

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~ 季節の変わり目です。日によって時間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すごしましょう!

4月の近隣大家族の様子

4月3日 観音寺東区いきいきサロン
今回は、JA ファーマーズの方にネットスーパーの利用方法を教えていただいた後、春の寄せ植えを楽しんでいらっしやいました。ランチの会食でも笑顔が沢山見られました。誰かと過ごす時間は大切ですね。

春休み

明和県央高校の生徒さんが「宿題カフェ」のサポートやゴミ拾いなどお手伝いに来てくださいました! 子どもたちも、お兄さんやお姉さんと過ごせて嬉しそうでした。



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

←これってどんな仕組みなの?

あなたが応援したい団体を選んでレシートをご投函いただくと、お買上げレシート金額合計の1%と同額の品物をその団体に寄贈します。



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。

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162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: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町954-8

e-mail: kinrin@jankenpon.jp

~カフェ定休日:土・日~

じゃんけんぽんHP



Facebook



《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!	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	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	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	鮭の塩焼き ひじき煮・中華和え カニカマサラダ
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	魚のムニエル 五目巾着の煮物 人参サラダ・生姜醤油和え	焼き餃子 がんもの煮物 コールスロー・ごま和え	焼きそば・いなり寿司 オムレツ・わさび和え 野菜サラダ	うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根のカニ風味あんかけ
うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根のカニ風味あんかけ	鯖の味噌煮 水餃子・浅漬け ごまドレサラダ	手作りカニ玉 昆布煮・マヨ和え もやしサラダ	家常豆腐 南瓜のいとこ煮 わかめサラダ・お浸し	酢鶏 高野豆腐の煮物 ツナサラダ・ごま和え
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	チンジャオロース 春巻・塩キャベツ 和風サラダ	手作りしゅうまい 切り干し大根 中華サラダ・お浸し	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	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
アジの南蛮漬け さつま芋の甘煮 春雨サラダ・お浸し	うどん 天ぷら・竹輪の煮物 ピーナッツ和え	揚げ鶏のおろしかけ きのこの煮物 ナムル・おなか和え	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	豆腐の挽肉包み揚げ チャブチ風・みぞれ和え カリフラワーサラダ

日替わりランチ

12:00~13:00(売り切れ御免)



- 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
- 焼きプリンタルト 100円
- ジュース 100円
- パニラアイス 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

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達は月~食行います。ランチと同じメニューです

こころまち弁当のご案内 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!

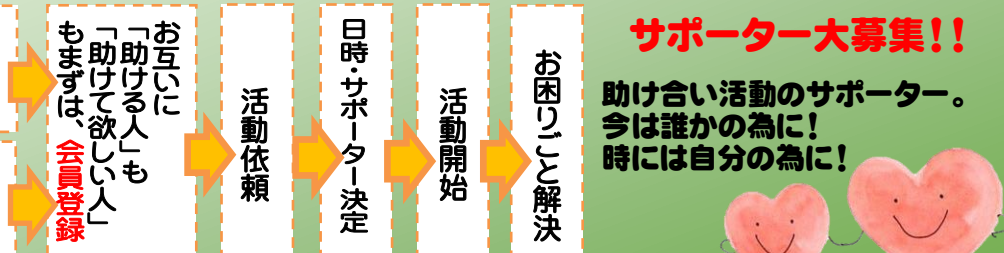
じゃんけんぽんの助け合い活動

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・お願ひごと・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》
ご寄付いただいたから1年間、毎月発行のカフェ通信をご自宅まで郵送いたします。

