

みんなのふれあいセンター

令和6年

倉敷民主会館



会館だより



講師の塩尻先生

すこやか体操 募集開始☆彡

心もカラダも、ゆったりのはしてみませんか～？

7月2日(火)

女性の部：9:30-11:00

男性の部：11:00-12:30



6月の講座

- | | | |
|--------|---|-------------|
| 3日(月) | } | 初級パソコン教室① |
| ～7日(金) | | |
| 10日(月) | } | 手ぬぐい体操② |
| 7日(金) | | |
| 13日(木) | } | つどいカフェ&骨盤ケア |
| 19日(水) | | |
| 21日(金) | } | おすそわけ会 |
| 26日(水) | | |
| 28日(金) | } | 手ぬぐい体操③ |
| | | |
| | } | 男の料理 |
| | | |
| | } | エコクラフト① |
| | | |

がつごう
7月号では、

「夏やすみお楽しみこうざ」

のお知らせがあるよ！

楽しみにまっててね！



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。



カラー版の「会館だより」はこちら！

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」

わくわく



おすそわけ会

なにがあるかな？



にちじ すい
日時：6/19(水) 15:00-16:00

ばしょ くらしみんしゅかいかん
場所：倉敷民主会館

くるま にしがわ ちゅうしゃじょう ねが
※車は西側の駐車場へお願いします。

むりよう さんか
だれでも無料で参加できます ※マイバック持参してね

ありがたうの輪を
広げよう



しょうがくせい
★小学生のみんなも、クラスとなまえを書くと、参加できるよ★

★リユースコーナーが出来ました。絵本やおもちゃが出品されている場合もあります。

●5月のとある水曜日のできごと●

かいかん あそ しょうがくせいふたり
会館に遊びにきていた、小学生二人が、
「草取りしたい〜」とリクエストして
くれたので、この素敵(!)な希望を叶
えるために、職員と一緒に草取りをし
ました。今回は西側の駐車場。とても
キレイになりました。いっぱいお話も
できて楽しい時間でした。



「ムシこわい〜」といいながら、がんば
てくれました。ありがとう^^

●5月のとある木曜日のできごと●

としよ ほん か りようしやきま おかやまけんどうぶつあいごセンター
図書館の本を借りに来てくれた利用者様が、岡山県動物愛護センタ
ーの「子猫のミルクボランティア」をされていて、生後17日目の
赤ちゃんを連れてきてくれました。愛猫家の職員はメロメロ!写
メを取りまくっていました。人間の赤ちゃんと同じで4時間おきに
ミルク。体重が700gになったら、またセンターの方へお返し
して里親を待つそうです。1日に20gずつ増えていくようで、一月半
かけてお世話をするそうです。ボランティアになるためには講習
を受ける必要があるとのこと。自分ができるとして小さな命のバ
トンを繋ぐことに貢献できる仕事のお話がぎけました。

●番外編●

さくねん がつ かいかん みごと きり はな
昨年の5月ごろに会館へ見事なバラの切り花をいただきました。その時に、
「挿し木にするといいよ」と言われて実行。今年の5月に見事に根付いて立派
なバラに成長しました。会館建物前の庭にいます。これも命のバトン。





仕事と育児の両立のためには



「仕事と育児の両立に悩んでいます」

皆さんは、これは誰の言葉だと思いましたか。実は、この言葉はパパの悩みなのです。産後うつ、育児うつは、10人に1人以上がなる可能性があるとされています。これはママだけのことではありません。今では、パパの育児うつの増加が問題になっているのです。

パパになることは、とてもうれしいことですが、不安もあります。共働き夫婦が増え、ママがメンタルを崩せば、当然、パパにもリスクが生まれてきます。近親者など周りからの支援がない場合、パパ一人で家事・育児・仕事をこなさなければならなりません。「ママがうつになるのはパパのサポートが足りないから」などと言われ余計に落ち込むことにもなります。ママの産後うつは、パパのせいではないかもしれませんが、それなのに、ママに比べてパパのメンタル不調は見逃されやすく、どこに相談していいのかわからないことも多いようです。「父親として支援される側」ではなく、「母親を支援する人」として扱われているのが、男性の育児支援を遅らせている理由の一つかもしれません。

今や男性も育児をするのが当たり前の世の中に変わりつつあります。しかし依然として、パパ自身にも私たちの社会全体にも、「育児は母親がするものだ」という考えが根強く、父親ならば、「弱みを見せてはならない、完璧に育児をこなさなければならぬ、つらくても一家を支えなければならぬ」など、無意識の思い込みがありはしないでしょうか。

