

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90号 2022年10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~ 気温がグッと下がり、肌に触れる空気が秋に変わりましたね。この時期は秋の味覚を楽しみつつ長い夜にしっかり体を休め整えるよう心がけましょう。



ランチ価格改定のお知らせ

令和4年10月1日より **ランチ 570円** となりました。
 いつもランチをご利用いただきありがとうございます。
 原材料費等の仕入れ値が上がったため、やむを得ずランチの価格を改定させていただく事になりました。今後もできるだけ低価格でおいしいランチの提供に努力して参りますので、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。



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

はじめての陶芸教室

群馬パース大学の岡田先生と生徒さんたちの指導の下、3回に渡り開催されました。最初は緊張感がありつつも、回を重ねるに連れて、参加者と学生の距離も縮まり、笑いの絶えない和やかなイベントとなりました。



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)

・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
- こどもの食支援ランチ... 700円
こどもの食事を応援できるランチです

ご協力よろしく申し上げます。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト ... 100円
- バニラアイス ... 60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

2022年度 開講予定の研修

いずれの研修に関しても詳しくはホームページをご覧ください。直接電話でお問合せ下さい。

介護職員初任者研修 (旧1ヵ月-2級講習)
 第3期コース 12/6~3/14
 受講料 59,000円(テキスト代込)

生活援助従事者研修
 第3期コース 12/1~3/30(午前のみ)
 全19回 受講料 17,750円
 当法人で活動して下さる方は2,750円で受講できますので問合せ下さい

電話:027-350-3191 (担当:吉川)
移送サービス運転協力者講習会
 地域で移動が制限されている方を車両を使用して支援を行うために必要な講習です。今年度の受付は終了。来年度も5月、11月に開催予定です。

《愛情こもってます》

日替わりランチ



10月のメニュー

月	火	水	木	金
3 白身魚フライ さつまいもの甘煮 ごまドレサラダ・浅漬け	4 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 和風サラダ・ピーナッツ和え	5 チンジャオロース 大根のかに風味あんかけ マカロニサラダ・お浸し	6 焼き餃子 切干大根煮・昆布和え 南瓜とさつまいものサラダ	7 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮・煮豆 きのこソテー・辛子和え
10 手作りかに玉 昆布煮 ツナサラダ・ゆかり和え	11 ヒレカツのトマトソース ひじき煮 ポテトサラダ・ボン酢和え	12 鮭の塩焼き 南瓜煮・ごま和え カニカマサラダ	13 うどん 天ぷら・甘酢生姜和え さつまいもの煮物	14 麻婆豆腐 春巻き・春雨サラダ なめたけ和え
17 サバの味噌煮 炒り豆腐 和風サラダ・おかつ和え	18 ホイコーロー 竹輪の煮物 人参サラダ・ゆかり和え	19 焼きそば・いなり寿司 しゅうまい フレンチサラダ・浅漬け	20 ミックス揚げ 里芋のそぼろあんかけ みぞれ和え・甘酢和え	21 きのこの混ぜご飯 魚の南部焼・みそマヨ和え 筍の土佐煮・なます
24 煮込みハンバーグ 切干大根煮 カニカマサラダ・おかつ和え	25 うどん 天ぷら・浅漬け 豆腐巾着の煮物	26 さんまの梅煮 チャプチェ風 もやしサラダ・辛子和え	27 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 ごま和え・たくあん和え	28 筑前煮・お浸し 竹輪の磯辺揚げ 粒マスタード和え
31 アジの南蛮漬け 高野豆腐の煮物・ごま和え 南瓜とさつまいものサラダ	運動会、ハロウィン、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、紅葉、新米など色々ありますね。徐々に朝晩の冷え込みも感じるようになり、風邪もひきやすい時期になってきます。体調管理をしっかりとって、爽やかな季節を楽しみたいですね!!			

