

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

～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 この街で自分らしく生き抜くために～

～ご挨拶～ 9月中はまだ夏を思わせるような暑い日もありましたが乾いた空気になり、気づけば虫の声や葉の色の移ろいに秋を感じられるようになりました。夜の時間が長くなりましたね。ゆっくりとリラックスして夏の疲れを癒しましょう。

9月の近隣大家族の様子



9月9日
ゴーヤから秋の花に…
夏の日差しを和らげてくれていたグリーンカーテンも役目を終えプランターには秋の花が植まりました。高校生のボランティアさんが協力してくれました。ありがとうございました。

9月22日
折り紙の得意なスタッフに折り方を教わりにみえたYさん。見事なダリアが完成しました!

地域交流のきっかけにあなたの得意を活かしてみませんか? ボランティア大歓迎です(*^-^*)

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

子どもランチ提供状況

※子どもランチは皆さんからの★食支援募金(1口150円)及び★賛助金(1口3,000円)により中学生以下の子供達に1食250円での提供が実現しています。

7月…109食 8月…78食
計187食に対し 56,100円を子ども食支援に使わせていただきました。ご協力に感謝いたします。

第131号 2021年10月1日

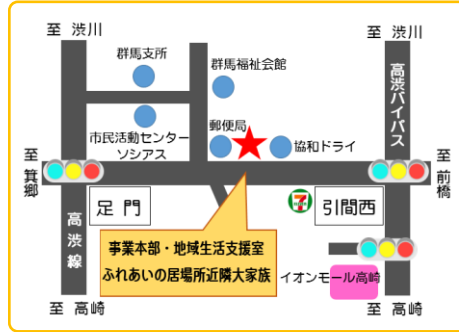
発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市榎高町954-8

e-mail: kinrin@jankenpon.jp

～カフェ定休日: 土・日～



日替わりランチ

12:00～13:00 (売り切れ御免)



550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

●ご協力よろしくお願いします。

- コーヒー ……200円
- ホットケーキ ……200円
- スイートポテト ……100円
- パニラアイス ……50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

《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
実りの秋が今年もやってきましたね! 食欲の秋、運動の秋、読書の秋。とても過ごしやすい季節ですが涼しい空気になり、体調を崩しやすい時期でもあります。 美味しく実った果実からビタミンCを補い風邪を予防しましょう!				1 手作りしゅうまい 厚揚げと野菜の煮物 粒マスタード和え・ごま和え
4 白身魚フライ さつま芋煮・浅漬け ごまドレサラダ	5 カレーライス・福神漬け オムレツ・おなか和え トマトサラダ	6 焼き鮭 高野豆腐煮・お浸し マカロニサラダ	7 煮込みハンバーグ ひじき煮・なめ茸和え 南瓜さつま芋サラダ	8 うどん・天ぷら さつま揚げの煮物 甘酢生姜和え
11 かに玉 昆布煮・ツナサラダ たくあん和え	12 鶏もものねぎ味噌焼き がんもの煮物 ポテトサラダ・おなか和え	13 チンジャオロース 水餃子・ごま和え カニカマサラダ	14 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり・煮豆 きのこソテー・辛子和え	15 麻婆豆腐 春巻き・昆布和え 春雨サラダ
18 さつま芋ごはん かれいの香り蒸し・和え物 ごぼうサラダ・切干大根煮	19 ホイコーロー 竹輪と大根の煮物 ごまドレサラダ・酢味噌和え	20 さんまの生姜煮 チャプチェ風 南瓜サラダ・浅漬け	21 焼き餃子 巾着煮・ゆかり和え コールスロー	22 揚げ物2種 高野豆腐の煮物 ナポリタン・甘酢漬け
25 サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 みぞれ和え・漬け物	26 うどん 天ぷら・中華和え 豆腐巾着の煮物	27 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ もやしサラダ・和え物	28 アジの南蛮漬け 大根とツナ煮・ごま和え たくあん和え	29 焼きそば・いなり寿司 しゅうまい 和風サラダ・お浸し

《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 昼夕配食

料金:1食 700円 配達エリア:旧群馬町エリア/旧箕郷町エリア

※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

【お問合せ】認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎:027-350-3191

栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです!

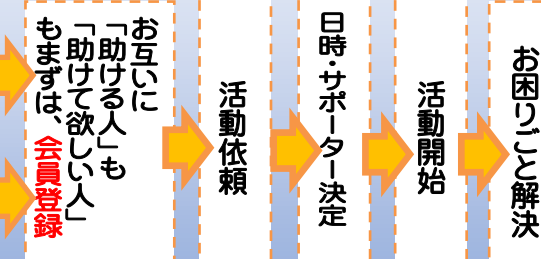
じゃんけんぽんの助け合い活動

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!!



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ください。

《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9月度 賛助金寄付 1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。

キッチン調理



見守り弁当配達



お互い様助け合い活動



*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

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》

3期 (10/19～12/23)

4期 (1/12～3/25)

■週に2・3日程度(動きながら受講可!)

■受講料 59,800円(税込)

<対象者には補助金・割引制度あり!>

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)

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らお電話で!

