

みんなのふれあいセンター

令和6年

倉敷民主会館

1月



会館だより

やってきました！令和6年☆三

「いきいきサロン」募集はじまりますよ～！

新しい年は、楽しい音楽から♪♪

講師は、あんあんず♪
新しい先生が仲間入り？！お楽しみに♪



作って楽しい！もらってうれしい♪ ポチ袋やメッセージカードなどを作るよ♪



「いきいきサロン」について詳しくは中面チラシへ♪

筆ペンを楽しもう♪♪

今月の人権アイ

『ホロコースト記念館を訪れて』

1月の講座

12日(金) 米粉クッキング
17日(水) おすそわけ会
24日(水) 男の料理
25日(木) いきいきサロン
29日(月) アロマ教室

2月の講座

2日(金) エコクラフト①
9日(金) エコクラフト②
9日(金) 米粉クッキング
14日(水) おすそわけ会
22日(木) 寄せ植え”ブリコラージュフラワー”
28日(水) 男の料理



謹賀新年

インターネットでチェック

本年も

よろしくお願いします♪

倉敷民主会館

検索

＜年末年始の休館日＞

12月29日(木)

～1月3日(水)

4日より通常開館

ひごろ 日頃から「頑張っている人が多い」って知ってた？



そうなの？でも、無意識に「頑張らなきゃ」と思ってるかも？それが悪い事なの？

悪い事じゃないけど、逆に、リラックスしたり、ほっとしたりする時間を作るのがニガテな人が多いので、「体に力をいれるのではなくて力をぬきましょう」と「すこやか体操」の塩尻先生が教えてくれたよ。トイレに立つタイミングで背伸びをするだけでもOK！勉強しているときも長時間は良くないよ。



なるほど。いつも無意識に緊張している状態だと心も体も疲れすぎちゃうね。筋トレする前に柔軟！柔らかさがないとケガしちゃうよ。

しかも、忙しいのが当たり前になりすぎて、オーバーワークに気づかなくなっちゃうね。心身ともにゆったりとしていないと、イライラしているのが態度にでちゃっているかも。



そんな、あなたに五感の中で嗅覚を意識した講座をご用意しましたー！
「アロマ教室」です。香りって、「今」の自分に必要な香りは「いい匂い」に感じて不要な場合は、そんなに惹かれないみたい。

頑張らなくてもいい講座です。「今」の自分の状態を見つめて、リラックスしてね。詳しくはチラシをご覧ください。参加おまちしています ^ ^



(下) 初のVR体験。
①火災②地震③土砂
の映像が見えました。
その場にいるよう・・・

とうかん かつどうちゅう しゅわ しゅさい ぼうさい
当館で活動中の手話クラブさん主催の防災
がくしゅうかい さんか こうぎ ぶんき
学習会に参加させていただきました。講義を60分間

(上) 煙の体験テント
真っ白で全く見えな
い。これで、本当の火災
なら熱も加わるはず・・・



いて、VR体験と煙の体験をそれぞれしました。
あらた ひなんこうどう ひ
改めて、「避難行動は日ごろやっていることしか
できない」と実感しました。

☆ 隣保館指導員 募集のお知らせ ☆

隣保館では、各種講座の企画や実施、経理事務、人権相談などを主な業務とする「隣保館指導員」を募集しています。

地域の方や来館される方とのふれあいを大切にして、みなさんに笑顔をお届けする仕事です。ぜひ、私たちと一緒にお仕事しませんか？

受験案内は、当館にあります。倉敷市人権推進室ホームページにも掲載しています。

倉敷市 人権推進室

検索

詳しくは、倉敷市人権推進室（TEL 426-3255）までお問合せください。

《申込期限》令和6年1月19日（金）





ホロコースト記念館を訪れて

<共通号>

今回は水島会館が担当しています

昨年の夏、広島県福山市にあるホロコースト記念館に、初めて研修で訪れました。

皆さんは、「ホロコースト」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 第2次世界大戦時のヨーロッパでは、ナチス・ドイツによって、想像を絶するほど多くのユダヤ人が虐殺（ぎゃくさつ）されました。なんと600万人もの尊い命が失われ、そのうち、子どもの犠牲者は150万人と言われています。「アンネの日記」で有名なユダヤ人の少女アンネ・フランクもその一人でした。

「ホロコースト」とは、このナチス・ドイツによるユダヤ人の大量虐殺のことを意味するそうです。

「なぜ、福山にホロコースト記念館が・・・」と思われるかもしれませんが、設立者は、福山のキリスト教会の牧師であった現記念館理事長の大塚信（まこと）さんです。大塚さんは、1971年当時、国際親善のための合唱団の一員として、イスラエルを訪れていました。偶然そこでアンネの父オットー・フランクさんと運命的な出会いをし、それがきっかけとなって、1995年に福山の地に記念館が設立されました。

