

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~ 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月の近隣大家族の様子



6月12日 アロマの部屋
今回は、アロマの虫よけスプレーを作りました。天然由来の香りで癒やし効果も！この時期に人気のワークショップ！ご好評につき、来月も同じ内容で開催することになりました！今回逃してしまった方はぜひご参加ください(^^)

夏バテ予防にしっかり食べましょう！暑さや、湿度の高さで食欲は減ってしまいがちですが、しっかり食べることは元気でいられる事につながります。ぜひバランスの良い食事を心掛けて夏を乗り切りましょう！！近隣大家族のランチは栄養バランスも良く、愛情もたっぷりです(^^)



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

かき氷

夏季限定
かき氷始めました！！
小… 50円 大… 100円



第164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: 027-350-3191

〒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



日替わりランチ

12:00~13:00 (売り切れ御免)

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
- 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

ボランティア募集中! あなたの力が大切です

お気軽にお問い合わせください。
TEL: 027-350-3191

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 (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)

《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 南瓜のいとし煮 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 ごま和え	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 はんぺんフライ 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・おかつ和え	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ピーマンは半分は切って、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

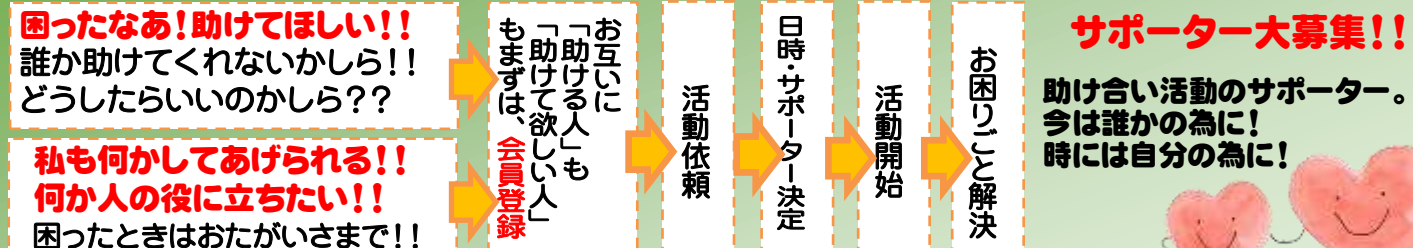
※市の補助弁当も行っています。本人負担350円
【お問合せ】 認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎: 027-350-3191



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。



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い合わせください。

《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。

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!

棟高

7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
1 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	2 コーヒー・紅茶 半額の日	3 アロマの部屋 10:00~12:00	4 《囲碁将棋の日》 10:00~	5 楽しい漢方のお話 テーマ「認知症」 13:30~
8 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~	9 美化ボラの日 居場所をきれいにしよう! 10:00~12:00	10 コーヒー・紅茶 半額の日	11 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	12 ふくちゃんのお笑いヨガ 10:00~11:00 マーじゃん 13:00~15:00
15 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	16 コーヒー・紅茶 半額の日	17 大正琴で歌おう 14:00~	18 《囲碁将棋の日》 10:00~	19 みえこさんの保健室 10:00~13:00
22 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00	23 もっていきん祭 10:00~	24 ポスターを描こう! 9:00~14:00	25 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30	26 マーじゃん 13:00~15:00
29 朝市 9:30~ タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 ハンカチを染めてみよう 10:00~12:00	30 コーヒー・紅茶 半額の日	31 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00~14:00	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。	

【お問合せ】

認定 NPO 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室

☎:027-350-3191

D's カフェ (ティーズカフェ)
7月1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

アロマの部屋
虫除けスプレー作り
7月3日 (水) 10:00~12:00
参加費 600円
*材料がなくなり次第終了となります

マーじゃん
7月12日 (金)・26日 (金) 13:00~

じゃんけんぼ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~
じゃんけんぼ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「認知症」
7月5日 (金) 13:30~
作業療法士
岡田先生に聞いてみよう!
7月8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方のお茶会
7月31日 (水) 13:00~14:00
「何かしたいけど何ができるだろう?」「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?

