

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、誰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~



最近の居場所の様子 ↑

様々な年代の方が集う地域の交流の場に!

マーじゃん教室 ⇒

みんなで
記念撮影

先生より記念品
の贈呈↓



野も山もすっかり春になりました。皆さんいかがお過ごしですか? まだまだ夜は冷え込みます。体調管理には十分に気をつけてください。

~今月の居場所の様子~

近隣大家族がオープンして、2年が過ぎました。様々な年代の方が足を運んで下さり、異世代交流の場になってきています。お年寄りも、子育て世代のママも、子どももみんな遊びにきてください!

群馬県内へ避難している方の支援を行っている ぐんま暮らし応援会 活動報告

ご寄付を頂きました。
今後の活動に活用させていただきます。

~ ご寄付のお礼 ~

高崎保育専門学校同窓会様より **150万円**、真言宗豊山派 徳昌寺住職 三津田和行様より **3万円**のご寄付を頂きました。頂いたご寄付は、東日本大震災により群馬県内に避難されている方への支援活動に大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。また、引き続きぐんま暮らし応援会を応援して下さる方、活動資金へのご寄附ご協力よろしくお願い致します。

3月に入り、群馬県内各地より避難されている方からご連絡を頂けるようになってきました。皆さんがお住まいの各地域での集いの会の開催要望もあり、3月は富岡市、安中市、渋川市、草津町等で集いの会を開催することができました。

第29号 2013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: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~



晴子さんと一緒に歌を歌いましょう↑

懐かしい歌を皆で歌いました。 <<晴子さん↑>>

幸せの黄色い箱入り
ちょっとしたプレゼント
にいかがでしょうか?



上州純正なたね油
ギンショ
分寺しぼり

1箱: 1200円

《近隣大家族メニュー》

飲み物(珈琲・紅茶等) ... 200円
とっていきランチ ... 400円
チーズケーキ ... 150円

ぐんま暮らし応援会事務局
☎: 027-333-1635 (事務局)
☎: 080-6779-9211 (携帯)

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》

こころまち井当のご案内

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 250円。

今月のメニュー

今年度より、月~金の祭日は配達を行います。
年末年始はお休みです。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
1 鶏肉の甘酢あんかけ 芋煮 ひじきのサラダ・お浸し	2 肉豆腐 人参と卵の炒め物 中華和え・浅漬け	3 魚のトマトソース 切干大根の煮物 ゆかり和え・かき揚げ	4 豆腐ステーキ こんにゃく煮 お浸し・梅和え	5 筑前煮・酢の物 ピーマンの肉詰まり 卵と青菜の和え物
8 うどん 天ぷら みそ田楽・ごま和え	9 さんまの梅煮 信田巻の煮物・かき揚げ 青 菜のみぞれ和え	10 親子煮 卵の花・ボン酢和え お浸し	11 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 もやしサラダ・浅漬け	12 そぼろご飯 厚揚げの炒め物 里芋煮・お浸し・トマト
15 ハバークエのきあんかけ野 菜の煮物 梅マヨネーズ和え・お浸し	16 肉じゃが 野菜のソテー 春雨サラダ・ゆで卵	17 うどん 天ぷら・厚揚げの煮物 コーン和え	18 手造りシュウマイ 五目豆 人参サラダ・ごま和え	19 鯖のおろし煮 高野豆腐の煮物 辛子とえ・トマト
22 焼き魚・かぼちゃ煮 トマトサラダ なめたけ和え	23 うどん 厚焼き卵・煮豆 ちくわの煮物・お浸し	24 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 芋煮・ゆで卵 酢の物	25 マーボ豆腐 野菜の煮物 トマト・ナムル	26 たけのこご飯 天ぷら・がんもの煮物 大根おろし・ごま和え
29 カニ玉 ロールキャベツ煮 ポテトサラダ・お浸し	30 焼魚・辛子とえ かぶのそぼろ煮 かぼちゃサラダ	《管理栄養士さんの今月のひとこと...》 春が旬の路地野菜はポリフェノールやカロテノイドなど「解毒成分」を豊富に含んでいます。春先に出回るホウレンソウのビタミンC含有量は夏場の3~5倍です。旬の食べ物をたくさん摂りましょう。 ☆おすすめ春野菜: 菜の花・春キャベツ・玉ねぎ		

【お申込・お問合せ】

NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当: 目崎) ☎: 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。

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
「助けて人」も
「助けたい人」も
「助けたい人」も
「助けて人」も
「助けたい人」も
「助けて人」も

日時・サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

住み慣れた地域で自分
らしく生き抜く為のお互い
様の助け合い活動。

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(緑) × 30日 × 12か月 = 1,800円(1年間) ※詳しい資料・説明は事務局迄お問合せ下さい。

H25 年度 賛助金の寄付募集

~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~
昨年たくさんの皆様からご寄附頂き感謝申し上げます。
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附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。

~ H25 年 3 月度 賛助金寄付者 16 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。