~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。

インターネットからのご寄附はこちらから



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

補高

5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。	1 コーヒー・紅茶 半額の日	2 《囲碁将棋の日》 10:00～	3 地域団体合同企画 ゴミ拾いと ガレージマルシェ *別紙詳細チラシあり	6 朝市 9:30～ D'sカフェ《認知症カフェ》 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00
7 コーヒー・紅茶 半額の日	8 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう！ 10:00～12:00	9 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	10 ふくちゃんの笑いヨガ 10:00～11:00 楽しい漢方のお話 テーマ「視力の低下」13:30～	13 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 岡田先生に聞いてみよう！ 10:00～12:00 おとなのぬりえ 13:30～
14 お手伝い大歓迎！ グリーンカーテン設置 9:30～11:30	15 大正琴で歌おう 14:00～	16 《囲碁将棋の日》 10:00～	17 マーじゃん 13:30～15:00	20 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00
21 コーヒー・紅茶 半額の日	22 アロマの部屋 10:00～12:00	23 《囲碁将棋の日》 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	24 みえこさんの保健室 10:00～13:00 マーじゃん 13:30～15:00	27 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00
28 もっていきん祭 10:00～	29 コーヒー・紅茶 半額の日	30 《囲碁将棋の日》 10:00～	31 ボランティアに興味がある人のお茶会 14:00～15:00	

【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)
5月6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

グリーンカーテン設置
5月14日 (火) 9:30～
夏の暑さ対策として、居場所にゴーヤのグリーンカーテンを設置します。
お手伝い大歓迎です★

マーじゃん
5月17日 (金)・24日 (金) 13:30～

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)

楽しい漢方のお話
テーマ「視力の低下」
5月10日 (金) 13:30～
作業療法士

岡田先生に聞いてみよう！
5月13日 (月) 10:00～12:00
*作業療法士とは？
こころとからだの両面から日々の生活や社会参加をサポートし、作業を通じて「自分らしい生活」を作る専門職です。
相談無料です。お気軽にお立ち寄りください。

ボランティアに興味がある人のお茶会
5月31日 (金) 14:00～15:00
「何かしたいけど何が出来るだろう？」
「自分にできることがあるのかなあ。」
そんな風に思っている皆さん！
気軽にお茶を飲みながらボランティアについてのあれこれを話してみませんか？

ふくちゃんの笑いヨガ
2児のママ
5月10日 (金) 10:00～11:00
“笑う門には福来たる”

アロマの部屋
アロマワックスパー作り
5月22日 (水) 10:00～12:00
参加費 1,000 円

もっていきん祭
5月28日 (火) 10:00～
捨てられない…譲りたい！
※マイバック持参にご協力下さい。
《参加ルール》
①物品提供に対し、お金を請求できません。
②食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。
③一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。④強引に引き渡してはいけません。
⑤貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

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
直接じゃんけんぽんに来ていただければゆっくり話しても大丈夫です
認定 NPO 法人じゃんけんぽん
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！



あなたが知ってることで
必要な人に情報が届くかもかもしれません

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！

まちの篠笛教室 紹介コーナー

沼田市出身、東京藝術大学音楽学部邦楽科卒業。
NHK ドラマ「大奥」演奏出演も果たした藤舎優夏
(本名 富澤優夏)による、篠笛教室です。
この春より高崎教室がスタートいたしました。
古典音楽からポップスなど何でも対応できます♪

とうしゃ ゆうか
藤舎 優夏 篠笛教室

場所 ワークアウトスタジオカルチャー 高崎教室
高崎市棟高町 1802-2
日程 第二 第四 火曜日・土曜日 (月1～2回)
時間 30分程度
月謝 3,000 円/一回

見学・体験・お問い合わせ

電話 : 080-7968-0811
メール : yuka.4544.fl@gmail.com



まちの中華料理さん 紹介コーナー

2024年3月22日、高崎市大八木町にオープンした
本格中華料理のお店です！
メニューはどれもオススメばかり！きっと満足していただけるはずですよ(^_^)ぜひお出かけください★

本格中華
王家飯店

【営業時間】 11:00～15:00 / 17:00～22:00

【定休日】 木曜日

*GW 中の 5/2 (木) は営業します

〒370-0072
高崎市大八木町 1975-7

☎: 027-335-6349

