

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~ 夏の暑さも本格的になり、熱中症や脱水が心配されます。のどが渇いたと思った時には、体内の水分量はかなり減ってしまっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。日々の生活の中で体調を整える意識を持って、元気に過ごしましょう。

7月のイベントについて  
 しばらくの間、イベントをお休みし、ご迷惑をおかけしましたが、7月より一部イベントを再開致します。引き続き、マスクの着用、手指の消毒、検温、人数制限等、お手数おかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

昨年度の居場所の様子 「西部ハーモニカ、ツボ押しで元気になろう」



お持ち帰り弁当やっています!

新型コロナウイルス等の感染が心配で会食等出来ない方も多いと思います。じゃんけんぽんでは日替わりランチのメニューをお持ち帰り頂けます。食数に限りがございますのであらかじめご連絡下さい。  
**黒パック弁当:550円(味噌汁なし)**

**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。Tel: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。

**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》  
 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)

第62号 2020年7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 高崎市金井瀬町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**  
 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

《愛情こもってます》  
**日替わりランチ** 7月のメニュー

月	火	水	木	金
熱中症に注意しましょう!! 水分をこまめに摂りましょう。	のどかわいてなくても水分補給を!	1 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・ゆかり和え カニカマサラダ	2 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	3 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 人参サラダ・お浸し
6 焼き鮭 肉じゃが・ごま和え マカロニサラダ	7 ちらし寿司・七夕汁 肉詰めいなり煮物 きのこ煮・煮豆・辛子和え	8 白身魚フライ 夏野菜のトマト煮 なめたけ和え・浅漬け	9 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 竹輪の磯辺揚げ ナムル・ピーナッツ和え	10 焼き餃子 ひじき煮・おかか和え 春雨サラダ
13 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	14 鶏もものねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 辛子和え・酢の物	15 うどん 天ぷら・お浸し 厚焼き玉子	16 チンジャオロース いんげんと玉子の炒め物 マカロニサラダ・おかか和え	17 豆腐ステーキ じゃが芋の煮物 ツナサラダ・昆布和え
20 さばの竜田揚げ 南瓜煮・浅漬け おろしポン酢	21 ホイコーロー さつま芋のレモン煮 ごまレタサラダ・昆布和え	22 かれいの生姜煮 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ・梅和え	23 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 トマトサラダ・ピーナッツ和え	24 コロッケ&ハムカツ 高野豆腐の煮物・浅漬け ナポリタンサラダ
27 魚の塩焼き マーボーなす みぞれ和え・浅漬け	28 うどん 天ぷら・お浸し 玉子焼き	29 肉じゃが 春巻・煮豆 おかか和え	30 アジの南蛮漬け 里芋煮・たくあん和え もやしサラダ	31 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま豆腐 甘酢生姜和え

《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。  
 ※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

**こころまち弁当のご案内**

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!!

お互いに助け合える人も、助けたい人も、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

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(緑)×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。

~2020年6月度 賛助金寄付 8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 7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
		1	2	3 コーヒー半額の日
6 D'sカフェ 10:00~12:00	7 コーヒー半額の日	8 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	9 コーヒー半額の日	10 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 ※要予約
13 D'sカフェ 10:00~12:00	14 三味線で歌おう 13:30~14:30	15 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	16 にこにこ 大人の脳トレ 13:30~14:30	17 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 ※要予約
20 D'sカフェ 10:00~12:00	21 コーヒー半額の日	22 EM ネット企画 「廃油石鹸・ほかしづくり」 13:30~15:00 〈材料費200円〉	23 コーヒー半額の日	24 簡単イキイキ体操 10:30~11:30 ※要予約
27 D'sカフェ 10:00~12:00	28 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	29 コーヒー半額の日	30 コーヒー半額の日	31 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 ※要予約

7月より徐々にイベントの開催をして参ります。  
 居場所利用、イベント開催には皆さんの協力が不可欠です。

**以下の事を必ず守ってご利用ください。**

- \*入口での手指消毒、検温
- \*マスクの着用+咳エチケット
- \*来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い
- \*2週間以内に発熱(37.0℃以上)があった場合は来所当日に熱が無くてもご利用を控えてください。
- \*居場所内の人数を15人までとさせていただきます。(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)

こちらでも、密にならないよう声を掛けさせて頂いたり、こまめな換気や消毒を行いたいと思いますので、ご理解ご協力をお願いいたします。  
 また、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございます。  
 日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。

**はるこさんの健康体操**

7月10日(金)、17日(金)、31日(金)  
 1部: 9:30~10:20  
 2部: 10:40~11:30

- ・人数制限:各部12名まで
- ※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。
- ・持ち物:飲み物、タオル

**EM ネット企画**

「廃油石鹸・ほかしづくり」 材料費 200円  
 7月22日(水) 13:30~15:00  
 油のよく落ちる廃油石鹸をつくろう。  
 ・持ち物:牛乳パック

**簡単イキイキ体操**

7月24日(金) 10:30~11:30  
 ・人数制限:12名まで  
 ※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。  
 ・持ち物:飲み物、タオル

じゃんけんぼんの保育園

じゃんけんぼんの保育園『い〜ねくらぶ』(企業主導型保育)をご存知ですか?

2018年6月から始動した、定員19名の少人数の家庭的な保育園です。  
 対象は0歳児~未就学児で、保育無償化制度にも対応しております。  
 職員の子供に限らず地域のお子さんでも利用できます。

い〜ねくらぶ 所在地  
 〒370-3521 高崎市棟高町220-2

基本理念

『たくましく生きる力』

保育目標

- 『自ら考え自分と周りの人を大切にする心を育てます。』
- 『基本的生活習慣を身につけ、心身ともに調和のとれた幼児を育てます。』
- 『地域の人とのかかわりやふれあいを大切に、かけがえのないつながりを創っていきます。』
- 『一人ひとりの子どもを十分に愛し、子どもの個性を受け止め、伸ばしていきます。』



少人数でアットホーム

保育者が時間をかけて園児一人一人と向き合うことができます。  
 また家庭的な雰囲気大切にしているので、小さな子でも安心です。



世代を越えた交流

園のお隣は、じゃんけんぼん観音寺(看護小規模多機能型居宅介護)  
 子どもたちとの交流は、おじいちゃん、おばあちゃんにとっても元気の源になっています。



恵まれた立地

三ツ寺公園が目と鼻の先。  
 お散歩がてら出かけて行っは思いきり体を動かしています。

地域に支えられて

地域の方が、園児に畑仕事を体験させて下さったり、花いっぱい  
 の素敵な小径を作って下さったりと、積極的に関わって下さ  
 っている事で、子供達は心で感じ学ぶ機会を得られています。



お問合せ、ご相談はお気軽に！

☎:027-350-3191



まちのカフェ 紹介コーナー

きのたる

加工食品や添加物を一切使わず国産の食材を厳選して使用した安心して召し上がって頂けるクリームチーズタルトです。



Cafe 木の实

店主:豊田 勇

【営業時間】  
 AM10:00~PM6:00  
 【定休日】  
 月・火  
 高崎市浜川町410-2  
 TEL:027-388-8074



まちの酒屋さん 紹介コーナー

おかげをもちまして、剣崎に店を構えて100年以上がたちました。厳選した全国のおいしいお酒を取り揃えております。また、ビールや米などの配達も致しておりますので、お気軽にお問い合せください。

依田商店

酒・米・ギフト  
 営業時間  
 月~土曜日  
 8:30~19:30  
 定休日 日曜日  
 高崎市剣崎町955-1  
 TEL 027-343-6833

