

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信  
**地域支え合いセンター**  
**「近隣大家族」**  
 No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

~地域支え合いセンター(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です~  
 ~この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる~

~ご挨拶~ 今年は暑さの厳しい夏となりました。疲れが残っている方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて、しっかり睡眠を取って、体力を維持しましょう!

7月・8月のイベントの様子

手作りアイスをみんなで食べよう



気軽に健康体操



カラオケの会



はるこさんと一緒に歌いましょう



ピアノと一緒に歌おう

今回、初登場のイベントでしたが音楽を使ったクイズや脳トレで大盛り上がりでした。



第52号 2019年9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: 027-343-3111

〒370-0882 高崎市金井淵町137-5

e-mail: sasaeai@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~



日替わりランチ

月~金 11:30~13:00

ワンコインランチ

500円

※5名以上の場合はご予約をお願い致します。  
 コーヒー ... 200円  
 ブチデザート ... 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⇒2,000円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

D's カフェ (ディースカフェ)

※D'sカフェとは認知症カフェのことです。

毎週月曜日 10:00~12:00

9月2日、9日、16日、23日、30日

「認知症のあるご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK!  
 お茶を飲みながら、気軽に交流できる場です!

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!

《講習期間》

11月コース (11/8~2/3)

1月コース (1/15~3/30)

■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: 青木・大佐古)

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



9月のメニュー

月	火	水	木	金
2 メンチカツ&和風コロッケ 竹輪と大根の煮物 トマトサラダ・浅漬け	3 蒸し魚のネギソース 大学芋・お浸し なめたけ和え	4 手作りしゅうまい 高野豆腐と根菜の煮物 春雨サラダ・ピーナッツ和え	5 白身魚の煮つけ いんげんと卵の炒め物 たくあん和え・お浸し	6 ちらし寿司・すまし汁 竹輪の磯辺揚げ・お浸し 大根のそぼろ煮・枝豆
9 うどん 天ぷら・お浸し ツナサラダ	10 豚肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ・浅漬け	11 焼き鮭 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ・ごま和え	12 焼きそば・いなり寿司 オムレツ お浸し・枝豆	13 鶏もものねぎ味噌焼き がんもの煮物 ピーナッツ和え・酢の物
16 ハガツオの南部焼き ひじきの煮物 中華サラダ・梅和え	17 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	18 さわらの味噌マヨ焼き 五目煮・浅漬け なめたけ和え	19 白身魚のムニエル ナスとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ・お浸し	20 肉じゃが 春巻・ごま和え コンソメ炒め
23 ヒレカツのトマトソース 大根とカツオの煮物 スパゲティサラダ・昆布和え	24 カレーライス オムレツ・ゆかり和え 野菜サラダ	25 やきとり がんもの煮物・ポテトサラダ ピーナッツ和え	26 うどん 天ぷら・玉子焼き 甘酢生姜和え	27 エビと厚揚げのチリソース 里芋煮・お浸し ツナサラダ
30 さばの味噌煮 かに風味あんかけ たくあん和え・お浸し	身体が疲れやすくなっていますか? □当たりの良いそうめんやお菓子ばかりではエネルギー不足に陥ります。糖質をエネルギーに変えてくれるのはビタミンB1という栄養素。特に豚肉に多く含まれています。ビタミン豊富な野菜と一緒に炒め物はいかがでしょうか?			

《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** ※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

料金: 1食 700円 配達エリア: 八幡中学エリア / 豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター ☎: 027-343-3111

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??

「お互いに助けて欲しい人」もまずは「会員登録」

日時・サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

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!!

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互いの助け合い活動。  
**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(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下さい。

《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。

~ 2019年8月度 賛助金寄付 6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！

金井淵 9月の予定

地域支え合いセンター  
入場無料です。お気軽にお越し下さい。☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
2 D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:30	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 コーヒー半額の日	6 簡単イキイキ体操 10:30~11:30
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 コーヒー半額の日	11 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	12 はるこさんと一緒に 歌いましょう 10:30~11:30	13 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
16 D'sカフェ 10:00~12:00 マーじゃんしましょう 13:30~15:30	17 三味線で歌おう 13:30~14:30	18 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	19 にこにこ 大人の脳トレ 13:30~14:30	20 気軽に健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 14:00~
23 D'sカフェ 10:00~12:00	24 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	25 EM ネット企画 「廃油で固形石鹸づくり」 13:30~15:00 〈材料費200円〉	26 もらっていいん会 10:00~	27 気軽に健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
30 D'sカフェ 10:00~12:00 エレキギター “ベンチャーズ” 13:30~14:30	 <p><b>地域の方の居場所（近隣大家族）です！ お互い様のつながり作りに活用して下さい！</b></p>			

