

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!! ~22に孤独な人はなし~

第71号 2021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: 027-343-3111

〒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～

じゃんけんぽんHP



Facebook



～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～ 春の日差しが心地良い季節となりました。
 自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう!
 食事も大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください。



←はるこさんの健康体操
 久しぶりの開催となりました!
 みんなで体の調子確かめながら、無理のない範囲で行いました。

ギターで歌おう→
 コロナの影響で開催を見送っていましたが、ようやく初開催出来ました。素敵な演奏と歌で楽しい時間となりました。



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
 フチデザート ... 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

お持ち帰り弁当やっています!

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。
黒パック弁当: 550円(味噌汁なし) ※食数に限りがございます。

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

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。



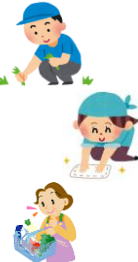
調理補助

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。



助け合い活動

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)**

2021年度 **受講生募集中!**

《講習期間》

- 1期 (5/11～7/27)
- 2期 (8/4～10/12)
- 3期 (10/19～12/23)
- 4期 (1/12～3/25)

■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: 吉川)

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



4月のメニュー

月	火	水	木	金
栄養・運動・休息で抵抗力をつけましょう!			1 ホイコーロー 厚揚げと野菜の煮物 春雨サラダ・厚焼き玉子	2 甘辛メンチカツ 高野豆腐の煮物・浅漬け ナポリタンサラダ
5 ちらし寿司・すまし汁 ピーマンの肉詰めフライ 辛子マヨ和え・煮物	6 焼き鮭・肉じゃが 生姜醤油和え ごぼうサラダ	7 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 春巻き・ナムル ピーナッツ和え	8 うどん 天ぷら みそ田楽・ごま和え	9 野菜あんかけシュウマイ 高野豆腐とじゃが芋煮 ツナサラダ・昆布和え
12 かに玉 チャプチェ風 お浸し・煮豆	13 鶏もものねぎ味噌焼き 豆腐巾着の煮物 辛子和え・酢の物	14 白身魚フライ 五目煮・浅漬け なめたけ和え	15 ポークチャップ いんげんと玉子の炒め物 カニカマサラダ・おかつ和え	16 焼き餃子 炒り豆腐・春雨サラダ ピーナッツ和え
19 さばの竜田揚げ 大根の煮物 酢味噌和え・浅漬け	20 手作りしゅうまい 竹輪とじゃが芋煮 ごまドレサラダ・昆布和え	21 かれいの生姜煮 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ・梅和え	22 カレーライス・福神漬け オムレツ・白菜サラダ ピーナッツ和え	23 ヒレカツのトマトソース きのこ煮・お浸し 人参サラダ
26 ほっけ焼き 高野豆腐の煮物 みそマヨ和え・お浸し	27 うどん 天ぷら 玉子焼き・浅漬け	28 アジの南蛮漬け ひじき煮・たくあん和え ピーナッツ和え	29 彩りご飯・肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ お浸し・煮豆	30 揚げ鶏のおろしかけ 里芋煮・ゆかり和え カニカマサラダ

《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



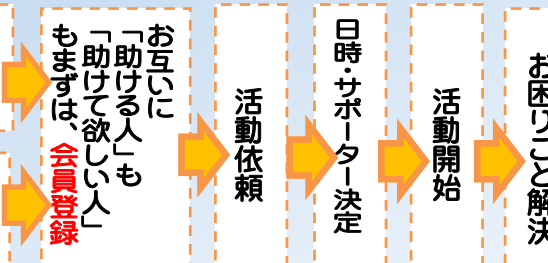
じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!



住み慣れた地域で自分
 らしく生き抜く為のお互
 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(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。

～2021年3月度 賛助金寄付 15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 4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
 <p>食事の時は離れて座りましょう！</p>				
5	6	7	8	9
簡単イキイキ体操 10:00~11:00 ※要予約	コーヒー半額の日	コーヒー半額の日	コーヒー半額の日	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
12	13	14	15	16
D'sカフェ 10:00~12:00	コーヒー半額の日	アコーディオンで歌おう 10:30~11:30	コーヒー半額の日	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
19	20	21	22	23
D'sカフェ 10:00~12:00 花楽ちゃんとお花遊び 14:00~15:00 ※要予約	ギターで歌おう 10:00~11:00	ツボ押しで元気になる 10:30~11:30	脳トレリズム ゲーチョコキパー 13:30~14:30	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
26	27	28	29	30
D'sカフェ 10:00~12:00 金井淵支え合い サポーター会議 13:30~14:30	ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	コーヒー半額の日	コーヒー半額の日	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

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
- * 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。)

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。

簡単イキイキ体操

4月5日(月)10:00~11:00
・持ち物: 飲み物、タオル

・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。

ギターで歌おう

4月20日(火)10:00~11:00
ギターの音色で楽しい時間をみんなで過ごしましょう。

脳トレリズム「ゲーチョコキパー」

4月22日(木)13:30~14:30
音楽や道具を使って楽しく、頭の体操をしよう！

はるこさんの健康体操

4月2日(金)、9日(金)、16日(金)
23日(金)、30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

花楽ちゃんとお花遊び

「いけばな」 材料費 700円

4月19日(月)14:00~15:00
・持ち物: ハサミ、新聞紙

※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。

介護の新しい資格

生活援助従事者研修

2021年度もじゃんけんぼんで受講できます。

2018年から新たに創設された公的資格です。(群馬県介護員研修事業指定)

生活援助従事者研修って？

掃除・洗濯・調理などの家事援助を中心としたサービスの担い手を育成するための研修です。地域の高齢者の暮らしをささえるお手伝いしてみませんか？



どんな研修なの？

受講時間は59時間
週1~2回の通学で取得できます。

1日コース: 講義9日 演習+実習1日 (9:00~16:10) 合計10日間の講習です
半日コース: 講義18日 演習+実習1日 (9:00~12:10) 合計19日間の講習です



開講スケジュール

第1期(1日コース)
2021年4月9日~5月21日

第2期(半日コース)
2021年6月24日~9月28日

第3期(1日コース)
2021年10月7日~12月8日

受講料・会場

受講料 **10,000円** (実習費・消費税込)

テキスト代 **2,750円** (消費税込)

講義 じゃんけんぼん国府研修センター (高崎市引間町2-2)
演習 じゃんけんぼん大和根前橋地域交流室 (前橋市上新田町881)

お気軽にご連絡下さい！

お問合せ お申込み TEL 027-350-3191

ABC

まちの英語教室 紹介コーナー

お子様の英語教育に関する困りごとなど、お気軽にお問合せ下さい。英語講師歴20年以上&子育てセラピストの講師が子供たちと楽しく英語で触れ合います。



Apple Kids
こども英語教室

代表者 本郷 容子

【未就学児&小学生レッスン日】
火曜日~金曜日
午後4時~7時
年間42回(月3~4回)
1レッスン 50分
★時間等可能な限り対応致します。



〒370-0873 高崎市下豊岡町105-22 TEL:090-3697-1474



まちの体操教室 紹介コーナー

簡単な体操で
毎日をイキイキ過ごしませんか？

いきいき体操教室



代表者 田中 美香

【営業時間】
8:00~21:00(予約制)
【定休日】
日曜定休
安中市板鼻1-3-9
TEL:0120-868-858(無料)