館には、戦時中の強制収容所の資料、アンネの隠れ家の部屋の再現、亡くなった子どもの遺品などが多数展示されており、ユダヤ人に対する長い差別と迫害の歴史とともにホロコーストの経緯などについて、わかりやすく学ぶことができます。特に、多くの遺品は、生きることを許されず、夢と希望を絶たれた子どもたちの思いを私たちに語りかけています。この研修に参加し、改めて平和の尊さについて深く考え、認識する機会となりました。

生前、オットー・フランクさんは、こう呼びかけています。「アンネたち、150万人の犠牲となった子どもたちに、ただ同情するだけでなく、平和をつくり出すために、何かをする人になってください」

この言葉を聞いて、皆さんはどのように感じられましたか？ 無差別な殺戮（さつりく）や平和な日常を壊されることへの怒りや恐怖を感じることの多い今日ですが、機会があれば、皆さんも同館を訪れ、改めて平和の大切さや命の尊さについて考えてみてはどうでしょうか？

うっかり持って帰っちゃいました！ベスト3発表します！（倉敷民主会館職員調べ）

第3位 名札をかけたまま家に帰った。

- ① やりがち～。家に帰ったら名札がぶらさがってた。
② 私 も、家に帰ったら、この紐なんだろう？と思って、ひっぱたら、名札が後ろ向きでした。よかった・・・帰りにスーパー寄らなくて・・・。後ろ向きに迷子札。

第2位 ポケットに、カギをいれたまま帰った。

- ① ありがち～。家に帰ってびっくり！
② この間の朝来たら、寒い中、館長が玄関先をほうきで

は掃いてくれていたので「ありがとうございます」
と言ったら、事務所の鍵を家に忘れてきたので会館の
中に入れなかったとのことでした。
③ ん！なるほど。逆パターンね。



④ 栄えある第1位は！

・・・？これは事務所の子機？

⑤ 実は、家に帰ったらポケットから
出てきました((笑))

⑥ ・・・！！（全て実話です）





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
休館日	1 休館日 	2 休館日 	3 休館日	4 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	5 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●なかよし会 10:00-12:00 ●I T-ふたば会 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●わかば会 13:00-16:00	6 休館日
7 休館日	8 成人の日 	9 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	10 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	11 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-16:00	12 ★米粉クッキング 9:30-11:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●チームシニア 13:30-16:00	13 休館日
14 休館日	15 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00 ●うたごえたんぽぽ 13:30-15:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	16 ●新婦人 9:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00	17 ★おすぞわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	18 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	19 ●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 13:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●バステルアート 13:30-15:00	20 休館日
21 休館日	22 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●なかよし会 10:00-12:00 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	23 ●カサブランカ 9:00-14:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-15:30	24 ★男の料理 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 13:00-16:00	25 ★いきいきサロン 10:00-14:30	26 ●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 ●ナカシマコーラス 13:00-17:00	27 休館日
28 休館日	29 ★アロマ教室 10:00-12:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	30 ●花の街サロン 10:00-12:00	31 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	★12月12日時点の予定表です。		

会館のご案内

倉敷民主会館

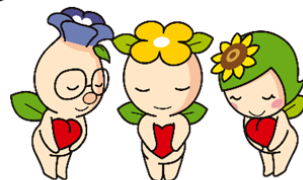


〒710-0065 倉敷市宮前641番地

《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 かいがいさい
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
日 時：1 / 17 (水) 15:00 - 16:00

ば し ょ
場 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！

(マイバッグ)

♡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 にちようひん
食 料 品 ・ 日 用 品

などのおすそわけ♪

♡つながろう♡



だれでも
きがるに
きてね！



あつ
集めています！

つかわなくなったおもちゃ



(こわれていないもの)

家に眠っている食料品



(未開封・賞味期限内のもの)

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「つながりづくり」を応援する取り組みです。

お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

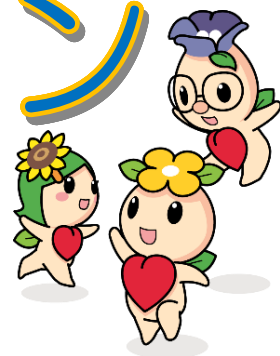
【住所】倉敷市宮前641番地 【TEL】(086)423-0503

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

【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(土日祝のぞく)

1月 いきいきサロン

令和6年1月25日(木)

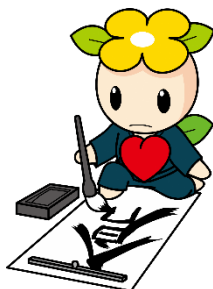


午前の部 10:00~12:00

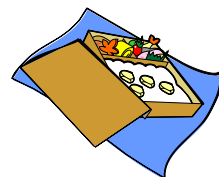
●アート筆文字「感性ひらく筆色遊び」

.. 筆ペンを使って自由に絵や文字を書いて遊ぼう!!

