

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~

第110号 2024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

～今月のカフェ定休日: 土・日～



～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～ 湿気が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、好きな音楽を聴いたりして、上手に気分転換しましょう!!

4月25日 はるもにあ合唱コンサート

八幡町で活動をするコーラスグループ「はるもにあ」のコンサートが行われました。今回は春をテーマにした歌を中心に披露し、最後は「おぼろづきよ」を観に来られた皆さんと一緒に合唱。コンサートは盛況でした。



5月10日 はるこさんの健康体操

連休明け初めての「はるこさんの健康体操」。この日もはるこさんと参加者の皆さんの元気な声で包まれました。また体操の途中では、参加者の皆さんがカメラ目線でポーズの撮影にも協力して下さいました。皆さん楽しそうですね!



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)

・調理補助
 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?



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

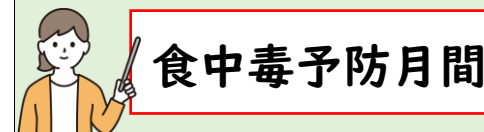
《愛情こもってます》

日替わりランチ



6月のメニュー

月	火	水	木	金
3 ちらし寿司・すまし汁 肉詰いなり煮・きのこソテー わさび和え・煮豆	4 ホイコーロー 竹輪の磯辺揚げ ごま和え・酢の物	5 白身魚のレモン蒸し チャプチェ風・マカロニサラダ 粒マスタード和え	6 チキントマト煮 春巻・ゆかり和え カニカマサラダ	7 手作りしゅうまい 金平炒め・浅漬け トマトサラダ
10 鮭の塩焼き ピーマンと竹輪の和風炒め ピーナッツ和え・お浸し	11 手作りカニ玉 がんもの煮物・おかか和え ごまドレサラダ	12 鯖の味噌煮 炒り豆腐・わかめサラダ なめたけ和え	13 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 ツナサラダ・ナムル	14 うどん 天ぷら・梅マヨ和え きのこの煮物
17 豆腐の挽肉包み揚げ ひじき煮・ナムル おかか和え	18 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・塩キャベツ フレンチサラダ	19 焼きそば・いなり寿司 若竹煮・酢の物 ごまドレサラダ	20 肉じゃが 春巻・ゆかり和え ごぼうサラダ	21 焼き餃子 大根のカニ風味あんかけ スパサラ・お浸し
24 照り焼きハンバーグ 和風パスタ 中華サラダ・おかか和え	25 揚げだし豆腐 昆布煮・ごま和え ツナマヨ	26 カレーライス・福神漬け オムレツ・わさび和え コールスロー	27 うどん 天ぷら・五目巾着の煮物 おろしポン酢和え	28 あじの蒲焼風 南瓜のいとこ煮 人参サラダ・ごま和え



温度と湿度が高くなってきて、食中毒の発生しやすい季節になりました。手洗いをしっかり行い、生食品は十分加熱。適切な温度で食品は保存しましょう。食中毒予防は早めの対策が肝心です。



《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

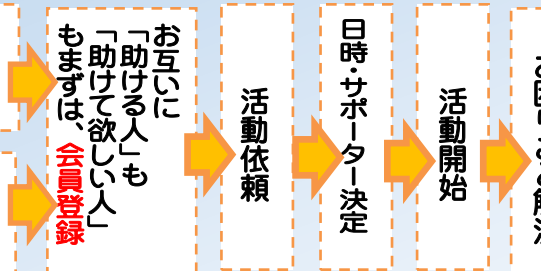


じゃんけんぽんの助け合い活動

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??



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。

2024年度 受講生募集中!

生活援助従事者研修

介護職員初任者研修

- 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

- 第1期 5/15～8/9(受付終了)
- 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)

《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5月度 賛助金寄付 4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 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
3 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	4 コーヒー半額の日	5 コーヒー半額の日	6 おりがみの日 13:30~	7 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
10 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	11 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	12 コーヒー半額の日	13 子ども応援パン配布 14:00~	14 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
17 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	18 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	19 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	20 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	21 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
24 D'sカフェ 10:00~12:00	25 コーヒー半額の日	26 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	27 子ども応援パン配布 14:00~	28 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

コーヒー半額の日 (不定期開催)
1杯200円→100円
で飲むことができます!

イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン
毎月11日はイオンでお買い物!
黄色いレシートをイオン店内
設置の「じゃんけんぽん」
の箱へ!
毎月11日

<p>麻雀しましょう 6月3日(月)17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。</p>	<p>子ども応援パン配布 6月 13日(木) 27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!</p>	<p>はるこさんの健康体操 6月 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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</p>
<p>朗読会 「本の世界へようこそ」 6月18日(火)10:30~11:30</p>	<p>簡単イキイキ体操 6月10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。</p>	<p>おりがみの日 6月6日(木) 20日(木) 13:30~</p>
<p>ツボ押しで元気になろう 6月19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。</p>	<p>はるこさんと 一緒に歌いましょう 要予約 6月11日(火) 10:00~11:00</p>	<p>ギターで歌おう 6月20日(木)10:30~11:30</p>
		<p>ウクレレと一緒に歌おう 6月26日(水)10:30~11:30</p>

「自分らしく生きる」

大切な心の拠り所
棟高の「近隣大家族」が
開所してから今年で13年。
スタートからずっと、ポラ
ンティアとして活動を支え
てくださっているご夫婦が
いらつしゃいます。
吉岡秀利さんと文子さん
のご夫婦です。

秀利さんのお母様がじゃ
んけんぽん国府を利用しな
がら、「ご自宅で最期を迎え
ることができた経験から、
じゃんけんぽんの活動に賛
同していただき、それが夫
婦でボランティアを始め
きつかけとなったそうです。
居場所では「パパ」「ママ」
の愛称で誰からも慕われ、
自然とボラさんたちの中心
的存在となっていました。

文子さんがご自宅で息を
引き取られたのは、昨年
5月18日のことでした。



5月10日に82歳の誕生日
を子供や孫たちと一緒に
祝った矢先です。
文子さんは癌を患って
いました。「生きる」とは最
後まで諦めないけれど、あ
くまで自然に任せ、来る最
期は自宅で迎えたいという
文子さんの希望とおりの幕
引きだったのかも知れませ
ん。
文子さんにとって「生き
る」ということは、最後ま
で自分らしくあることだっ
たのでしよう。周りもそれ
を理解して、癌だと分かっ
た後も「近隣大家族」でい
つも通りおしゃべりを楽し
んでいらつしゃいました。
本当に楽しそうに笑ってい
る姿を見ては、癌はもうど
こかに行つてしまつたんじや
ないかと錯覚してしまつた
ともしばしば。
傘十坂
両手に一杯
話を持ち
今日も行きます
話 咲く場所へ

文子さんが「くくな」一週
間前に詠んだ詩です。
「話 咲く場所」とは「近隣
大家族」のことだと聞いて

居場所でのつながりが「文
子さんらしさ」を支えてく
れていたのだなと感じずには
いられません。
秀利さんは、気軽に出か
けて行ける「近隣大家族」
という場所があって、役割
もある。困ったときには相
談もできる。そこから生ま
れるつながりが、大きな支
えになっている。どれほどあ
りがたいことが知れない。
と話してくださいませ。

「居場所」は単なる場所
ではありません。「あの人
に会いに行こう」そう思える
ような温かいつながりが、
居場所を「心の拠り所」に
変えてくれます。
誰かのために自分ができ
ることを楽しみながら続け
てこられた吉岡さん夫妻。
大切なつながりが生まれる
かどうかは、自分次第だと
言うことを、お一人に教え
てもらった
気がします。
秀利さんは今も配達ボラ
を続けて下さっています。
きっとそれを文子さんは喜
んでいるに違いありません。
【通信編集担当 佐塚 顕子】

まちな居酒屋さん紹介コーナー

剣崎町にある、地元の人から愛され続けるアット
ホームな居酒屋です。ご自宅にいるような感覚で
くつろいで頂けたらと思います。お気軽にお立ち
寄り下さい。
店長: 黛 哲夫

和が家
居酒屋 WAGAYA

【営業時間】
17:30~24:00
【定休日】
日曜日、月曜日

高崎市剣崎町 847-5
☎ 027-344-6010

まちな洋服屋さん紹介コーナー

ブティック・サラは筑縄町のハナミズキ通り沿いに
構える洋服屋さんです。お店オリジナルのものから
外国製のものまで、様々な洋服やバッグ、靴、アク
セサリーなどを取り扱っております。

BOUTIQUE SARRA
ブティック サラ

【営業日】
火・水・木・金
【営業時間】
11:00~18:00

〒370-0075
高崎市筑縄町 431-16
TEL:027-364-8388