ふくちゃんのお笑いヨガ
2児のママ
7月12日 (金) 10:00~11:00
“笑う門には福来たる”

みえこさんの保健室
7月19日 (金) 10:00~13:00
看護師で助産師の高津三枝子さんが相談に応じてくれます。

もっていきん祭
7月23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。



夏休みイベント



要予約 夏休みの宿題お助け企画です!

ポスターを描こう! 定員 6名
7月24日 (水) 9:00~14:00

夏の書道教室 定員 6名
8月6日 (火) 9:30~12:00

参加希望の方はご連絡下さい。
持ち物や注意事項についてご説明いたします。
*定員になり次第申し込みを締め切ります。

居場所を活用してね!

棟高町 宿題カフェ
利用料 無料0円
あいている日 月ようび~金ようび ござん9じ~ござん5じ
近隣大家族は、地域の人誰でも利用できるみんなの居場所。放課後に子どもたちだけで、来てもOK! 宿題をしたり、おやつを食べたり、友だちとお喋りをして過ごせます。

MENU [注文なしでもOK!]
おやつ (注文 16:00 まで)
● ホットケーキ 200円
● 焼きプリンタルト 100円
● パンアイス 60円
むかわりランチ 12:00~13:00
中学生以下 250円
予約歓迎・持ち帰りOK
こんな使い方ができる!
学校のあそび日
家にランドセルを置いたら、宿題をもって近隣大家族へ集合!
3:00 おやつ 食べたい人は注文
4:00 宿題
5:00 帰宅
お迎えの場合は、5時半までにお戻り下さい。
学校の休みの日
9:30 ラジオ体操
お昼ごはんを食べる人は注文
10:00 図書館へ
12:00 お昼ごはん 250円
1:00 オセロ・おりがみ・ぬりえ
3:00 おやつ 好きなものを注文
いじょうのやくそく
1. 必要以上のお金や稼いだり、なくなると困る物は持ってこない。
2. みんなが気持ちよく過ごせるように考え行動しよう。

まちの福祉車両カーシェア 紹介コーナー

福祉車両のカーシェア
TOYOTA SHARE
ダイハツステーション
群馬県内に4ステーション設置。本年度は、3カ月ごとにステーションが移動します。車いすごと乗車できる車両で、観光、買い物、通院などに是非ご活用ください。
まずは、会員登録から! 入会金・月会費無料!
6~8月 しんとう苑ステーション
グランポルト前橋ステーション、他
9~11月 永光荘ステーション
清里荘ステーション、他
群馬ダイハツ自動車(株) 法人営業部
電話:027-280-7002

みんなで朝ごはん 無料

7/22 (月)~31 (水) 9:30集合

大人も子どもも、みんなでラジオ体操をして朝ごはん(シリアス)を食べよう!
人数把握のため、参加希望の旨ご連絡いただけると助かります。持物:お茶碗・スプーン

要予約 **ハンカチを染めてみよう!**

7月29日 (月) 10:00~12:00

身近な玉ねぎの皮を使ってハンカチを染めますよ(^o^)/

参加費 700円 (材料費込)
定員 5名

開催予定 **ハーバリウムワークショップ**

8月12日 (月) 10:00~12:00

透明感のある涼し気なハーバリウムのワークショップを開催予定です。具体的な内容や参加費等は調整中です! 決まり次第、居場所にてご案内いたしますので楽しみに!

問い合わせ・申し込み

027-350-3191 (担当:佐塚あきこ)

夏祭り 8月20日 (火)
今年も金井淵の近隣大家族で開催します! ぜひ遊びに来てください! 詳細は金井淵通信の来月号で!

まちのご飯やさん 紹介コーナー

てまりは外食でも身体に優しくお腹いっぱい食べてもらいたい。「目で見ても食べても満足できる」をコンセプトにお食事の提供をしています。落ち着いた空間で是非ご飯時間をお楽しみ下さい。
【営業時間】
11:30 ~ 15:00 (Lo 14:00)
【定休日】 日曜日 木曜日
〒370-3531 高崎市足門町 819-5
「足門」の信号近くです!
☎ 080-3415-2844