

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~ 季節の変わり目です。日によって気温差があったりと体調管理に気が抜けませんが、大切なのは生活を整える事です。食事・睡眠・運動を意識して元気に過ごしましょう。

4月17日 ツボ押しで元気になろう

4月に入り急に暑くなりました。この日は先生が、暑さに効くツボについてレクチャーをされていました。これからもっと暑くなります。いまのうちから暑さに負けない体作りをしたいですね。



4月18日 ギターで歌おう

今月の「ギターで歌おう」は春をテーマにした歌からハワイアンまで幅広いジャンルの曲が演奏されました。また最後はボランティアの皆さんがダンスに合わせて曲を披露。参加者の皆さんも楽しそうに手を叩いたり歌ったりと大盛り上がりでした。



ボランティアさん募集中!!

気軽にお問合せ下さい。
 027-350-3191 (本部)

居場所で提供するランチやお弁当を作ります。

・お弁当の配達
見守りとお弁当の配達を行います。



・助け合い活動
日常のちょっとした困り事の解決のお手伝いです。



・イベントの開催
自分の特技や趣味を地域に役立てませんか?



2024年度 受講生募集中!



生活援助従事者研修

第1期 7/15~8/29
午前・午後 全10回コース
第2期 12/5~3/7
午前中のみ 全10回コース

介護職員初任者研修

第1期 5/15 ~ 8/9
第2期 9/18 ~ 12/11
第3期 2025年 1/10 ~ 3/26

電話:027-350-3191(担当:吉川)

第109号 2024年5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

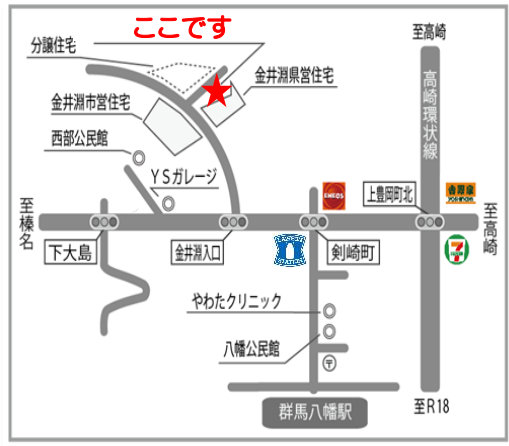
〒370-0882 高崎市金井淵町137-5
 e-mail: sasaeai@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~

じゃんけんぽん HP



Facebook



日替わりランチ

11:30~13:00 (売り切れ御免)



570円

- テイクアウト お弁当(汁なし) ... 570円
- 子どもランチ (中学生以下) ... 250円
- こども支援募金 ... 1口300円
こどもの食事などを応援する募金です。

ご協力よろしくお祈いします。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- パニラアイス ... 60円
- 焼きプリンタルト ... 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⇒2,300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



5月のメニュー

月	火	水	木	金
暖かい日が増えてきました。外で気持ちよく過ごせる季節です。水分補給を忘れずにしましょう!	魚のムニエル 五目巾着の煮物 人参サラダ・生姜醤油和え	1 赤魚の生姜煮 里芋のそぼろあんかけ スパサラ・ゆかり和え	2 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいりの煮物・煮豆 わさび和え・きのこソテー	3 豚肉と玉ねぎの卵とじ さつま揚げの煮物 ツナマヨ・たくあん和え
6 ミックスフライ 大根とツナの煮物 フレンチサラダ・お浸し	7 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根のカニ風味あんかけ	8 焼き餃子 がんもの煮物 コールスロー・ごま和え	9 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え 野菜サラダ	10 鮭の塩焼き ひじき煮・中華和え カニカマサラダ
13 ヒレカツのトマトソース 炒り豆腐・昆布和え マカロニサラダ	14 鯖の味噌煮 水餃子・浅漬け ごまドレサラダ	15 手作りカニ玉 昆布煮・マヨ和え もやしサラダ	16 家常豆腐 南瓜のいとこ煮 わかめサラダ・お浸し	17 酢鶏 高野豆腐の煮物 ツナサラダ・ごま和え
20 アジの南蛮漬け さつま芋の甘煮 春雨サラダ・お浸し	21 チンジャオオロス 春巻・塩キャベツ 和風サラダ	22 手作りしゅうまい 切り干し大根 中華サラダ・お浸し	23 炊き込みご飯 魚の南部焼・さつま揚げ煮 ごぼうサラダ・酢の物	24 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ・なめたけ和え 粒マスタード和え
27 揚げ鶏のおろしかけ きのこの煮物 ナムル・おほか和え	28 揚げ鶏のおろしかけ きのこの煮物 ナムル・おほか和え	29 揚げ鶏のおろしかけ きのこの煮物 ナムル・おほか和え	30 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・わさび和え	31 豆腐の挽肉包み揚げ チャブチエ風・みぞれ和え カリフラワーサラダ

《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為に...
 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??

