

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~ 一日の寒暖の差が大きくなり、木々は紅葉の時期を迎えます。北風が冷たくなってきたと感じる今日この頃ですが、移り変わる山の色を眺めながら秋の味覚を楽しむのも良いですね!



↑はるこさんの健康体操
 皆さん、綺麗に背筋が伸びています。

脳トレリズム「ゲーチョコキパー」↓
 小人数ながらも、笑顔の絶えない楽しい時間になりました。



←アコーディオンで歌おう
 十分な間隔をとって座り、アコーディオンの音色に合わせて懐かしい歌をみんなで歌いました。



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。
 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。

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(11/10~2/4)
 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:吉川)

第66号 2020年11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

F370-0882 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



11月のメニュー

月	火	水	木	金
2 さばの味噌煮 炒り豆腐・白菜サラダ なめたけ和え	3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこの煮物・辛子和え	4 揚げ鶏のおろしかけ 南瓜煮・梅和え ツナサラダ	5 焼き鮭 ひじき煮・ゆかり和え カニカマサラダ	6 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 春雨サラダ・辛子和え
9 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し	10 チンジャオロース さつまいもの甘煮 きのこのソテー・ゆかり和え	11 魚のムニエル ブロッコリーと卵の炒め物 南瓜サラダ・お浸し	12 鶏ももねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 昆布和え・酢の物	13 かに玉 チャプチェ風 煮豆・浅漬け
16 魚のフライ ふるふき大根 コールスロー・お浸し	17 肉じゃが 春巻・酢の物 コンソメ炒め	18 白身魚の香り蒸し 里芋煮・梅和え ごぼうサラダ	19 焼きそば・いなり寿司 オムレツ ごま豆腐・浅漬け	20 ヒレカツのトマトソース 切干大根の煮物・昆布和え スパゲティサラダ
23 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐・大根おろし ブロッコリー・サラダ・甘酢和え	24 ほっけの塩焼き がんもの煮物 おかか和え・浅漬け	25 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子・ナムル ピーナッツ和え	26 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	27 豚肉きのこのしょうゆ煮 竹輪の煮物・浅漬け さつまいもりんごのサラダ
30 酢鶏 ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	秋本番で寒くなってきました。身体を温める代表的な食材として、生姜・ねぎ・にんにく・ごぼうなどがあります。調理の際、とろみをつけると冷めにくく、熱々のまま食べられるのでおすすめです。			

《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きます。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】