講師：黒瀬 かおりさん



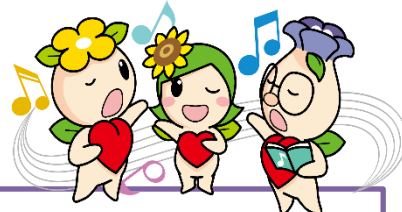
昼食タイム 12:00~13:00



午後の部 13:00~14:30

●詩吟と合唱 .. 一緒に歌って楽しもう♪

講師：児島アンアンズ



●場 所 倉敷民主会館

●参加費 200円(弁当代)

●対象者 65歳以上

●募集定員 20名

1日通して参加できる方

●持ってくるもの はさみ、のり、色ペン・色鉛筆

●申し込み方法

1月5日(金)~1月17日(水)の間に電話・FAX・窓口にてお申込みください。

※1度の申し込みで、ご本人様を含め2名まで申し込み可能です。

※先着順ではありませんので、定員を超えた場合は抽選になります。

●受講のお知らせ 1月18日(木)に受講が決定した方のみに電話でご連絡いたします。

着信履歴があれば折り返しご連絡ください。

キャンセルができたときは1月24日(水)までにご連絡いたします。

いきいきサロン申込書

申込日 R6年 1月 日

ナ マ エ 前 名	住 所	生 年 月 日	昼間連絡のつく 電話番号
本人			
同伴者			

お問合わせ先

倉敷民主会館
倉敷市宮前641番地

電話/FAX 086-423-0503

月曜日~金曜日 8:30~17:15(祝日は休館)

保湿成分たっぷり！環境にも肌にもやさしい



蜜ろうクリーム &

自分の気持ちに合わせて作る

ロールオンアロマ

1月29日(月) 10:00~12:00

倉敷民主会館 調理室



心地いいと感じることを意識して大切にすると
こころ も からだ も ほっとするよ

いやされ～

今回は、保湿成分たっぷりの「蜜ろうクリーム」と
ホホバオイルをベースに香りを足して、手を汚さずに使える
「ロールオンアロマ」の二つを作ります。

あなたの今の気持ちで香りを選びます。

作成したあとは、ハーブティーをいただきながら茶話会。
ゆったりとした時間を過ごしませんか？



- 講師 中西 真由味さん
(ナードアロマセラピー協会インストラクター)
- 定員 10名(先着順)
- 材料費 1000円
(蜜ろうクリーム 20ml、ロールオンアロマ 5ml
各容器代・ハーブティー代込み)
- 持ち物 ハンドタオル・筆記用具
- 申込期間 1月22日(月)まで

※申込期間後のキャンセルは、材料費をご負担していただく場合がございます。

倉敷民主会館

(月)～(金) 8:30-17:15 (祝日除く)

倉敷市宮前 641 番地 電話：(086) 423-0503
e-mail：d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

エコクラフトのお買い物バスケット

令和6年2月2日(金)・2月9日(金)
各 9:30-11:30(全2回)

- ・ お買い物に！
- ・ ピクニックに！
- ・ 習い事に！
- ・ 取っ手が丈夫なので、
片手持ちでも楽チン♪



【サイズ】
縦：約 25cm
横：約 33cm
高さ：約 18cm

《場 所》 倉敷民主会館 大会議室
《講 師》 武田 博子さん、田中 清子さん
《材 料 費》 400円（材料費実費）
《持 ち 物》 木工用ボンド・はさみ・洗濯ばさみ10個
《定 員》 12名（申込み多数の場合は抽選）
《申 込 み》 電話・メール・窓口にて受付
① 講座名 ②お名前 ③連絡先
をお知らせください。

《申込期間》 令和6年1月5日（金）～1月18日（木）
《抽 選 日》 1月19日（金）に

受講が決定した方にのみご連絡致します。

不在着信があった場合、折り返しお電話をお願い致します。

※受講決定後のキャンセルは材料費をご負担いただきますのでご了承ください。



託児を希望の方へ

- ＜対象＞1歳から就学前の幼児
- ＜申込＞事前に申込みが必要です
- ＜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ご準備ください。

お申し込み・お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前641番地【月～金 8:30～17:15（祝日はのぞく）】
電話：086-423-0503 Mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp