認定NPO法人じゃんけんぽん　カフェ通信

地域支え合いのセンター「近隣大家族」

No one is alone here!!　～ここに孤独な人はなし～

第73号　2021年6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

ー 今月のカフェ定休日：土・日 ー

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～　湿気の多い季節になりました。雨の多い時季はジメジメしてなかなかすっきりしませんが、体を動かしたり、美味しいお茶を淹れたりして、上手に気分転換しましょう！！

RUN伴ぐんま「花プロジェクト」に参加しました！→
みんなでマリーゴールドの種をまきました。開花が楽しみです。

←ツボ押しで元気になろう！
小人数で行いました。
自宅で出来るツボ押しを教わりました。不安定な天候が続いていますので、健康管理には気をつけましょう。

←駄菓子屋さんコーナー開設！
なつかしい駄菓子を販売中！
お子様と是非お立ち寄りください！

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

日替わりランチ

11：30～13：00（売り切れ終い）

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

見守り配達

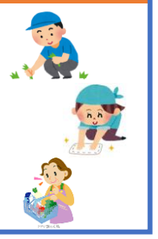
お年寄りのお宅へうかがい、見守りと配食をするボランティアです。

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≫
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）

≪愛情こもってます≫

日替わりランチ

6月のメニュー

月	火	水	木	金
食事前の手洗い忘れずに！	1 ハヤシライス オムレツ･塩キャベツ 甘酢生姜和え･ごま和え	2 白身魚の香り蒸し 厚揚げの煮物 中華サラダ･お浸し	3 豆腐の包み揚げ じゃが芋の煮物 トマトサラダ･たくあん和え	4 ちらし寿司･すまし汁 肉詰めいなりの煮物･煮豆 きのこソテー･わさび和え
7 かに玉 厚揚げのオイスター炒め ごぼうサラダ･お浸し	8 肉じゃが 春巻･酢の物 胡麻みそ和え	9 カレーライス･福神漬け えび茶巾･お浸し もやしの梅和え	10 チキントマト煮 竹輪の磯辺揚げ ごまドレサラダ･浅漬け	11 アジの南蛮漬け がんもの煮物 ポテトサラダ･ゆかり和え
14 焼き鮭 高野豆腐煮･ごま和え 粒マスタード和え	15 ひじき煮･浅漬け 揚げ出し豆腐･里芋煮 マカロニサラダ	16 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 切干大根煮 ナムル･おかか和え	17 手作りしゅうまい がんもと大根の煮物 春雨サラダ･ピーナッツ和え	18 うどん 天ぷら･酢の物 厚焼き玉子
21 甘辛メンチカツ 南瓜煮･昆布和え なめたけ和え	22 チンジャオロース かに風味あんかけ･浅漬け コールスローサラダ	23 焼きそば･いなり寿司 しゅうまい おかか和え･生姜和え	24 さわらの梅煮 五目煮･お浸し ごま和え	25 豚肉と厚揚げのチリソース じゃが芋の煮物 甘酢和え･煮豆
28 肉団子の甘酢あんかけ 里芋煮･ゆかり和え ブロッコリーサラダ	29 さばの味噌煮 チャプチェ風･お浸し たくあん和え	30 うどん 天ぷら･酢の物 巾着の煮物		

食中毒にご用心！！
＊丁寧な手洗いで大きな予防効果があります。
＊加熱する食材はしっかり火を通しましょう。
＊食べ残しは冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

≪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！！

まずは、会員登録

お互いに「助ける人」も「助けて欲しい人」も

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 5月度 賛助金寄付　3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 6 月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。

地域支え合いセンター
☎:027-343-3111

月	火	水	木	金
	1 コーヒー半額の日	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 コーヒー半額の日
7 D‘sカフェ 10:00～12:00	8 コーヒー半額の日	9 コーヒー半額の日	10 コーヒー半額の日	11 コーヒー半額の日
14 D‘sカフェ 10:00～12:00	15 ギターで歌おう 10:30～11:30	16 ツボ押しで 元気になろう 10:30～11:30	17 脳トレリズム グーチョキパー 13:30～14:30	18 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
21 D‘sカフェ 10:00～12:00	22 ウクレレで一緒に歌おう 10:30～11:30	23 コーヒー半額の日	24 おりがみの日 13:30～	25 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
28 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	29 コーヒー半額の日	30 コーヒー半額の日	 食事の時は離れて座りましょう！	

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 人までとさせて頂きます。
（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。

ギターで歌おう

6 月 15 日(火)10:30～11:30

「おまけのパンダ」の皆さんの素敵な演奏会です。

ツボ押しで元気になろう

6 月 16 日(水)10:30～11:30

ひまわり針灸院の小代先生がご自宅ででき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。

脳トレリズム「グーチョキパー」

6 月 17 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

6 月 18 日(金)、25 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

ウクレレで一緒に歌おう

6 月 22 日(火)10:30～11:30

ウクレレの音色に合わせて、陽気に歌いましょう！

おりがみの日

6 月 24 日(木)13:30～

みんなで教え合いながら、おりがみをしましょう！

近隣大家族

近隣大家族は、地域の活性化に繋げたいと、
「だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所　この街で自分らしく生き抜くために」
をテーマに誕生しました。

棟高町　2011 年～

金井淵町 2015 年～

利用者が年間 8,000 人を超える訳

背景：家族や地域の関わりが希薄になりがちな現代において、住民の日常的な出会いや交流が持てる場や機会が求められていること。

開かれた場所：老若男女、障害のあるなしに関係なく、誰もが集える場所であること。
～誰も排除しません。皆の居場所です。～

安心感：出会いがあり、温かい人とのつながりが持てる場所であること。
～孤独な人を作りません。～

助け合い：繋がりを大切にし、お互いの支え合いが自然にできる場所であること。
～自分を活かして人のために活躍できます。～

人は誰しも、誰かと繋がっていたいと願うものです。
これからも近隣大家族を、日常的にいつでも立ち寄れる「心の居場所」「地域の人々との温かい繋がりの場」として活用していただき、みんなで一緒に住みよい地域にしていきましょう！

新たな取り組み　**子ども見守り弁当　この夏よりスタート！！**

学校が長期休みの間、家で留守番をしている**子供たちにお弁当を届けながら見守りを行う**サービスです。
対象地域や利用方法等の詳細は、別紙案内をご用意しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

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

まちの美容室　紹介コーナー

【はじめてご来店のお客様】
安心価格だからお気軽にどうぞ

美容室　オリーブ
代表：福本

【営業時間】
AM9：30～PM6：00
【定休日】
毎週月曜日
第 1・第3火曜日連休

高崎市町屋町 985-1
TEL:027-343-6667