

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館



令和5年
4月号

会館だより

リニューアルオープンのお知らせ☆

約10か月の耐震工事が終了し、
倉敷民主会館は外も中もとても
きれいになりました！！
ぜひご利用ください♪



令和5年度「男の料理」
愛講生募集！



調理室もピッカ
ピカになりました！
ブルーとホワイトを基調とした
地中海風？！お
楽しみに☆

4月の講座

12日(水) おすそわけ会
26日(水) すこやか料理

5月の予定

12日(金) 米粉クッキング
19日(金) 手ぬぐい体操
24日(水) 男の料理
25日(木) いきいきサロン

こんげつ じんけん
今月の人権アイ
「白い杖」



カラー版も Check !

倉敷民主会館



こんげつ いじん めいげん 今月の偉人の名言

せいめい いがい とみ
生命以外に、富はない。

ーラスキン

あらゆる かのうせい なか
あらゆる可能性の中で、あなたが
たんじょう い
誕生し、ここに生きているということ
は、やく ちようぶん 1 きせき
約250兆分の1という奇跡で
す。せいめい とみ
す。生命という富にありがとう。

講座のご案内

お申込み＆お問い合わせは・・・☎086-423-0503
(月)～(金) 8:30-17:15※祝日を除く

★4月3日(月)より申込受付が始まります！

①すこやか料理 4月26日(水) 9:30～12:00

<メニュー>

- オール玄米ごはん
- 鶏肉と春野菜の黒酢あん
- トマトドレッシング de サラダ
- 新ごぼうのポタージュ
- おかから芋もち



①と④の講師は井川先生。
「塩と砂糖さえ間違えなければ大丈夫」と寛大です。とにかく美味しく楽しくが一番！

②の講師は川田先生。米粉をもっと身近に、お菓子や料理に使って楽しみましょう(^.^)



②米粉クッキング 5月12日(金) 9:30～11:30

③手ぬぐい体操 5月19日(金) 13:30～15:30

④男の料理 5月24日(水) 9:30～12:00

※②③④について詳しくは今月号のチラシをご覧ください。

講座レポート「癒しのスプレー作り」

◆2月14日に開催しました。今の世の中、自覚がないまま頑張っている人が多いのでは？一生懸命頑張るのではなく、ゆったりとした時間が過ごせて、自身をリラックスに導くような講座にしたいと思って企画しました。

(満員御礼ありがとうございました) ◆中西真由味先生から、自然の植物からもらえる癒しのパワーを凝縮した「フラワーエッセンス」と香りを楽しむ「アロマオイル」のお話をハーブティーを飲みながら(⇒)



植物からのメッセージを一人ひとり伝える中西先生。

(⇒) ゆったりと聞きました。(お代わり自由なもの嬉しい！) 自分が「今」求めている香りはすごく良い匂いがすること。直感で好きな香りを選び、各々のボトルに詰め込みました。さっそく出来上がったスプレーを自身に振りかけて深呼吸！改めて、呼吸が浅くなっているなあと実感しました。終了後、皆さんから「来てよかった～」とにっこり。日頃から頑張っている皆さん、リラクセスの仕方を思い出してくださいね ^.^



自分の好きな香りを詰め込みます♪

<282話より>

二人の学生が「通信簿オール1だ」「俺なんてもっとバカだ」と言い合っています。それを聞いた近所のおばさんが、学生に向かって「どんな子だって良いところがあるんだから！オール1はおかしい！あんたはバカじゃない。信用してはダメ」と諭します。



今 指導員 お気に入りの本

「夜廻り猫」1～9巻 (以下続刊)

著者：深谷かほる (講談社)

「今宵もどこかで涙の匂い・・・」泣けない夜こそ、夜廻り猫がやってくる・・・。

ステキ！



①小貓が大好きな私。倉敷中央図書館で読んでほまり、ぜひ皆に読んで欲しいと思いました～！

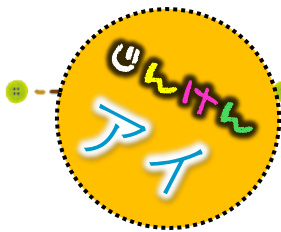
そして、当会館でも、貸し出しできるように揃えました！森本館長、許可ありがとうございました～。

