

みんなのふれあいセンター

令和 5 年



倉敷民主会館 会館だより

12月



はじめて参加
の方大歓迎！

「男の料理」 募集始まります！

詳しくは、中面にあるチラシをみてね！

広い調理室で、ゆったり作業できます。



※写真は R5.7 月開催のものです

料理をすることは

- ①記憶
 - ②複数のことを同時に行う注意分割機能
 - ③段取りを考えて行動する企画力
- といった、3つの脳の機能をフル活用してるんだよ



その料理を食べてもらって「おいしい」といってもらえたら、幸せな気持ちになるわ



料理を趣味にもっていると、いろいろ良さそうだね



4人で協力して作ります



講師の細やかなアドバイスあります



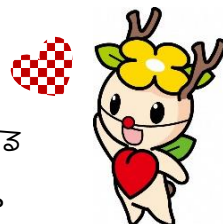
12月の講座

1日（金）初級パソコン教室⑥
6日（水）おすそわけ会
7日（木）講演会「感染性と人権」
8日（金）つどいカフェ＆骨盤ケア
11日（月）すこやか体操

13日（水）すこやか料理
14日（木）お正月飾りを作ろう
18日（月）ほかほか点心ランチ
26日（火）冬休み企画 肉まん作り教室

こま お困りごとはありませんか？

倉敷民主会館は、白ごころからお悩みごとやお困りごとの相談を受け付けている
公共の施設です。秘密は守ります。お電話またはご来館にて、ご相談ください。



★インターネットでカラー版も Check！

倉敷民主会館





いきいきサロン バス旅行 レポート♪ とき：11月7日（火） 行先：真庭市



まだかなあ？

バイオ液肥のプラント視察！
真庭市では来年から、地域の全
ごみステーションに生ごみ回収
箱が設置されるよ！燃えるゴミ
が減るし、野菜やお米が育つ液
肥ができるんだって♪



昼食は「真庭あぐりガーデン」
1時間しっかりお勉強して、
お腹はぺこぺこ！

規格外の野菜を地域のおばあちゃんたちがカッ
トして作った「お節介野菜のお味噌汁」や、羽
釜で炊いたご飯など、どれも丁寧に作られてい
て、お腹も心も大満足のランチでした！



来年も
お楽しみ
に！



サークル紹介 「G 7」

「G 7」って何をしているサークルなの？

と、来館者に良く聞かれます。だけど、「G 7」のGって、
ギターのG？じいちゃんのG？（←失礼）聞きたいけど聞
けない日々でした。（今更？）

去る10月に行ったサークル交流発表会で「この歌詞
カードを配ってください」といわれた時に、いただいた
用紙の1枚に、それはカッコいいロゴと一緒に印刷されて

いました！わ～！着任6年目にして知った真実！

そんなG 7さん主催で、今年も12月12日（火）10時から
クリスマスコンサートを当会館で開催します。



R5.10.21 サークル交流発表会にて
7人でのアンサンブルは難しい！

名前の由来を知りたい人、興味を持たれた人は来館
くださいね。



だれでもきがるにきてね☆彡 「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

12月6日（水）15:00-16:00

♡わけあおう♡



♡つながろう♡

食料品を
集めています！



（未開封・賞味期限内のもの）

マイバッグを持ってきてね！

わりよう
無料

お困りごとは、
相談してね！

もうしこみふよう
申込不要

食料品・日用品などを
みんなでわけあうよ！



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・支援や近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。



「世界トイレの白」



「トイレの白」という言葉を耳にしたら、思わず笑ってしまいそうですね！
どうしてそんな白があるのだろうか、疑問に思う方も多いのではないのでしょうか。今回は、世界のトイレ事情について少しご紹介していきます。

実は、私たちにとって身近な温水洗浄便座や、清潔に保たれた日本のトイレは、海外からの旅行者に驚かれることが多いのだそうです。一方で世界中には、まだ、このようなトイレに関する問題があります。

- ・世界では、3人にひとりが、安全に管理されたトイレを使用することができません。
 - ・屋外で排泄を行うことで、水が汚れるようになり、多くの子どもたちが病気になったり命を落としたりしています。
 - ・トイレがないために、女性は生理中など学校へ行けなかったり、排泄のため人目のない所へ行って暴行を受けたり、さらわれたりすることがあります。
 - ・誰にも見られたくないトイレの姿が人目に触れることによって、人間の尊厳が傷ついています。
- (日本ユニセフ協会ウェブサイト参考)

日本では思い及ばない、この世界のトイレについての問題はとても大きなものです。「世界トイレの白」は、このような問題に関心をもってもらい、少しでも改善していくためにできたそうです。

SDGs (注) の中にも「安全な水とトイレを世界中に」という目標が入っています。安全な水とトイレは、誰もが人間らしく生きるために欠かせないものです。この取り組みのように、一人ひとりの力は小さくても、多くの人が世界の人々の問題を知り、考え、行動することによって、協力して改善へとつながる大きな力になるのだと思います。

