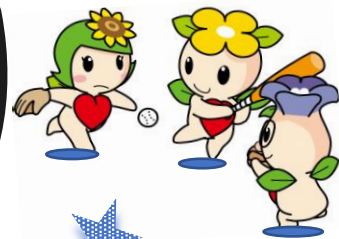


みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和6年5月号

会館だより



腰痛、尿もれ、便秘などのお悩み、
骨盤をケアすることから始めてみませんか？



親子さんでのご参加也大歓迎♪



身体のお悩み、あなただけでは
ないかもしれません！
助産師のしゅんさんを囲んで、
みんなでおしゃべりしませんか？

「つどいカフェ&骨盤ケア」
開催します♪

6月13日(木) 10:00-12:00

※詳しくはチラシをみてね♪

5月の講座

15日(水) おすそわけ会

22日(水) すこやか料理

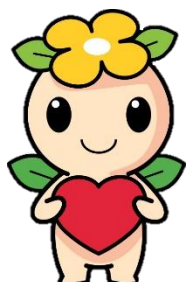
24日(金) 手ぬぐい体操①

28日(火) 初夏の寄せ植え

30日(木) いきいきサロン

お困りごとはありませんか？

倉敷民主会館では、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。



カラー版の「会館だより」は
こちら！

講座レポート R6.3 月いきいきサロン 「30代で補聴器を愛用してみたかったこと」



ご縁がありまして、倉敷市地域おこし協力隊高石真梨子さんに、聴覚障がいの方としてお話ししてもらいました。ダイジェスト版でお送りいたします。

Q 聞こえにくいとはどんな感じですか？

(高石さん) 人によって聞こえにくさは違います。私の場合は、右は完全に聞こえません。かろうじて聞こえる左側の耳は音が鳴っているとは分かるけど、何の話をしているのか？それは私に必要なのかが分かりません。海外旅行に行ったことがある人はイメージがわきやすいかも。ですが、旅行は自らが選んで出かけているけど、私は日常的にその状態が続いています。今の情報は私にとって必要なのかどうかと常に緊張しているので、しんどくなります。なので、家にいるときは、補聴器を外してリラックスしています。また、人とのコミュニケーションは状況に応じて筆談・手話等使い分けています。

Q 補聴器とのお付き合いはどうでしょうか？

補聴器は、眼鏡よりお値段が高いです。ですが、いつでも何回でもメンテナンスができる値段だと思えば納得されるかもしれません。メンテナンスをしない

と補聴器の性能を最大限使えません。認定補聴器技能者がいるお店で月1回メンテナンスをしてもらっています。子どもの頃は可愛い色の補聴器があったのに、大人になると可愛くないのが嫌ですね。見た目がおしゃれな補聴器が欲しいです。

Q 皆さんに知ってほしいことは？

場の雰囲気を壊したくないから、聞こえていなくても聞こえているフリをしているときがあります。でも、気軽に「今、何だったの？」と聞ける社会になったらいいと思います。私はこれからも色々なことを発信しますので、お互いの理解が深まってよい関係が作れることを願っています。私を通して何かを考えるきっかけになるといいな。

倉敷市地域おこし協力隊の高石真梨子さんは、「倉敷とことこ」や「note」で活動を発信されています。

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

5月15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くるね！

お困りごととは、
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・支援やご近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。



ステレオタイプを^{かんが}える

みなさんは「ステレオタイプ」という言葉を聞いたことがありますか？ステレオタイプとは、多くの^{おほ}人に^{ひと}浸透^{しんとう}している^{こてい}固定^{こてい}観念^{かんねん}や^{おも}思い込み^このことを^い言います。

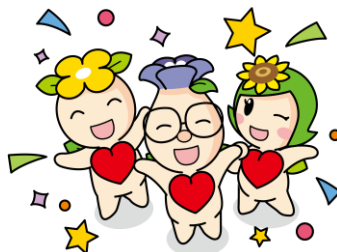
例えば、「A型^たの^{がた}人は^{ひと}几帳面^{きちょうめん}、B型^{がた}は^{ひと}マイペース」「男性^{だんせい}は^{りけい}理系^{りけい}、女性^{じょせい}は^{ぶんけい}文系^{ぶんけい}」「イタリ^{じん}ア人は^すパスタやピザが^{おほ}好き^{おほ}」「大阪^{おおさか}の^{ひと}人は^{おも}面白^{おもしろ}い」など、ジェンダーや^{じんしゅ}人種^{じんしゅ}・^{こくせき}国籍^{こくせき}、^{けんみんせい}県民性^{けんみんせい}、^{けつえきがた}血液型^{けつえきがた}などに対して^{たい}作^{つく}られ、^{しゃかい}社会^{しゃかい}に^{てい}定^{てい}着^{ちやく}している^{イメージ}イメージのことです。

ステレオタイプは^{すく}少なからず^もみんな^も持っています。ステレオタイプを^も持っていること^{いっぼう}で、ものごとの^{よそく}予測^たを立てやす^{こうりつ}かったり、^{はんたん}効率^{はんたん}よく^{いっぼう}判断^{いっぼう}することができたりします。一方^{ほんしつ}で、ステレオタイプ^{みあやま}だけで^{ごかい}判断^{まね}してしまうと、ものごとの^{ほんしつ}本質^{みあやま}を見誤^{ごかい}ったり、^{まね}誤解^{まね}を招^{まね}いたりすることがあります。特に^{とく}マイナスイメージ^{こじん}のステレオタイプは、^{かんじょう}個人の^{かんじょう}感情^{かんじょう}や^{こうどう}行動^{こうどう}が^{くわ}加わり、^{あいて}相手に^{いや}嫌な^{おも}思いを^{へんけん}させたり、^{さべつ}偏見^{さべつ}や^{かのうせい}差別^{かのうせい}につながったりする^{可能性}可能性^{可能性}があります。

メディアによってステレオタイプは^{つく}作^{つく}られると^い言^いわれています。最近^{さいきん}では、ネットやSNSを^{りよう}利用^{りよう}していると、自分^{じぶん}と^に似た^{かんが}考^{かた}え方^{じょうほう}の^{きょうみ}情^{きょうみ}報^{きょうみ}や^{つぎつぎ}興^{ひょうじ}味^{ひょうじ}のあるものが^{つぎつぎ}次^{ひょうじ}々^{ひょうじ}に^{ひょうじ}表示^{ひょうじ}されるため、みんな自分^{じぶん}と^{おな}同じ^{おな}なんだと^{おも}思い込み^{おも}、^{あら}新^{あら}たな^{けいせい}ステレオタイプ^{けいせい}が^{けいせい}形成^{けいせい}されます。

だからこそ、^{ちが}違^{ちが}う^{いけん}意見^{いけん}を^き聞^きいたり、^{おも}いろん^{おも}な^{たち}立^{たち}場^{ちやうば}の人^{ひと}と^{ひと}コ^{ひと}ミュ^{ひと}ニ^{ひと}ケー^{ひと}ション^{ひと}をと^{ひと}った^{ひと}り^{ひと}して、^{さまざま}様^{さま}々^{さま}な^{かんが}考^{かた}え方^ふに^{だいじ}触^{だいじ}れることが^{だいじ}大^{だいじ}事^{だいじ}になります。

ステレオタイプを^{へんけん}偏見^{へんけん}や^{さべつ}差別^{さべつ}につなげないためにも^{じぶん}自分^{じぶん}の^も持^もっている^もステレオタイプ^もについて^{かんが}考^{かんが}えてみませんか。



《隣保館共通号》

5 館の隣保館が毎月交代で執筆しています。今月は水島会館です。



新刊図書入りました

- 居酒屋ワカル / 深谷かほる
- 夜回り猫 10巻 / 深谷かほる
- おしごとそうだんセンター/ヨシタケシンスケ
- 大ピンチずかん2/鈴木のりたけ

- 介護現場歴 20 年。/ 安藤なつ メイプル超合金
- あいたいなシマエナガ〜もりにくらす ゆきのようせい

/ (写真) 山本光一

大人から子どもまで、楽しめるものが入っています。のぞいてみてね★





講座・サークル活動予定表

★主催講座

●サークル活動

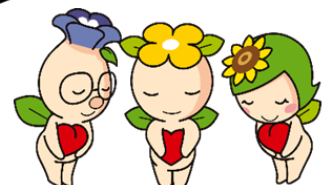
日	月	火	水	木	金	土
休館日	★4月15日時点の予定表になります。 空き状況についてはお問合せください。 ★スマホでカラー版が見られます！ 「倉敷民主会館」で検索！		1 ●手話クラブ 10:00-12:00	2 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	3 休館日 ※おまかせ日	4 休館日 みどりの日
5 休館日 こどもの日	6 休館日	7 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	8 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30	9 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	10 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●チームシニア 13:30-16:00	11 休館日
12 休館日	13 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	14 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	15 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	16 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	17 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●パステルアート 13:00-15:00	18 休館日
19 休館日	20 ●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	21 ●新婦人 9:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	22 ★すこやか料理 9:30~12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	23 ●すみれ会 13:00-16:00 ●わくわく運動クラブ 13:00-15:30 ●G 7 13:30-16:00	24 ★手ぬぐい体操① 13:30-15:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	25 休館日
26 休館日	27 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	28 ★初夏の寄せ植え 13:30-15:30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	29 ●手話クラブ 10:00-12:00	30 ★いきいきサロン 10:00-15:00	31 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	