②8コマ漫画だけど、今の世相が現れてるね。私も沼にはまりました。野良猫が弱者にぞっと寄り添う姿勢が涙をさそいます。人権もテーマに入りながら、野良猫の気持ちも代弁しているの、いろいろ考えさせてくれますよ！



③NHKで3月21日よりアニメが始まるようですよ！にっこり！





『 白 い 杖 』



今日、街で白い杖を持って歩いている人を見かけたよ。
白い杖を持っているということは、目がまったく見えない人なの？



ふじろー



くーぴっと

白い杖のことを「白杖（はくじょう）」って言うんだ。目が見えない、目が見えにくい状態の人が使う杖のことで、道路交通法で義務づけられているんだよ。実は、視覚障がい者の中で全盲の人は2割で、弱視者（見える範囲が狭い、色の認識が困難などの人）の方が圧倒的に割合が高いそうだよ。

この間、駅で白杖を持っているのにスマートフォンを見ている人がいたの。
その時は違和感を見たけど、まったく見えないわけじゃないのね。



くーみん

白杖を必要としている人なのに、「全盲じゃないから持つ必要がない」と誤解している人もいると思うよ。ちなみに白杖を使用するメリットは3つあるそうだ。

- 1つ目が、視覚に障がいがあることを周囲に知らせるため
 - 2つ目が、白杖の先でたたいて路面の情報を収集するため
 - 3つ目が、周囲の障害物を検知して身の安全を確保するため
- 駅で見かけた人は、もしかしたらスマートフォンの音声ガイドを使って、周囲の情報を得ていたのかもしれないね。

白杖やスマートフォンを使っているというだけでは、判断できないんだね。



助けが必要なタイミングは人によって違うだろうしね。

今まで、白杖のことをよく分かっていなかったから、思い込みや誤解をしていたのね。もし、どこかで、白杖を持った人が困っている様子を見かけたら、これからは、ためらわずに声をかけられる気がする！





講座・サークル活動予定表

★主催講座

●サークル活動

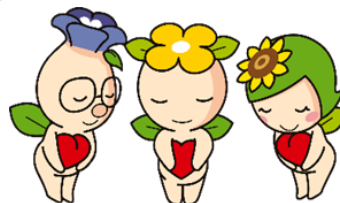
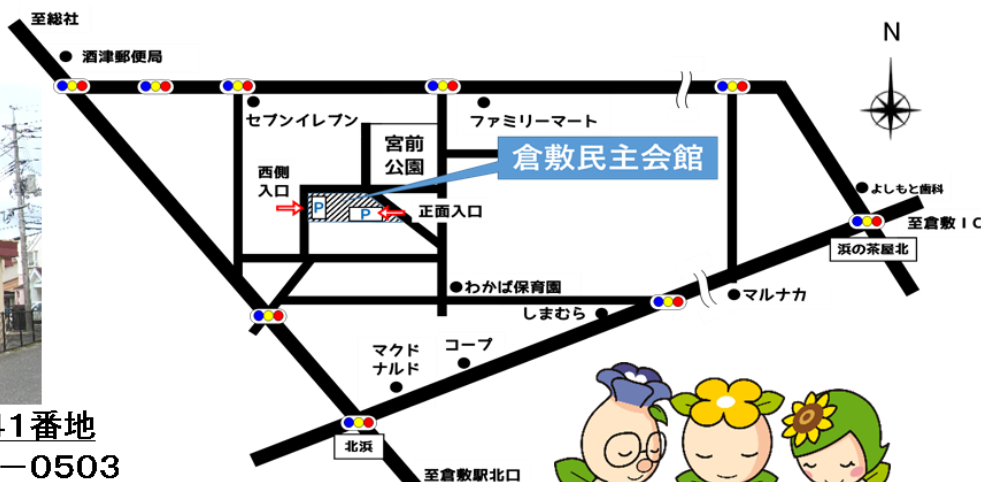
日	月	火	水	木	金	土
	★3月12日時点の予定表になります。会館の空き状況についてはお問合せください。 ★社会情勢により講座が中止となる場合があります。ご不明な点はお問合せ下さい。					1 休館日
2 休館日	3 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	4 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	5 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-15:30	6 ●すみれ会 13:00-16:00	7 ●生命の貯蓄体操 9:30-11:30 ●わかば会 13:00-16:00 ●ITふたば会 12:30-17:00	8 休館日
9 休館日	10 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	11 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	12 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-15:30	13 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	14 ●生命の貯蓄体操 9:30-11:30 ●チームシニア 13:30-16:00	15 休館日
16 休館日	17 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●うたごえたんぽぽ 13:30-15:00	18 ●新婦人 9:30-12:00	19 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-15:30	20 ●すみれ会 13:00-16:00	21 ●生命の貯蓄体操 9:30-11:30 ●わかば会 13:00-16:00 ●パステルアート 13:30-15:30 ●ITふたば会 12:30-17:00	22 休館日
23 休館日	24 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	25 ●新婦人 13:00-16:00	26 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-15:30	27 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	28 ●生命の貯蓄体操 9:30-11:30	29 休館日
30 休館日						