《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



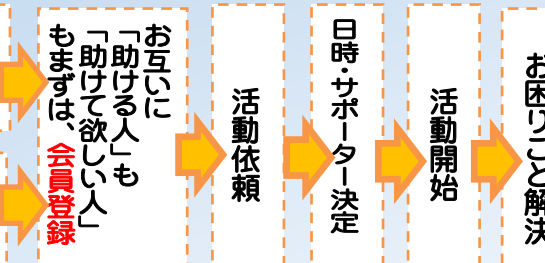
じゃんけんぽんの助け合い活動

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。

~2022年9月度 賛助金寄付 27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 10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 EM ネット企画 「活性液・ほかし」 13:30~15:00	7 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
10 D'sカフェ 10:00~12:00	11 はるこさんと 一緒に歌いましょう 1部:9:30~10:20 2部:10:40~11:30 ※要予約	12 コーヒー半額の日	13 おりがみの日 13:30~ 子育て応援パン配布 14:00~	14 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
17 D'sカフェ 簡単イキイキ体操 10:00~11:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	18 ギターで歌おう 10:30~11:30	19 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	20 コーヒー半額の日	21 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
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 おりがみの日 13:30~ 子育て応援パン配布 14:00~	28 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

31 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約

子育て応援！
パン無料配布！ 毎月第2・第4木曜日
中学生以下のお子さんがあるご家庭にお配りします！

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
 *居場所内の人数は15人を目安に、その時の状況に応じて判断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。

麻雀しましょう
 10月 3日(月)、17日(月)、31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。

簡単イキイキ体操
 10月 17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
 10月 18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
 10月 19日(水)10:30~
 ひまわり鍼灸院の小代先生がご自宅で行え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。

10月 はるこさんの健康体操
 7日(金)14日(金)21日(金)28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

ウクレレと一緒に歌おう
 10月 26日(水)10:30~11:30
 ウクレレの陽気な音色に合わせて歌いましょう。

心と暮らしのよりどころ

私は高等学校の「家庭科」の教員ですが、今年度一年間、内地留学生として、群馬医療福祉大学で福祉を中心に学んでいます。

群馬医療福祉大学はボランティア活動に熱心に取り組んでおり、私も地域の生活に根ざした活動をしたいと考え大学の先生に相談したところ、じゃんけんぼんを紹介していただきました。現在では週1回程度「ふれあいの居場所 近隣大家族」でボランティアをさせていただいています。



小倉 沙希さん

物事のとらえ方は人によって様々です。年齢、性別、職業など、置かれている立場や状況の違いがあることで、同じものを見ていてもその見え方や抱く感想はそれぞれでしょう。今回は、高校の先生をされている小倉さんから見えた「近隣大家族」についての手記を紹介させていただきます。

今年の7月から活動を始めたため、日数はあまり多くありませんが、利用されている方やボランティアの方々と一緒に過ごすうちに、近隣大家族が地域の方々の「日常の居場所」となっていることが分かってきました。「みんなで話ができるのが楽しいよ。」「みんなに会えるのが嬉しいね。」「人に会う喜び」を再認識できました。たとえ一人で訪れても、たまたまその場に居合わせた人と仲良くなったことから、その後一緒にイベントに参加したり、曜日を決めて集まるなど、次々に輪が広がり「人との交流の場」になっていることもわかりました。誰でも温かく迎えてくれるからこそ、近隣大家族は安らぐことのできる場所なのだと思います。

私が初めて訪ねたときも、親身になって迎えてくださいました。そこで出会ったボランティアの方も私を優しく受け入れてくださり、活動をしながらくさんお話をしてくださりました。その内容は深く心に残っています。お話を伺って「生きがい」に

近隣大家族は、人と人が温かく触れ合いながら安心して暮らすための、地域の拠点・生活文化の拠点であることは間違いありません。

みなさんにとって、「近隣大家族」はどんな場所に映っていますか？

まちのお菓子屋さん 紹介コーナー

木曜日、金曜日だけオープンする小さなお菓子屋さんです。全ての作業を1人で行いますので沢山の菓子は用意できないかもしれませんが、1つつを丁寧に込めて作らせていただきます。オーダーメイドも是非ご相談ください。

まちのバスタ屋さん 紹介コーナー

ゆっくり食事を楽しめる親子カフェです。キッズルームは個室になっているのでお子様連れで気兼ねなく食事できるのが魅力！人気のパスタソースは、店舗脇の無人直売所で24時間いつでも購入できます。

しなのや

【営業時間】
 木曜日 11:00~16:00
 金曜日 11:00~18:00
 【定休日】月・火・水・土・日
 〒370-3101
 高崎市箕郷町柏木沢 2361-6
 Instagram : shinanoya1229

Macaroni 小さなバスタ屋 マカロニ

【営業時間】11:00~15:00 (14:00Lo)
 パスタソース無人直売所 24時間
 【定休日】日曜、月曜、火曜
 〒370-3534 高崎市井出町 628-3
 ☎027-372-5117
<https://macaroni.favy.jp/>