

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和6年3月号



会館だより

いきいきサロン 募集はじまります♪

熱き戦い! 囲碁ボール



知って楽しい♪ 手話体験



3月21日(木) 10:00-15:00

くわしくはチラシをみてね! →

3月の講座

7日(木)	つどいカフェ&骨盤ケア
8日(金)	米粉クッキング
11日(月)~15日(金)	初級パソコン教室
18日(月)	
13日(水)	おすそわけ会
19日(火)	なんでも法律相談
21日(木)	いきいきサロン
28日(木)	春やすみお楽しみこうぞ

サンキュー

3月9日は、

ありがとう!の日

身近な人(ペットでも♪)に、
感謝を伝えてみませんか?



お困りごとはありませんか?

倉敷民主会館は、日ご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チェック!

倉敷民主会館

検索



3月3日は「耳の日」！自分の耳に「ありがとう」！



「ヘッドホン難聴」

- 僕たちは色々な音の世界に生きているね。最近若い人たちの間で、ヘッドホン(イヤホン)難聴という音響性の難聴のリスクにさらされているみたいなんだ。じわじわと進行するようで、初期には難聴を自覚しにくいみたい。
- 音量を下げたり、連続して聞かないなどといった予防を推奨しているよ。

「カクテルパーティ効果」

- 耳には不要な音と聞きたい音を選別する働きがあるよ。録音した音声聞き取りにくいのはその働きができないから。
- 人は自分の興味があることを意図的に最優先して脳が処理しているんだって！
- 補聴器も両耳に装着することで、同じ効果が得られると実証されているみたいね。

「耳かきのし過ぎにご用心！」

- 耳にはもともと耳垢を排出しようとする働きがあるよ。
- 耳垢には抗菌作用があるって！
- ストレスを抱えると、耳かきをする頻度が増える傾向にあるみたいだね。
- 耳かきであたる範囲が傷ついたりすると細菌が入り炎症を起こしやすく重症化すると、聞こえにくくなることも・・・。



だれでもきがるにきてね☆「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

3月13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！

お困りごとは、相談してね！

食料品・日用品などをみんなでわけあうよ！

無料

申込不要



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。



「いやだ！」ってだめなこと？

学校で水筒のお茶を飲んでいて、友だちから「一口ちょうだい」って言われたら、あなたはどう感じますか？

「いいよ」「もうお茶少ないからあげたくないな」「家族ならいいけど、友だちと一緒に飲むのはちょっと嫌かな」「いやだ」など、感じ方はそれぞれではないでしょうか。

相手にとっては大丈夫なことでも、自分は受け入れられないこともあります。自分にとっての「大丈夫」と「ダメ」の線引きをバウンダリー（境界線）と言います。その日の気分や状況によっても違って来るかもしれませんが、みんな自分のバウンダリーを持っています。

お互いのバウンダリーを勝手に越えないように、お互いを尊重して意思を確認することが大事です。それが「同意」です。同意したり、同意してもらったりすることで、良好な関係を保つことができます。

しかし、日本では幼いころから、「はい」と返事をするのがいいことと教えられることがありました。

「同意する」ことがよしとされてきた子どもたちにとっては、「いやだ（同意しない）」とは言いづらく、自分の心や身体が傷つけられそうな時にも、「いやだ」とは言えないかもしれません。

私たち大人は無理やり「いいよ」と同意させていませんか？子ども自身が決定したバウンダリーを守るように、子どもの意見を尊重し、日頃から子どもたちの「いやだ」に耳を傾け、「どうしてそう思うの？」と問いかけてみませんか？「いやだ」という気持ちも受け止めてもらうことで、「自分の意見を大切にしていんだ」と気づくことができるのではないのでしょうか。

大切なことは「いいよ（同意する）」も、「いやだ（同意しない）」も、自分の意思を相手にはっきりと伝えること。自分のバウンダリーを越えられそうになった時、「いやだ」と言えることは、自分の権利を守ることににつながるかもしれませんね。



【子どもを守る言葉『同意』って何？ YES、NOは自分が決める！】

レイチェル・ブライアン 作
中井はるの 訳
集英社 出版

大切な自分の心とからだを
守り、人を傷つけない、そん
なヒミツを知れる本だよ！

倉敷民主会館で貸出中♪
ぜひ読んでみてね♪





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
					1 ●なかよし会 10:00-12:00 ●IT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	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 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	7 ★つどいカフェ & 骨盤ケア 10:00-12:00 ●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 14:00-15:30	8 ★米粉クッキング 9:30-11:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●翔舞踊会 10:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●チームシニア 13:30-16:30	9 休館日
10 休館日	11 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	12 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	13 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	14 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●親子サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	15 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●IT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 ●パステルアート 13:30-15:00	16 休館日
17 休館日	18 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●アートフラワー 10:00-12:00	19 ★なんでも法律相談 13:00-16:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:00-12:00	20 春分の日 休館日	21 ★いきいきサロン 10:00-15:00	22 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●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 休館日 31	25 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	26 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●翔舞踊会 10:00-16:00 ●新婦人 13:00-16:00	27 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	28 ★春休みお楽しみこうご 9:30-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	29 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	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)





なんでも 法律相談



クレジット・サラ金
借金問題
離婚・DV
セクハラ
交通事故
遺言・相続
いじめ
賃金未払・解雇
パワハラ
etc...

あなたの抱えているトラブルや悩みを弁護士にご相談ください

秘密は厳守されます！お気軽にお電話ください

日時：3月19日（火）13時～16時
場所：倉敷民主会館 小会議室
相談員：村山 晃康 弁護士（児島綜合法律事務所）
相談料：無料
定員：6名
相談時間：一人30分（要予約）
申込期限：3月12日（火）までに電話・窓口にて
※簡単な相談内容をお申し込みの際にお聞きします

お申込み＆お問い合わせ

倉敷民主会館
倉敷市宮前 641 番地
☎086-423-0503

電話・窓口にて受付

（月）～（金）8:30～17:15

〈祝日は除く〉

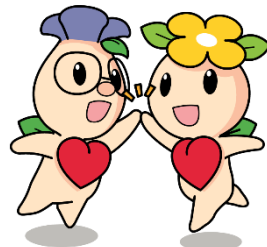
3月 いきいきサロン

令和6年3月21日(木)

午前の部 10:00~12:00

●囲碁ボール

スティックでボールを打って五目並べ ○●
誰でも楽しめるニュースポーツです!



昼食タイム 12:00~13:00



午後の部 13:00~15:00

●補聴器や手話との上手な付き合い方

「30代で補聴器を愛用してみてわかったこと」

講師：高石 真梨子さん

(倉敷市地域おこし協力隊)



- 場 所 倉敷民主会館
- 対象者 65歳以上
1日通して参加できる方
- 参加費 200円(弁当代)
- 募集定員 20名
- 動きやすい服装でお越しください。

●申し込み方法

3月1日(金)~3月13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 3月14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3月19日(火)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 3月 日

ふりがな 名前	住 所	生年月日	昼間連絡のつく 電話番号
本人			
同伴者			

お問い合わせ先

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)