会館のご案内

倉敷民主会館



〒710-0065 倉敷市宮前641番地
 《TEL&FAX》(086)423-0503
 《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp
 《開館時間》月～金 8:30～17:15(土日祝は休館)



まいつき かいかいさい
毎月1回開催！！

ご きんじょ
「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

に ち じ 時：4 / 1 2 (水) 15:00 - 16:00

ば し ょ 所：倉敷民主会館

倉敷市社会福祉協議会
スタッフさんも来てくれます♪

て
手ぶらでOK！

(マイバック)

♡わけあおう♡

もうしこみ
申込
ふよう
不要

む りょう
無 料

こま
お困りごとの
そうだん しえん
相談・支援

しょくりょうひん
食料品
にちようひん
日用品

ていさよう
などの提供

♡つながろう♡



倉敷市人権啓発キャラクター
「くーびっと」

だれでも
きがるに
きてね！

さまざまな団体などから倉敷市社会福祉協議会へ寄せられた食料品や日用品を、地域の必要な方に無料で配布する活動を通して、「お困りごと」の相談・支援やご近所の「繋がりづくり」を応援する取り組みです。

子育て中のパパさん、
ママさんも！



おじいちゃん、
おばあちゃんも！



大学生さん、
一人暮らしの方も！



中学生さん、
高校生さんも！



小学生さんも！



お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

【住所】倉敷市宮前641番地 【TEL】(086)423-0503

【Mail】d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(土日祝のぞく)

米粉クッキング



① 5月12日(金)

★キーマカレー

★Mango Tofu

米粉を使って、カレーとデザートをつくります♪

厳選した上質の材料でカップケーキをつくります



★米粉の
ベリーポット

② 6月 9日(金)

はじめてさんが安心な理由は・・・

★大変な計量作業はありません。 ★2名1組で、協力して作ります♪

★面倒な片付けも誰かと一緒にするから楽しい♪ そして、あとは出来上がるのを待つだけ！

一緒に、美味しい！楽しい！を体験しませんか。

【時 間】 9：30～11：30（全て共通）

【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【定 員】 8名（先着順・年齢・性別問いません）

【講 師】 川田 妙子さん

【材料費】 1,000円（ケース付き）※持ち帰りとなります

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・保冷剤・持ち帰り用のバック・筆記用具

【申込み】 4月3日（月）より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②希望日 ③お名前 ④住所 ⑤連絡先 をお知らせください。

※2回全て申し込み、希望する日のみでもOK。

【締切り】 ① 5月1日（月）まで

② 6月1日（木）まで

※締切り後のキャンセルは
材料費を負担していただく場合があります。

◆◆◆お申込み・お問合わせ◆◆◆

倉敷民主会館

倉敷市宮前 641 番地【月～金 8:30～17:15(土日祝日は休館)】

電話:086-423-0503 e-mail:d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

🌸 受講生募集! 🌸

【A】全身しっかり動かす! 手ぬぐい体操

1回目: 5月19日(金) 13:30-15:30

2回目: 6月2日(金) 13:30-15:30

運動強度

★★☆

【B】体も心も軽くなる!