あなたは、どう考えますか？子育ては夫婦二人だけで完結できるものでもありません。当事者のみならず周りの人も理解する必要があります。「職場で育児の悩みを打ち明けられたら、親身になって話を聞く」「自分にできることで、間接的に子育てに協力する」など、周囲にいる人たちの理解と協力も大切になってきます。

パパもママも周りの人も、生きやすくなるためには、どうしたらいいのでしょうか。子育てを頑張っている人たちが受け入れられ、その人たちが孤立しないようにサポートしてけるといいですね。

中央図書館の本が



入れ替わりました！

ひとり10冊2週間借りられます。

ご利用くださいネ。

★図書室で宿題をしてもOKです★



《隣保館共通号》
毎月、5つの隣保館が交代で担当しています。
今月号は倉敷民主会館です。へ





行事予定表

★会館主催講座・イベント
●自主サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
	※令和6年5月20日時点での予定です。					1 休館日
2 休館日	3 ★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	4 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	5 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	6 ★初級パソコン教室 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 14:00-16:00	7 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ★手ぬぐい体操② 13:30-15:30 ●若竹サークル 9:00-11:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	8 休館日
9 休館日	10 ★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	11 ●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	12 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	13 ★つといカフェ & 骨盤ケア 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	14 ●若竹サークル 9:00-11:00 ●IT ふたば会 13:30-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	15 休館日
16 休館日	17 ●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	18 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	19 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	20 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	21 ★手ぬぐい体操③ 13:30-15:30 ●若竹サークル 9:00-11:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●パステルアート 13:30-15:30	22 休館日
23/30 休館日	24 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	25 ●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	26 ★男の料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	27 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	28 ★エコクラフト① 9:30-11:30 ●若竹サークル 9:00-11:00 ●IT ふたば会 13:30-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	29 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)



エコクラフトのお買い物バスケット

6月28日(金)・7月5日(金)
各 9:30-11:30(全2回)

- ・かごの底から作ります！
- ・基礎から学びたい人におすすめ！
- ・収納小物として大活躍！
- ・軽くて丈夫！



【サイズ】
縦：約 14.5cm
横：約 25cm
高さ：約 10.5cm

※当日はテーブルの色が変わる場合があります。

《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住所 ④連絡先
をお知らせください。

《申込期間》 6月3日(月)～6月17日(月)

《抽 選 日》 6月18日(火)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>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

=すこやか体操=

疲れにくい体を作ろう♪



7月2日(火)

【女性の部】 9:30～11:00

【男性の部】 11:00～12:30



人と比べない、自分の体と向き合う大切な時間です！
ゆったり伸ばすことで体と心をスッキリさせませんか



【定 員】各部12名 ※先着順

【講 師】塩尻 純 さん

【参 加 費】無料

【準 備 物】動きやすい服装、汗拭きタオル、
ヨガマットまたはバスタオル、
飲み物

【申込期間】6月3日(月)～7月1日(月)

【申込方法】窓口・電話・メールにて

①講座名 ②お名前 ③住所

④連絡先 をお知らせください。

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



いざという時に知っておきたい！

大切な人の命を守る 救急救命教室

～緊急時の対応・手当て・人工呼吸・AEDについて～

子どもが食べ物をつまらせた、道で倒れている人がいる・・・生活の中で「どうしよう」や突然の災害など、私たちの周りでは「命」と隣り合わせです。消防士さんによる、わかりやすく実践的な講習で、緊急時の適切な行動を身につけましょう。



覚えておきたい応急処置！



〈場 所〉倉敷民主会館 大会議室

〈定 員〉15名程度

〈講 師〉倉敷消防署 中洲分署 職員

〈参加費〉無料 ☆動きやすい服装でお越しください。

〈持ち物〉筆記用具

〈申込み〉電話・窓口・FAXにて、令和6年7月5日（金）まで受付

倉敷民主会館 Tel&Fax:086-423-0503 (月)~(金)8:30~17:15 まで

受講された方には
《普通救命講習修了証》
が交付されます！

【FAX参加申込書】救急救命教室 FAX(086)423-0503

(ふりがな) お名前		ご住所			
ご連絡先		生年月日	昭和・平成	年	月 日生



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 : 7月26日(金) 13時~16時
場 所 : 倉敷民主会館 小会議室
相 談 員 : 古城 大介 弁護士(古城法律事務所)
相 談 料 : 無 料
定 員 : 6 名
相談時間 : 一人30分(要予約)
申込期限 : 7月18日(木)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〉