じゃんけんぽんシニア講座

じゃんけんぽんでは、今年の6月より、シリーズ市民講座『シニア講座』を始めました。  
60歳からの人生をより良く過ごすためのヒントが詰まった講座です。

この講座はテーマを変えて、毎月開催しております。



第1回 どう生きますか？これからを…  
～男性がはつらつと生きるための講座～  
グループディスカッションの時間は  
とても有意義でした。



第2回 健康寿命を延ばしイキイキ暮らす



第3回 認知症とうまくつきあう  
～知ってそなえる 知って活かす～  
夏休み中の開催。小学生、中学生も  
参加してくれました。

参加者の声

「グループトークが楽しかった」

「前向きになれた」

「知らないことが知れて良かった」

人生100年時代の今、シニア時代をいきいき暮らせるかどうかは、地域の中で  
いかにつながりを持てるかがカギになってきます。

参加費無料。どなたでも参加いただけます。ぜひ、シニア講座参加をきっかけに

地域における

つながり作りの第一歩を  
踏み出してみませんか？

次回  
予告

「おひとりさまシニアの豊かな人生設計」

講師：行政書士 塩野有希氏（行政書士おの法務事務所）

日時：令和元年9月18日（水）9：30～11：30

会場：ソシアス 2階 第2学習室



フリーマーケット開催

11月12日（火）10:00～15:00

出店される方も参加される方も家族、友達誘いあわせて秋の1  
日をにぎやかに楽しみませんか？

パック弁当（500円）もあります。

（※数に限りがございます。事前予約のご連絡をご協力お願い  
致します。）

お問合せ TEL:027-343-3111

出展者募集

募集：10店まで  
販売スペース：畳1～2帖位  
出店内容は自由

※参加費は不要ですが、売上金の2割を  
近隣大家族にご寄付ください。詳しくは  
お問い合わせください。

まちのお医者さん 紹介コーナー

優しく丁寧な治療を心がけています。



さわやか歯科クリニック

sawayaka dental clinic

院長 吉井 順一郎

【診療時間】

9:30～13:00

14:30～19:00

（土曜日 18:00）

【休診日】

木曜日

日曜日・祝日

高崎市浜川町 328-1

TEL:027-340-1670

FAX:027-340-1680



まちの企業 紹介コーナー

元祖群馬とんこつラーメン発祥店!!時間をかけて取った  
自慢の豚骨ダシを使ったラーメンは一度食べればやみつ  
きになります。それ以外にも、こだわり抜いた醤油ベース  
の支那だるま。女性には嬉しいサラダ・スイーツなどもご  
用意しておりますので、是非ご来店ください。

だるま大使 本店

店長 黒崎 明紘

【営業時間】

18:00～23:00

（ラストオーダー22:45）

※電話で席のご予約はできません。

【定休日】

月・火（年末年始）

〒370-0883

高崎市剣崎町 1186-12

TEL:027-344-8566



遺言・相続相談会

行政書士の大原先生が遺言と相続  
について個別相談をしてくださ  
います。日程は、随時調整致します。  
※要予約詳しくは金井淵地域支え  
合いセンターへお問合せ下さい。

簡単イキイキ体操

9月6日（金）10:30～11:30

タオルや音楽を使う簡単な体操です。  
※タオルの持参をお願いします。

にこにこ大人の脳トレ

9月19日（木）13:30～14:30

脳を活性化するシナプソロジーやリ  
ズム体操をしてみんなで楽しく元気  
に頭と身体を動かしましょう。

EM ネット企画

「廃油で固形石鹸づくり」

9月25日（水）13:30～15:00

油汚れがよく落ちる廃油石鹸を  
作りましょう。  
※1リットルの牛乳パックをご持参  
下さい。〈材料費 200 円〉

気軽に健康体操

9月13日（金）、20日（金）、27日（金）

10:00～11:00

体操でしっかりと体を動かして夏の  
暑さに負けない体を作りましょう。  
※水分補給の為の飲み物と  
タオルの持参をお願いします。

もらっていいん会

9月26日（木）10:00～

捨てられないけど誰かに使ってほしい  
方、持ち寄ってください。  
（品物がなくなり次第終了）

《 参加ルール 》

- ① 無料で物品提供して下さい。
- ② 一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけ  
お持ち下さい。
- ③ 食料品は賞味期限内の常温保存可能の  
物に限ります。
- ④ 貰い手のなかった物は、責任をもって  
お持ち帰り下さい。

ツボ押しで元気になろう

9月18日（水）10:30～11:30

ひまわり鍼灸院の小代  
先生がご自宅でする  
健康に役立つツボ押し  
をわかりやすく教えて  
下さいます。



エレキギター“ベンチャーズ”

9月30日（火）13:30～14:30

エレキギターによるベンチャーズ  
の曲を楽しみましょう。