託児つき

リラックス手ぬぐい体操

1回目: 6月8日(木) 10:00-12:00

2回目: 6月22日(木) 10:00-12:00

運動強度

★★☆

〈託児について〉

〈対象〉 1歳から就学前の幼児(お子様のお名前、生年月日)

〈申込〉 事前申し込みが必要です

〈保険〉 保険には加入しますが、事故等の補償は保険の範囲内となります。

〈荷物〉 お子様に必要な荷物は一つにまとめてください。

おむつ・ビニール袋・飲み物・おやつ等必要に応じて

〈定員〉 各回10名(先着順)

〈参加費〉 無料

〈講師〉 田島 奈穂子 先生

〈準備物〉 動きやすい服装、飲み物、
汗拭きタオル、ヨガマット(貸出可)

※【A】【B】コースとも両日参加できる方が対象です

※複数名お申込みの際は、代表者+1名までとします。

〈申込期間〉 4月3日(月)~4月14日(金)

〈申込方法〉 電話・窓口・メールにて

①希望コース

【手ぬぐい体操A】または【手ぬぐい体操B】

②お名前

③住所と連絡先

④お子様の名前と年齢(託児希望の方のみ)

をお知らせください。



がんばらなくていいですよ~♪

お申込み&お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前641番地
電話: 086-423-0503
(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日は除く)

集まって 作って 楽しい♪

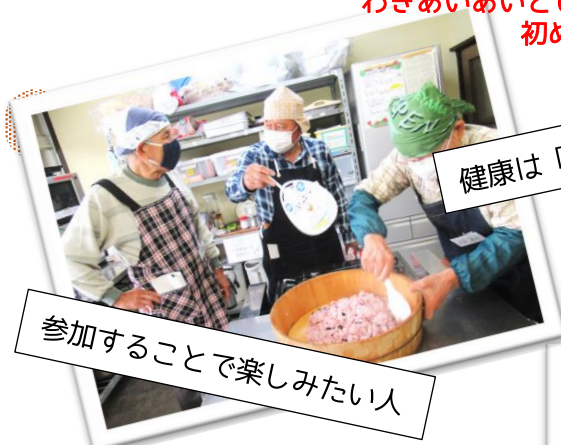
参加者
募集

男の料理



【A】5月24日(水) 9時30分～12時
【B】7月12日(水) 9時30分～12時

わきあいあいとした、部活のような料理教室です。
初めての方も大歓迎です！



参加することで楽しみたい人

健康は「食」から実践したい人



作るのが好きな人

● 5月の献立 ●

- 燻製の盛り合わせ
燻製ちくわの明太子マヨ焼き
- じゃがいも煮っころがし
- 小松菜とじゃこのおにぎり



チャレンジしたい人



実習の成果を家族に報告
できると好評です！

今回のテーマは、
おつまみにもなるおかずです！
ぜひ、おうちでも作ってみませんか？

- <場 所> 倉敷民主会館 調理室
<講 師> 井川 弘江さん
<定 員> 12名(先着順)
<材料費> 500円程度
<持ち物> 0.5合のお米
エプロン・三角巾・マスク
必要な方は持ち帰り用タッパー
<申込み> 電話・メール・窓口にて
4月3日(月)から受付開始。
①講座名 ②希望日 ③お名前
④住所 ⑤連絡先 をお知らせください。
<締切り> 【A】5月16日(火)まで
【B】7月4日(火)まで

※両日、同時申込も可能です。

※締切り後のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

● 7月の献立 ●

- 五目ソーメン
- 奈良漬海苔巻き
- じゃが芋入り千草焼き

◆◆◆お申込み・お問合せ◆◆◆

倉 敷 民 主 会 館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地

電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3

【月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)】

e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp