和え	22 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 ツナサラダ・お浸し
25 魚の塩焼き 炒り豆腐・みぞれ和え かぼちゃサラダ	26 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐巾着の煮物	27 肉じゃが 春巻・甘酢漬け なめたけ和え	28 豆腐ステーキ 里芋煮・たくあん和え ひじきサラダ	29 焼きそば・いなり寿司 オムレツ ごま豆腐・浅漬け

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日は月~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

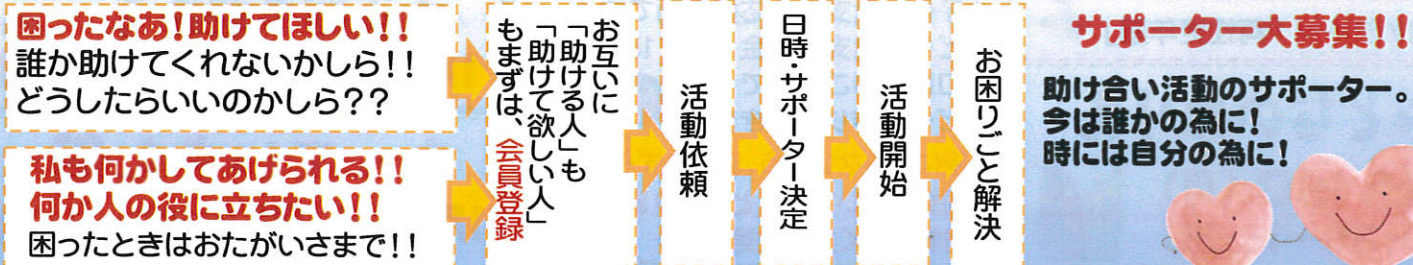
※市の補助弁当も行っています。本人負担350円  
【お問合せ】認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191



## 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。



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12月度 賛助金寄付 3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！

**棟高** 1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。		年始のお休み ～1/3(日)		
4 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00 新春書道教室(要予約) 10:00～12:00	5 おりがみ 13:00～14:00	6 コーヒー・紅茶 半額の日	7 《囲碁将棋の日》 10:00～	8 楽しい漢方のお話 テーマ「両性更年期」 13:30～
11 コーヒー・紅茶 半額の日	12 おりがみ 13:00～14:00	13 アコーディオンで歌おう 14:00～	14 《囲碁将棋の日》 10:00～	15 チャリティー プランツアート ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
18 おとなのぬりえ 13:30～	19 おりがみ 13:00～14:00	20 《大正琴練習会》 13:30～	21 《囲碁将棋の日》 10:00～	22 コーヒー・紅茶 半額の日
25 リフレッシュ体操 14:00～	26 もっていきん祭 10:00～ おりがみ 13:00～14:00	27 大正琴で歌おう 14:00～	28 《囲碁将棋の日》 10:00～	29 みえこさんの保健室 11:00～14:00

【お問合せ】 認定NPO 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室 ☎:027-350-3191

**D's カフェ** (ティーズカフェ)  
12月7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

密の状況避けるため、居場所の人数が15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。

**楽しい漢方のお話**  
1月8日(金) 13:30～  
今回のテーマ「両性更年期」

**チャリティー  
プランツアート**  
1月15日(金)  
①10:00～12:00 ②13:00～15:00  
「子供の食支援」応援企画です。  
こどもの食支援募金(1口150円)  
1口以上のご寄付で  
モバイル作りができます。  
\*密にならないよう、時間をずらしての参加をお願いします。  
\*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**  
1月13日(水) 14:00～  
**大正琴で歌おう**  
1月27日(水) 14:00～

**おとなのぬりえ**  
1月18日(月)  
13:30～15:00

**もっていきん祭**  
1月26日(火) 10:00～11:00  
捨てられない…譲りたい！  
\*マイバック持参にご協力下さい。  
体操着の有効循環 day

**じゃんけんぼ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～  
じゃんけんぼ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)

**リフレッシュ体操**  
要予約 1月25日(月)  
14:00～  
体を動かしてリフレッシュ  
しましょう！ 定員6名

**みえこさんの保健室**  
1月29日(金)  
11:00～14:00

《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貰い手のなかった物は、責任をもって  
お持ち帰り下さい。

2020年「賛助金」についてご報告

昨年も沢山の方にご支援いただき  
ありがとうございました！

賛助金合計額 1,183,754円  
賛助会員数 165人

\*令和2年12月20日現在



皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、  
『いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり』に役立っています

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会い  
や助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。  
また困ったときの相談の場としての役割も担っています。  
皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動のために  
活用させていただいている他、昨年10月より始まった子供の  
食支援においても活用させていただいております。

子どもランチ(中学生以下) 250円

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：一口150円  
\*認定NPO 賛助金寄付：一口3,000円



地域を見守る「配食サービス」



外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当と  
あたたかい心を届け、人と人をつなぎます。  
皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに  
活用させていただいております。

移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービス  
と、住民助け合いのボランティア活動を行っています。  
皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するた  
めの費用に活用させていただいております。



～じゃんけんぼんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。～  
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。お気軽にお問合せ下さい。

**まちのお菓子屋さん 紹介コーナー**

以前の店舗からすぐ近くに移転しました!!  
毎朝焼く“スコーン”と“マフィン”をはかりうり。  
食べたらずっとごきげんに過ごせるようなおや  
つをご用意しています。



【営業時間】  
10:30～17:00  
※売切れ次第早めに閉店する  
場合があります。

【定休日】 火曜日・水曜日  
TEL 027-388-0395

**まちの自転車屋さん 紹介コーナー**

当店は敷居の無い町の自転車屋さんです。  
幼児車、通学車、電動アシスト、スポーツ車、  
その他何でもご相談下さい。  
ママチャリのパンク修理も大歓迎です!

サイクルハウスWISH

【営業時間】  
10:00～19:00  
日曜日 11:00open  
【定休日】 水曜日



TEL 027-372-5550

〒370-3531 高崎市足門町 824-2  
同じ建物です。(P 6台分有り)