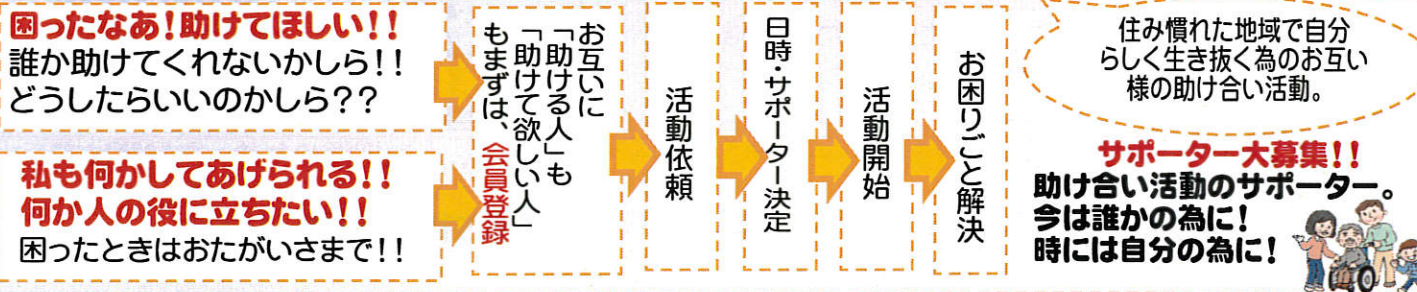
地域支え合いセンター
 ☎:027-343-3111



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(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10月度 賛助金寄付 2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 11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	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日	5 花楽ちゃんとお花遊び 「いけばな」 10:00~11:00 ※要予約	6 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約
9 D'sカフェ 10:00~12:00	10 はるこさんと一緒に歌いましょう 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約	11 アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	12 コーヒー半額の日	13 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約
16 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 ※要予約	17 三味線で歌おう 13:30~14:30	18 ツボ押しで元気になる 10:30~11:30	19 シニア講座 10:00~11:30 脳トレリズム グーチョコキパー 13:30~14:30	20 はるこさんの健康体操 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約
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 「ほかしづくり」 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 1部: 9:30~10:20 2部: 10:40~11:30 3部: 13:30~14:20 ※要予約
30 D'sカフェ 10:00~12:00	第15回 シリーズ市民講座 『冬にこわい病気のはなし』 日時: 令和2年11月19日(木) 10:00~11:30 会場: 金井淵地域支え合いセンター 近隣大家族 参加費無料・要予約			

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。)
 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のでご了承下さい。

はるこさんと一緒に歌いましょう
 11月10日(火)
 1部: 9:30~10:20
 2部: 10:40~11:30
 3部: 13:30~14:20
 ・人数制限:各部8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。

花楽ちゃんとお花遊び
 「いけばな」
 11月5日(木)10:00~11:00
 花楽ちゃんと一緒に気軽にお花を楽しみましょう。
 材料費 500円
 ※尚、材料の用意と人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。

はるこさんの健康体操
 11月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)
 1部: 9:30~10:20
 2部: 10:40~11:30
 3部: 13:30~14:20
 ・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

簡単イキイキ体操
 11月16日(月)10:00~11:00
 ・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

EM ネット企画
 「ほかしづくり」
 11月25日(水) 13:30~15:00
 材料費 200円
 野菜やお花に使える肥料を作ろう!

ときどきコラム「自分の為のボランティア」

ボランティア活動と聞いて皆さんはどんなイメージを持ちますか?



文部科学省の調べでは、ボランティア活動に対して、「自発的な意思で参加することが重要」、「これからの良い社会を創るためにぜひ必要」といったイメージを持っている人が多いようです。一方で、「誰でも気軽に参加できる」、「活動が楽しそう」と考えている人は比較的少ないという結果になっています。全体的に、固いイメージを持っていてる人が多いようです。一方で、「何かと苦労が伴うもの」、「誰かの為に責任をもつてやらなければならない」、「どの意見が目につきます。」

当法人でも多くのボランティアスタッフが協力して頂いていますが参加の目的は、「退職後の社会参加のため」、「心身の健康維持のため」、「空いた時間で何かやりたい」と理由は様々です。「誰かの為に」やっているのは事実ですが、その半面「自分の為」にやっているというもまた事実です。ボランティア活動自体の目的は社会の為にあっても、参加する人の理由は人それぞれで、どんな理由であつても良いと思います。自分自身が幸福でなければ誰かを幸福にすることはできません。実際にユナイテッドヘルス・グループが米国3351人の成人に対して実施した調査によると、ボランティアを行うことは健康にとっても良い影響をもたらすとの結果が出ています。

つまり、ボランティア活動には、心身の健康を保ち、若々しくいられることや、新たな仲間や繋がりがもつくれることなど様々なメリットがあります。自分自身のために行っている活動が他の人を喜ばせることが出来るならこれほど素晴らしいものはないと思います。ぜひ、皆さんも自身のために自分に合うボランティアを探してみたいかがかでしょう。

【通信編集担当 吉崎 稜】

ボラン
 募集
 して
 います
 !
 お気軽
 にお問
 合せ下
 さい。
 TEL
 027-350-3191



まちの和菓子屋さん 紹介コーナー

心から心に伝わるような上質な和菓子で召し上がった方に至福の微笑みをお届け致します

微笑庵
 御菓子司

高崎市剣崎町1038-4 TEL 027-343-3026
 営業時間 9:00~16:00 水曜定休
 (完売次第閉店することがあります。)

まちの喫茶店 紹介コーナー

自家焙煎コーヒーとレトロ喫茶店の雰囲気を楽しめるお店です。定休日以外にお休みをいただく事もございますので、facebook等で確認いただきご来店下さい。

つかや珈琲

【営業時間】
 11:00~18:00
 【定休日】
 日曜日・月曜日
 〒370-0802
 高崎市並榎町 637-42 1F
 TEL 070-3938-5858