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)





初夏の寄せ植え教室

5月28日(火)

Ⓐ 1 3 : 3 0 - 1 4 : 3 0

ⓑ 14 : 30 – 15 : 30



🌸 手ぶらで参加できる！

🌸 初めてでも講師が

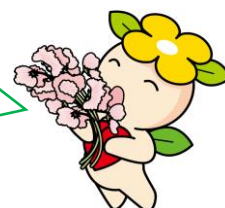
丁寧に教えてくれて安心！

※写真はイメージです

※鉢：直径28センチ 高さ17センチ 使用予定

※どんな花材が届くのかは、当日のお楽しみに♪

ご近所さんやお友達を
誘って参加してみませんか
お待ちしております^^



＜講 師＞ 齋藤 哲也 さん
 ＜定 員＞ 各8名（入替制、先着順）
 ＜材料費＞ 1, 200円（当日お支払いください）
 ＜場 所＞ 倉敷民主会館
 ＜持ち物＞ エプロン・ハンドタオル
 ＜服 装＞ 汚れてもOKなもので
 ＜申込み＞ 電話・窓口・メールにて
 ①名前 ②住所 ③連絡先 ④希望時間
 ⑤託児希望の有無 をお伝えください。
 メールでのお申込みの際は件名に
 「寄せ植え教室」とお書きください。
 ＜締切り＞ 5月20日（月）まで
 締切り日を過ぎてのキャンセルは材料費を
 頂戴する場合がございます。

＜対象＞就学前の乳幼児

＜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、事故などの補償は保険の範囲以内となります。

＜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。

★ご不明な点はお問い合わせください。

託児が必要な方へ



お申込み・お問合せは・・・

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

5月いきいきサロン

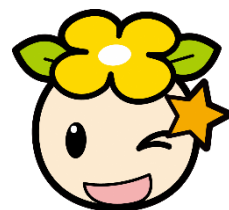
令和6年5月30日(木)



午前の部 10:00~12:00

●本日のレクリエーション!!

会館職員によるレクリエーション。何をするかは当日のおたのしみ!
みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪



昼食タイム 12:00~13:00

午後の部 13:00~15:00



●笑いヨガ

講師：万代 京央子さん

笑いは脳を活性化させ、免疫力や自己治癒力を高めたり癒されたりする効果があります。みんなでやってみましょう♪

- 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 22名
- 1日通して参加できる方
- 動きやすい服装でお越しください。

●申し込み方法

5月1日(水)~5月21日(火)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 5月22日(水)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5月29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 5月 日	
ナ マエ 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)



初級パソコン教室



6 月 3 日 (月) ・ 4 日 (火) ・ 5 日 (水)

6 日 (木) ・ 7 日 (金) ・ 10 日 (月)

各回 10:00 - 12:00 (6回全て参加できる方が対象です)



★おすすめポイント★

- ① 基礎から丁寧に教えてもらえます！
- ② エクセル・ワードを学べます！
- ③ チラシを作成します！

講 師：樋上 卓巳さん

場 所：倉敷民主会館 小会議室1

定 員：5名※応募多数の場合、抽選になります。

使用機器：Windows10 のノートパソコン (会館のものを使用します)

持 ち 物：筆記用具、USB メモリー (必要な方)

申 込 み：窓口・電話・メールにて受付

①講座名 ②お名前 ④住所 ③連絡先 をお知らせください。

申込期間：5月1日(水)～5月17日(金)

抽選結果：5月20日(月)に受講が決定した方のみにご連絡いたします。

※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。



お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

【住 所】倉敷市宮前641番地 【T E L】(086)423-0503

【M a i l】d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(祝日をのぞく)



つどいカフェ&骨盤ケア

日時：6月13日（木）10:00～12:00



腰痛や尿もれ、便秘などの悩みはありませんか？

産前産後、家事育児、仕事、更年期・・・

いつも頑張っている全世代の女性対象の骨盤ケアです♪

骨盤ケア後は、おしゃべりタイム♪

女性の健康と性の専門家、地域の助産師しゃのんさんを
囲んで、気になることをみんなでお話しませんか？



女性ならどなたでも♪ 親子で参加也大歓迎♪ 年齢問いません♪
（当日もお問合せ可能）

講師：しゃのん香織さん

場所：倉敷民主会館 大会議室

定員：10名

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込方法：窓口・電話・メールにて

申込期間：5月1日（水）～6月12日（水）

令和6年度の予定

9月4日（水）10:00-12:00

12月6日（金）10:00-12:00

R7年3月4日（火）10:00-12:00

※変更になる場合があります。チラシをご確認ください。

倉 敷 民 主 会 館

【住所】倉敷市宮前641番地【電話】(086)423-0503

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

【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(祝日をのぞく)



しゃのん香織さん