

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~

第58号 2020年3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

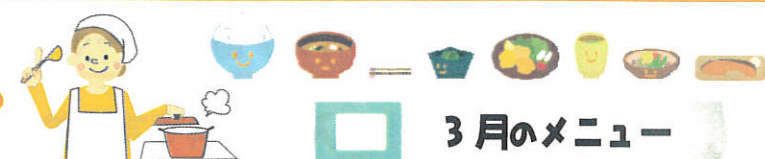
〒370-0882 高崎市金井淵町137-5  
 e-mail: sasaeai@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~

~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~

《愛情こもってます》

**日替わりランチ**



3月のメニュー

月	火	水	木	金
2 焼き鮭 切干大根と高菜の煮物 マカロニサラダ・ごま和え	3 ちらし寿司・煮物 ピーマンの肉詰めフライ 辛子和え・漬物	4 手作りしゅうまい がんも大根の煮物 中華サラダ・ピーナッツ和え	5 カレーの煮つけ 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ・酢の物	6 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・お浸し 人参サラダ
9 さんまの蒲焼風 じゃが芋と竹輪の煮物 梅酢和え・お浸し	10 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ごま和え	11 うどん 天ぷら・浅漬け 厚焼玉子	12 カレーライス ロールキャベツ 野菜サラダ・ピーナッツ和え	13 野菜あんかけシュウマイ 大根の煮物 ごまドレサラダ・昆布和え
16 魚のムニエル にんにくの芽の炒め物 さつま芋サラダ・浅漬け	17 ミートボール酢豚 水餃子 白和え・お浸し	18 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	19 さばの味噌煮 かに風味あんかけ 人参サラダ・浅漬け	20 焼き鳥・南瓜煮 マカロニサラダ ピーナッツ和え
23 鯖のみそマヨネーズ焼き 五目煮・浅漬け なめたけ和え	24 タンドリーチキン がんもの煮物 カニカマサラダ・酢の物	25 焼き餃子 切干大根煮 大学芋・浅漬け	26 ほっけの塩焼き 厚揚げの甘辛炒め 南瓜煮・酢の物	27 うどん 天ぷら 巾着の煮物・浅漬け
30 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま豆腐 甘酢生姜和え	31 ひじきご飯 鯖の南部焼き・煮豆 酢の物・おろし和え	群馬の強い風に乗って、花粉やウイルスが飛び回りそうですね 普段から体に抵抗力をつけておきましょう。予防にはビタミンCが効果的! ビタミンは体にためておくことができないので、毎日補うことが大切です。 野菜や果物はしっかり摂りましょう☆		

~ご挨拶~ まだ寒い日もありますが、少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。春を見つけに出かけてみませんか? ぜひ近隣大家族にも遊びに来て下さい。



←EM ネット企画「石けんづくり」  
 皆さん、それぞれ好きな型に石けんを詰めてオリジナル石けんを作りました。使うのが勿体ないくらい綺麗に出来ました。



←三味線で歌おう  
 三味線の音色に合わせみんなで民謡を歌いました。実習に来ていた学生さんも参加し楽しい時間となりました

英語で遊ぼう→  
 年齢が上の方から子供さんまで幅広い世代が参加し、みんなで英語を楽しみました。



**ボランティアさん募集中**

お気軽にお問い合わせください。  
 Tell: 027-343-3111

見守り配達	調理補助	助け合い活動
お年寄りのお宅へうかがい、見守りと配食をするボランティアです。	配食のお弁当や地域支え合いセンターのランチをつくるボランティアです。	庭の草むしりやお部屋の掃除や買い物等、日常のちょっとした困りごとを解決するボランティアです。

**日替わりランチ**  
 11:30~13:00 (売り切れ終了)

**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

《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** ※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** いつかは私も助けられようかも...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!!

「お互いに助け合う」活動の流れ:  
 活動依頼 → 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。

**介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー) 受講生募集中!**

2020年度

《講習期間》  
 5月コース(5/12~8/3)  
 7月コース(7/17~10/8)  
 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!>

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!

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:丸山)

《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2月度 賛助金寄付 32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 3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 新登場! 花楽ちゃんとお花遊び教室 10:30~11:30	4 コーヒー半額の日	5 三味線で歌おう 13:30~14:30	6 はるこさんの健康体操 10:00~11:00 おりがみの日 13:30~15:30
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 はるこさんの健康体操 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 簡単イキイキ体操 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~15:30	18 ツボ押しで元気になる 10:30~11:30	19 ここにこ大人の脳トレ 13:30~14:30	20 コーヒー半額の日
23 新登場! メイク教室&ハンドマッサージ 10:30~11:30 (D'sカフェ)	24 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	25 EM ネット企画 「廃油石鹸&ぼかしづくり」 13:30~15:00 〈材料費200円〉	26 コーヒー半額の日	27 はるこさんの健康体操 10:00~11:00 カラオケの会 13:30~15:30
30 D'sカフェ 10:00~12:00	31 コーヒー半額の日	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!		

