

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~ 暑い夏がやってきます。体力の消耗や熱中症などの心配事が多い季節です。夏バテにならないよう、こまめな水分補給や涼しい時間帯に活動予定を合わせる等、元気に過ごせる工夫をしましょう。

6月10日 簡単イキイキ体操

今月の簡単イキイキ体操は、当日居場所に見学に来ていた学生さんたちも参加して行われ、いつも以上に賑やかでした。これから暑い日が続きます。暑さに負けない体作りをしたいですね。



6月18日 朗読会「本の世界へようこそ」

今回は詩、エッセイの他にも新聞の記事を用いた朗読を行いました。また参加者の皆さんも、作品に対しての意見や経験談を話したりと、内容の濃いイベントとなりました。



イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

ぜひご協力お願い致します。
 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」の箱へ投函して下さい! 毎月11日

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?

第111号 2024年7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。

ご協力よろしくお願ひします。

- 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



7月のメニュー

月	火	水	木	金
1 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 人参サラダ・ごま和え	2 ほっけの塩焼き 炒り豆腐・お浸し バンバンジーサラダ	3 焼き餃子 夏野菜のトマト煮 和風サラダ・ごま和え	4 ホイコーロー 昆布煮・マヨ和え 春雨サラダ	5 ちらし寿司・すまし汁 肉詰いなり煮物・煮豆 きのこソテー・わさび和え
8 豆腐の挽肉包み揚げ 金平炒め・お浸し カリフラワーサラダ	9 麻婆茄子 春巻・ごま和え フレンチサラダ	10 うどん 天ぷら・ナムル 竹輪の煮物	11 手作りカニ玉 チャプチェ風 わかめサラダ・辛子和え	12 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物・なめたけ和え マカロニサラダ
15 鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ カニカマサラダ・わさび和え	16 手作りしゅうまい 南瓜のいとこ煮 ツナサラダ・ポン酢和え	17 鶏もものネギ味噌焼き 高野豆腐の煮物 ごまドレサラダ・お浸し	18 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・浅漬け 野菜サラダ	19 赤魚の生姜煮 刀削 ライ 春雨サラダ・マヨ和え
22 うどん 天ぷら・酢の物 高野豆腐の煮物	23 魚のムニエル がんもの煮物 スパサラ・おかが和え	24 甘辛メンチカツ きのこの煮物 コールスロー・ごま和え	25 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ トマトサラダ・お浸し	26 酢鶏 ひじき煮・浅漬け 辛子マヨ和え
29 ミックスフライ さつま揚げの煮物 ツナマヨ・塩キャベツ	30 豚肉と厚揚げのチリソース 里芋煮・辛子和え 中華サラダ	31 あじの蒲焼風 水餃子・みぞれ和え 野菜サラダ	簡単レシピ やみつきピーマン! ピーマン4個 ごま油大さじ1/2 かつお節 1ピーマンは半分に切って、8mm幅の薄切りにする。 2フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ピーマンを炒める。 火が通ったらポン酢醤油、かつお節と白ごまを絡めて出来上がり!	

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

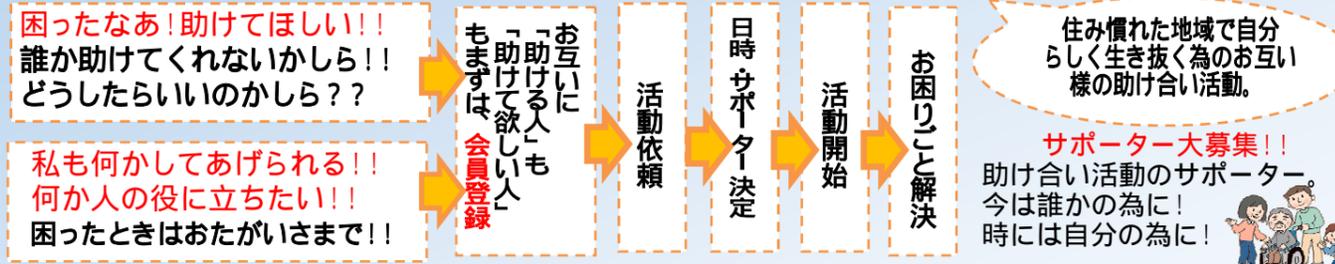
【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター
 ☎: 027-343-3111



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(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6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。

金井淵 7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 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 要予約	2 コーヒー半額の日	3 コーヒー半額の日	4 おりがみの日 13:30~	5 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
8 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	9 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:00~11:00 要予約	10 コーヒー半額の日	11 子ども応援パン配布 14:00~	12 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
15 D'sカフェ フレイルチェック 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 要予約	16 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	17 ツボ押しで元気になる 10:30~11:30	18 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	19 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
22 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	23 もらっていいん会 10:30~11:30	24 コーヒー半額の日	25 子ども応援パン配布 14:00~	26 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
29 D'sカフェ 10:00~12:00	30 コーヒー半額の日	31 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	8月20日(火) 夏祭り 今年も地域支え合いセンターで開催します！ ぜひ遊びに来てください！ *詳細は来月号の通信で！	

麻雀しましょう
7月1日(月)15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
7月 11日(木) 25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
7月 5日(金) 12日(金) 19日(金)
26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」
7月16日(火)10:30~11:30

簡単イキイキ体操
7月8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。

おりがみの日
7月4日(木) 18日(木) 13:30~

ツボ押しで元気になる
7月17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せ。

はるこさんと一緒に歌いましょう
要予約
7月9日(火)
10:00~11:00

ギターで歌おう
7月18日(木)10:30~11:30
ウクレレと一緒に歌おう
7月31日(水)10:30~11:30

フレイルチェックイベント開催のお知らせ

日時:7月15日(月・祝) 10:00~12:00 **要申込**
場所:じゃんけんぽん金井淵地域支え合いセンター
持ち物:動きやすい服装・タオル・お薬手帳(お持ちの方)

始めに....

フレイルとは?

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間に位置する心身状態のことを指します。フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

フレイル状態になるとどうなる?

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。

**フレイルの状態になると介護が必要となるリスクが高くなります。
そのため、早期にフレイルの危険性に気づき、予防することが重要です!**

今回は高崎健康福祉大学 理学療法学科の樋口先生のご協力の下、皆さんの身体、栄養、薬の観点から健康状態をチェックしていただきます。フレイルのこと、ご自身の健康を知る機会にいかがでしょうか? 皆様のご参加お待ちしております。

お申し込み 地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



🍴 まちの食堂紹介コーナー

下室田町の「JAMCOVER VILLAGE」内に2024年オープン。地元で作られたお米や野菜を使ったランチが人気の食堂です。午後はカフェとして、自家焙煎のコーヒーやスイーツ、デザートなどをお楽しみいただけます。

VILLAGE 食堂
ヴィレッジ食堂

【営業時間】
土 日 11:00~17:00
月火祝 11:30~17:00
【定休日】水・木・金

高崎市下室田町 1686
(JAMCOVER VILLAGE おやつ店内)
027-384-4471

QRコード: ホームページ Instagram

☕ まちのカフェ紹介コーナー

KETTLE(ケトル)は上並榎町にある北欧スタイルのカフェです。コーヒーや手作りの美味しいおやつを、ゆっくりとした雰囲気の中でお召し上がりいただければと思います。

KETTLE

営業時間
11:00~18:00
定休日
月、火、水曜日

高崎市上並榎町 271-5
027-368-2759

QRコード: Instagram

地図: 国道17号 上並榎町北 上並榎町