「お互いに助ける人」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(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》 ご寄付いただいたから1年間毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

~2024年4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 5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 おりがみの日 13:30~	3 コーヒー半額の日
6 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	7 コーヒー半額の日	8 コーヒー半額の日	9 子ども応援パン配布 14:00~	10 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
13 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	14 はるこさんと 一緒に歌いましょう (今井裕次郎さんの カホン演奏) 10:00~11:00 ※要予約	15 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	16 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	17 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
20 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	21 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	22 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	23 子ども応援パン配布 14:00~	24 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
27 D'sカフェ 10:00~12:00 金井淵支え合い サポーター会議 13:30~15:00	28 もらっていいん会 10:30~11:30	29 コーヒー半額の日	30 おりがみの日 13:30~	31 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約

麻雀しましょう
5月6日(月)20日(月)
13:00~15:00
※要予約 人数制限あり
みんなで、指先を動かして頭の体操をしましょう。

子ども応援パン配布
5月 9日(木) 23日(木)
14:00~
中学生以下のお子さん
がいるご家庭にお渡し
します!

はるこさんの健康体操
5月 10日(金) 17日(金) 24日(金) 31日(金)
1部: 10:00~11:00
2部: 13:30~14:30
・人数制限:各部 15名を目安にしています。
※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

朗読会
「本の世界へようこそ」
5月21日(火)10:30~11:30

簡単イキイキ体操
5月13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。

はるこさんと一緒に歌いましょう
(今井裕次郎さんのカホン演奏)要予約
5月14日(火)10:00~11:00

ツボ押しで元気になろう
5月15日(水)10:30~11:30
ひまわり鍼灸院の
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
易く教えて下さいます。

**金井淵支え合い
サポーター会議**
5月27日(月)13:30~15:00
地域のことをみんなで
お話ししましょう!

ギターで歌おう
5月16日(木)10:30~11:30
ウクレレと一緒に歌おう
5月22日(水)10:30~11:30

安心できる暮らしを支える

じゃんけんぽんは、障がいがあっても、認知症になっても、何らかの困りごとを抱えていても、子どもから高齢者まですべての人が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、様々な取り組みを行っています。そうした数々の活動の中で出会った人々が抱えている困りごとは、単独ではなく複雑に絡み合っていることも多く重層的支援が求められる他、継続的に寄り添う必要がある場合も少なくありません。

知ってほしい!

「近隣大家族」は気軽に活用できる居場所であると同時に
ちょっとした気がかりが大きな困り事になる前に
どこに話したらよいか分からない困り事が放置され深刻化しないために
相談できる場所でもあります。

ちよとした困りごと
でも わたしには大きな困りごと
解決のヒントがここにあるかも...
じゃんけんぽんに話してみませんか?

お電話ください TEL:027-350-3191
高崎市棟高町 954-8

この活動の実践と広報力強化を図るため
令和4年度(補正予算)社会福祉振興助成事業に応募し
採択されました。必要なところに必要な情報が、より分かりやすく届く
ことを目的にチラシを作成、配布も行うことができました。
*2024年11月9日に開催予定の「法人事例発表会」にて
活動の報告をさせて頂く予定です!



あなたが知っていることで
必要な人に情報が届くかもしれません

障がい者グループホーム「リビングベース」

2024年5月に高崎市棟高町に開所いたしました。
障がいのある人が外の活動から帰ってきて、安心
して過ごせる家であり、日常生活の拠点です。
安心な環境 地域の中で 自分らしく暮らす
を大切に、ご利用者をサポートしていきます。



新事業スタートのお知らせ!

まちのテイクアウト専門店紹介コーナー

キッチンカーで営業していたタコライスが人気の
ロバロバキッチンがテイクアウト専門店として再ス
タート。炭火で焼いたアメリカン BBQ、ホームメ
イドバーガーを始めタコス、タコライスなどメキシ
カン料理おすすめです。

アメリカ南部料理専門店
ロバロバキッチン
【営業時間】11:00~19:00
【定休日】月曜日~火曜日

高崎市本郷町 1360-1
☎:027-335-9731

まちの洋服屋さん紹介コーナー

天然素材を主にしたセレクトショップで、取り扱い
商品は、着心地の良い良質素材、シルエットにこ
だわった、メーカーオリジナルのアイテムです。K
urumi オリジナルの大人服と子供服・雑貨なども
不定期ですが販売しています。近くで見つけたら
お気軽にご来店下さい

mason Kurumi
メイソン くるみ

【営業時間】
10:00~18:00
【定休日】
日曜日・木曜日

高崎市筑縄町 66-23
TEL:027-388-1677