若い世代につなぐ



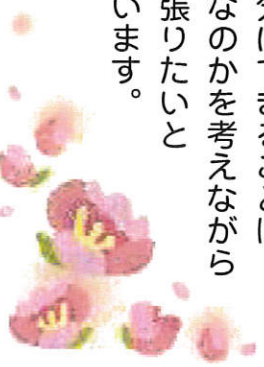
竹内優奈さん

じゃんけんぼんでは地域の皆さんの実習やインターンシップ(職業体験)の受け入れを行っています。  
今回は現在高崎健康福祉大学の2年生(4月より3年生)で昨年の秋頃からインターンシップとして、週に1日、主に配食サービスをお手伝いしてくれている竹内優奈さんの紹介です。

私はインターンシップとして、一人暮らしや低栄養の高齢者の見守りを目的とした「配食サービス」や地域住民の居場所となつている「近隣大家族」のイベント参加、シニア講座のお手伝い、事業所内の事務作業などを行わせていただいています。  
じゃんけんぼんの配食サービスは、主に地域のボランティアさんがサポーターとしてお弁当を配達してくれています。最初は、ボランティアさんの配達に同行させていただきました。そして、

少し慣れたころ、私が風邪でお休みしてしまつたことがあります。次の週お宅に伺うと「竹内さん来なかつたから心配したんだよ」と気にかけてくださいました。そんな風に自分の事を待っていてくれる利用者さんの顔を見ても話することが、私の楽しみになっていきます。そして、お弁当を届けることは、

利用者さんの見守りだけでなく、届ける側にも楽しみを与えてくれるのだなと気付きました。  
楽しみと言えば、配達の後にはボランティアの方達と一緒に昼食を食べるのもその一つです。皆さん、とても優しく、気さくで、お昼を一緒にしながら悩みを相談したりすることもあります。様々な世代の方々とお話して、大学では経験できない貴重な体験ができることが、毎週の楽しみになっています。  
私は社会福祉士を目指しています。インターンシップを通じて、将来、福祉の仕事に就くからこそ、福祉に限らない幅広い知識や多くの経験の重要性を感じています。地域と密接な現場で、貴重な経験を積ませていただき、大変感謝しています。  
この経験を今後の糧として、自分にできることは何なのかを考えながら頑張りたいと思います。



まちの鍼灸院 紹介コーナー

お子様連れ大歓迎!!  
赤ちゃんとママのための鍼灸マッサージサロンです。

ベビー・マタニティ・産後ケア  
**天使の宝物施術所**  
代表:萩原 麻耶

＜施術時間＞  
平日 10:30~15:00  
※完全予約制  
＜休診日＞  
土曜・日曜・祝日

〒370-0871  
高崎市上豊岡町 287-2  
TEL 070-1311-8020  
www.baby-kidsmassage.com

まちのお米屋さん 紹介コーナー

当店のお米は厳選し、品質管理された上質なオリジナルブランド米。  
お米のおいしさを探求するお米マイスターが精米しています。

高崎・安中  
**配達無料**  
※その他の地域の方はご相談ください

お米5kgから承ります  
お気軽にお電話ください

**お米の丸山**  
0120-74-0114 日曜定休  
☎027-374-0114(本社)

●本店 朝 8:00~夕 19:00  
●剣崎支店 昼 12:00~夕 18:30  
高崎市下室田町 1133-1 高崎市剣崎町 1185-6

**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させていただきます。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。

**D's カフェ(認知症カフェ)**  
毎週月曜日 10:00~12:00  
3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!

**ここにこ大人の脳トレ**  
3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。

**はるこさんの健康体操**  
3月6日(金)、13日(金)、27日(金)  
10:00~11:00  
しっかり体を動かして寒さに負けずに過ごしましょう。  
※水分補給の為に飲み物とタオルの持参をお願いします。

**おりがみの日**  
3月6日(金)、17日(火)  
13:30~15:30  
おりがみの好きな人集合!お互いに教え合って楽しく過ごしましょう。

**メイク教室&ハンドマッサージ**  
3月23日(月) 10:30~11:30  
自分に合うメイクを教わりましょう。ハンドマッサージだけのご参加でもOK!ハンドマッサージは男性も参加できます。ハンドクリーム代:20円

**新登場! 花楽ちゃんとお花遊び教室**  
3月3日(火) 10:30~11:30  
花楽ちゃんと一緒に気軽にお花を楽しみましょう。椿の葉を使ってお花の形をした飾りを作ります。  
是非、ご参加下さい。  
材料費:100円

**EM ネット企画 「廃油石鹸&ぼかしづくり」**  
3月25日(水) 13:30~15:00  
油がよく落ちる廃油石鹸の他に土を元気にするEMぼかしを作ります。EMぼかしは野菜や花への肥料の他、ぬか漬の奥の手としてもお使い頂けます。  
ぜひご参加下さい。  
材料費:200円  
持ち物:1ℓの牛乳パック