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

楯高

10月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。



月	火	水	木	金
ラジオ体操しましょう！ 毎朝9:30～ ポイントを集めてコーヒー券をもらおう。		子育て応援！パン無料配布が 中学生以下のお子さんがあるご家庭にお配りします！ 毎月第2・第4木曜日		1 楽しい漢方のお話 テーマ「こむらがえり」 13:30～
4 D'sカフェ《認知症カフェ》 10:00～12:00	5 おりがみ 13:00～14:00	6 《大正琴練習会》 13:30～	7 《囲碁将棋の日》 10:00～	8 コーヒー・紅茶 半額の日
11 おとなのぬりえ 13:30～	12 おりがみ 13:00～14:00	13 アコーディオンで歌おう 10:00～	14 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	15 体操着譲渡会 10:30～12:00 子育て応援パン 8:30～17:30
18 コーヒー・紅茶 半額の日	19 おりがみ 13:00～14:00	20 大正琴で歌おう 14:00～	21 《囲碁将棋の日》 10:00～	22 みえこさんの保健室 11:00～14:00
25 リフレッシュ体操 14:00～	26 手作り品バザー 9:30～14:00	27 《大正琴練習会》 13:30～	28 《囲碁将棋の日》 10:00～ 子育て応援パン 14:00～17:30	29 子育て相談日 10:30～11:30 子育て応援パン 8:30～17:30

【お問合せ】 認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室 ☎:027-350-3191

D's カフェ (ティーズカフェ)
10月4日(月) 10:00～12:00
「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK
居場所は、体温測定、手指消毒、マスク着用、換気などの感染症予防に努めて開けていますが、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございます。日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。居場所の人数が15人(ランチタイムは10人)を超える場合は入場制限をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

楽しい漢方のお話
今回のテーマ「こむらがえり」
10月1日(金) 13:30～

おとなのぬりえ
10月11日(月) 13:30～
曼荼羅アートを楽しみましょう！

「歌おう」イベントは30分～40分
*距離を取って *マスクはしたまま
アコーディオンで歌おう
10月13日(水) 10:00～
大正琴で歌おう
10月20日(水) 14:00～

じゃんけんぽんの介護支援専門員による個別相談受付
～随時個別相談に応じます～
じゃんけんぽんの介護支援専門員がご相談に応じます。家族が認知症で困っている。ご家族に障害者がいる等、高齢者・障害者のちょっとした困り事・相談がある方は、下記連絡先にお電話下さい。
☎:027-350-3193 (生活支援室)

体操着譲渡会
10月15日(金) 10:30～
旧群馬町内の小中学校の体操着(中古寄付品)を必要なお方にお渡しいたします。不要になった体操着の寄付も歓迎いたします。次回11月12日(金)
子育て相談日
10月29日(金) 10:30～
子育てのあれこれを気軽に相談できます。

みえこさんの保健室
10月22日(金) 11:00～14:00
リフレッシュ体操
10月25日(月) 14:00～

手作り品バザー
10月26日(火) 9:30～14:00
素敵な手作り品がいっぱい！個人的なオーダーもご相談ください。出品したいという方も募集中です！

「配食」を通して考える

じゃんけんぽんは、日頃より高齢者の在宅生活を支えるお手伝いの一つとして配食サービスを行っています。今年も小学生のいるご家庭より

- 学校が休みだけど、仕事…預け先がない…
- 友人宅や親戚の家にも預けにくい
- 子どもだけの留守番はちょっと心配
- できるだけバランスの良い食事を用意したいけど大変…



といった声を受け、夏休みに小学生を対象としてもお昼の配食を実施いたしました。

実施してみて。。。

利用されたご家庭からの声

「とても助かりました。」
「美味しかったと喜んでいました。」
「苦手な魚も美味しいと食べていました。」



お弁当を食べた子ども達の声

「ごはんを食べるのが楽しくなりました。」
「美味しいお弁当をありがとうございました。」
「毎日メニューを見てお弁当が来るのを待っていました。」
「外出ができなかったけどお弁当が楽しみな夏休みでした。」



配達ボランティアさんの声

「子供たちとお弁当を通して関わる事ができて嬉しかったし、何よりこのコロナ禍で子供達は元気を失っているんじゃないかと心配したけれど、元気な様子で安心しました。」
「子供達がしっかりしていてびっくりした。立派な事だけど、家族以外の大人にも安心して頼れる地域社会があれば、子供はもっと伸び伸び生活できるのだろうなと感じました。」



今回の子供へのお弁当配達を例に挙げてみても、地域全体で子供を見守り育てていくという視点は、見守られる子供や家族が安心できるだけでなく、関わる人々の役割や生きがいにも繋がるもので、誰かのニーズはまた違う誰かの助けになる事を知らしめているように感じます。「誰かのために」考えたり行動したりする事は、実は「自分のために」必要な事なのかも知れません。

ぜひ「近隣大家族」へ！

あなたの思いを聞かせて下さい

ご協力に感謝いたします 皆さんの寄付により、子ども達に安価での食事提供が実現しております。

まちなまの接骨院 紹介コーナー
当院は一人一人に丁寧なカウンセリングと説明を行い、痛みの原因を根本から改善いたします。慢性的な身体の痛みでお悩みの方は、是非一度お気軽にご相談下さい。お子様連れでもご来院いただけます。

まちなまの雑貨屋さん 紹介コーナー
ハワイ直輸入のインテリアや雑貨、アパレル、当店オリジナルアクセサリーなど豊富に揃えています。

棟高なまの接骨院
NAMAI SEKKOTSUIN
院長 陽田 拓馬
【診療時間】※予約優先
9:00～12:00
14:00～19:00
【休診日】不定休
毎月1日間研修休み
HP
<https://munadakanamai.com/>
高崎市棟高町 684-3
TEL:027-386-8785

LEA HAWAII
【営業時間】10:00～18:00
【定休日】水曜日・木曜日
Shop HP
CHECK
ALOHA × 福祉社
2021 11.6日(日)
AM9:30～PM5:00
高崎市民会館 1F
第10回 HAWAII LOVE TOWN in 高崎
〒370-3517
高崎市引間町 775-2
☎:027-395-4915
ピエント高崎で開かれるアロハ×福祉社のイベント