私たちも世界のひとりとして、さまざまな問題をまずは知ることが大切なのではないのでしょうか。そこから、世界のひとりとして何ができるか、考えるきっかけになればいいですね。

(注) エス・ディー・ジーズ。2030年までに世界中すべての国や人が協力して達成すべき目標で、「誰一人取り残さない」をスローガンに、世界中の人々の問題をみんなで考える取り組み。

くいききサロン バス旅行 おまけ> 建物の2階から1階へ降りるほぼ垂直の高さとなっております！
チャレンジは職員⑩、参加者(65歳オーバー！)、職員⑩の3名。

大人もOKのすべり台！
興味本位でチャレンジ



- ④改めてみると、この右の写真、和式トイレに見えませんか？今月の人権アイのテーマにぴったり！
- ⑩確かに！タイムリーなネタね！真庭も循環がテーマ。生ごみや排泄物を発酵させたものをまた田んぼや畑の肥料として使うからね！
- ④じゃあ、落ちた私たちの気分はう●ちかも・・・
- ⑩出た後は、スッキリで、バンザイ？(笑))
- ④みんなもチャレンジしてみてね！



3人ともバンザイ状態になって落ちた。すべるというのか？暗闇の中を落ちた。いやすべったんだけど・・・。

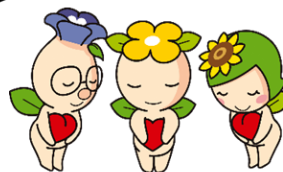
	月	火	水	木	金	土
	◆11月15日時点の予定表になります。貸館の空情報については随時お問合せ下さい。	①なんだか久しぶりな感じだね。この狭さ。中面デビューは幻？ ②いやいや、たまにこの小話が楽しみだと言われるキトクな人がおられるのよ。書きたいけど隙間がなかったの～。 ③素直にありがとうございます（にっこり）・・あれ館長は？ ④色々な締切りに追われているようです・・ ⑤信頼（？）と実績（？）のマル森印ですね！ 			1 ★初級パソコン教室⑩10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●なかよし会 10:00-12:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	2 休館日
3 休館日	4 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	5 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	6 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-15:30	7 ★講演会「感染症と人権」 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	8 ★つどいカフェ 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●チームシニア 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	9 休館日
10 休館日	11 ★すこやか体操 13:00-16:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	12 ●G 7 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00	13 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	14 ★お正月飾りを作ろう 10:00-12:00 ●G 7 13:30-15:30 ●すみれ会 13:00-16:00	15 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●I T-ふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●パステルアート 13:30-15:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	16 休館日
17 休館日	18 ★ほかほか点心ランチ 9:30-13:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●うたごえたんぽぽ 13:00-15:00	19 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:30-12:00	20 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	21 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00	22 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●なかよし会 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	23 休館日
24 /31 休館日	25 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	26 ★冬休み企画 肉まん作り教室 9:30-13:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-15:30	27 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	28 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-15:30	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)



米粉クッキング



- ① 1 月 12 日 (金) 9:30~11:30 きのかクリームスープと鶏肉の花巻
② 2 月 9 日 (金) 9:30~11:30 米粉のショコラカップケーキ
③ 3 月 8 日 (金) 9:30~11:30 ストロベリーロール



グルテンフリーの米粉をいつものお料理に気軽にとり入れたい！方は、
1 月の講座がおススメだよ！

小麦粉より消化が良く、胃もたれしにくい米粉で作られるお菓子も、作っ
て食べてみてね！量もしっかりあるので受講者さんに大好評！料理初心者
の方や男性、にも、単品のみ作るので、集中して作業できるよ



- 【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 ※当日のお支払いです
【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】 1 2 月 1 日 (金) 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。
※3 回全て申し込み、希望する日のみでも OK。
【締切り】 ① 1 月 4 日 (木) まで
② 2 月 1 日 (木) まで
③ 2 月 29 日 (木) まで
※締切りを過ぎた場合のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

◆◆◆お申込み・お問い合わせ◆◆◆

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

集まって 作って 楽しい♪

参加者
募集



男の料理

【A】1月24日(水) 9時30分~12時
【B】2月28日(水) 9時30分~12時



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



チャレンジしたい人

はじめての人でも
大丈夫! 楽しみましょう!



●1月の献立●

- 魚の煮つけ
- 茶碗蒸し
- 和え物
- いちご大福

今回のテーマは、
おふくろの味です。人によっておふくろ
の味はいろいろ・・・お楽しみに(^^♪

<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 (当日のお支払いです)
<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
12月1日(金)より受付します。

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】1月16日(火)まで
【B】2月20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。

●2月の献立●

- チューリップの唐揚げ
- シーザーサラダ
- ふろふき大根
- 味噌汁

◆◆◆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