

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館



令和6年
10月号

会館だより



「パンづくり教室」

11月5日(火) 9:30~13:00



はじめてさんでも大丈夫!

「手ごね」でパンを作ります♪

★Menu★

- ・グラタンパン
- ・にんじンドレッシングのサラダ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・ローズヒップティーゼリー

「カラダくらす」

11月6日(水)

女性の部：9:30~11:00

男性の部：11:00~12:30



のばす・ほぐす・引き締める・

姿勢改善ができる!



10月の講座

- | | | | |
|--------|--------------------|--------|--------------|
| 3日(木) | 手打ちパスタ DE ハロウィンランチ | 23日(水) | すこやか料理 |
| 10日(木) | 認知症サポーター養成講座 | 25日(金) | プリコラーージュフラワー |
| 11日(金) | 手ぬぐい体操③ | 29日(火) | 笑いヨガ |
| 16日(水) | おすそわけ会 | 31日(木) | サークル交流発表会 |



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「お知らせ」!



講座・サークル活動予定表

★会館主催講座
●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
9月12日時点の 予定表です		1 ●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 13:30-16:00	2 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:00-16:00	3 ★手打ちパスタ DEハロウィン ランチ 9:30-12:30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●ブルーグレイス 13:00-16:00	4 ●若竹サークル 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00	5 休館日
6 休館日	7 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-16:00	8 ●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 13:30-16:00	9 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:00-16:00	10 ★認知症サポーター 養成講座 10:00-11:30 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00	11 ★手ぬぐい体操③ 10:00-12:00 ●若竹サークル 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	12 休館日
13 休館日	14 休館日 	15 ●新婦人 9:30-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	16 ★おすぞわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	17 ●オカリーナかわせみ 9:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	18 ●若竹サークル 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	19 休館日
20 休館日	21 ●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 13:30-16:00	22 ●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	23 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30	24 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00	25 ★プリコラージュ フラワー 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	26 休館日
27 休館日	28 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●リウマチ友の会 10:00-12:00 ●はつらつ' 97 13:30-16:00 ●オカリーナかわせみ 13:00-17:00	29 ★笑いヨガ 13:30-15:30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	30 ●手話クラブ 10:00-12:00	31 サークル交流 発表会		

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)



11月号は25日頃発行
するよ！お楽しみに♪





なつやす 夏休み講座 こうぎ 後期レポート



8月5日(月) カカオニブクッキーを作ろう

カカオを炒^いつてるよ!
これから、チョコレートができてるって!
チョコの匂^{にお}いがするよ♪

8月19日(月) ちゃれんじクッキング

ミニトマトとチーズとハムで、串^{くし}刺^さしたピ^ピンチ^チョス^ス。
上手^{うま}く刺^さすには、ど^どうしたらいいのかな?



★お仕事^{しごと}中の塩田先生^{しおたせんせい}。
夏^{なつ}のお疲れ^{つかれ}気味^{きみ}な受講者^{じょうこうしや}に癒^{いや}しのツボ^{つぼ}を教^{おし}えてくれました。

講座^{こうざ}終了^{しゅうりょう}後に、ミルクボランティア^{きんじよ}をされている近所^{きんじよ}の方が子猫^{こねこ}を連れてきてくれました。(ナイスタイミング♪)

ワハハハ / ありがとう / がんばる / うん / さう / ら



8月29日(木) 整膚教室

かさです^{かさです}ね / かん^{かん} / うん、いい^{うん、いい} / 感じ^{かんじ}の柔^{やわ}ら



毎晩^{まいばん}2時に愛猫^{あいびょう}に起^おこされて寝不足^{ねぶそく}でも、「しかたないな」で済^すませられる塩田先生^{しおたせんせい}は、二匹^{にひき}の子猫^{こねこ}との癒^{いや}し時間^{じかん}をしばし堪能^{たんかのう}して、次^{つぎ}のお仕事^{しごと}に向^{むか}かわれましたとさ。



ねこ好き^すさんも! ねこ嫌い^{きらい}さんも! みんなが仲良^{なかよ}く喜^くらせるように。

倉敷市^{くらしき}では、飼^かい主^{ぬし}のいな猫^{ねこ}の不妊去勢手術^{ふにんきよせいしゅじゆつ}費用^{ひよう}の一部^{いちぶ}を助成^{じよせい}しています。この助成^{じよせい}によって、望ま^{のぞ}れない繁殖^{はんしよく}を防止^{ぼうし}することで不幸^{ふこう}な猫^{ねこ}を減^へらし、また猫^{ねこ}の糞^{ふん}や尿^{にょう}などによる被害^{ひがい}を減^へらしたいと考^{かんが}えています。



手術^{しゆじゆつ}が済^すんだ猫^{ねこ}は、目印^{めいしん}に獣^{じゆ}医^いさん^が耳^{みみ}の先^{さき}をカッ^きッ^きしているよ(4へら耳)♪



【第二弾】
人と猫^{ねこ}がなかよ^よく喜^きらすた^ために!
不妊去勢手術費用^{ふにんきよせいしゅじゆつひよう}支援^{しえん}プロジェクト
ジェクト



チェックするの^のにゃ!

「飼^かい主^{ぬし}のいな猫^{ねこ}にすべ^べて飼^かい主^{ぬし}を見^みつ^つけてあ^あげることが理^り想^{そう}だけ^{だけ}ど、それは難^{むずか}しいからせめて不妊去勢手術^{ふにんきよせいしゅじゆつ}をして増^ふえないようにしよう!」
このよう^かな活^{かつ}動^{どう}を TNR (Trap Neuter Return=捕獲^{ほかく}して・手^{しゆ}術^{じゆつ}して・元^{もと}いた場^ば所^{しよ}に戻^{もど}す) と言^いいます。





びょう うつ病について

うつ病は、ストレスなどで脳内のセロトニンという物質が不足することにより起こる脳の病気といわれています。症状としては、意欲や気力が低下する、食欲がない、眠れないなどさまざまです。ある調査では、うつ病は、100人中約6人が罹（かか）るとされています。

うつ病は、特別な人が罹（かか）る病気ではなく、ストレスが続くなどすれば誰でも発症する可能性がある病気なのです。早期に受診をして適切な治療を行えば、症状が安定し軽快に向かいます。

また、うつ病は外見で判断することが困難な病気です。今まで出来ていたことが出来なくなったり、薬のせいで朝起きられず遅刻が多くなったりするため、周りから「精神的に弱い人」とか「怠けている人」と見られることがあります。病気がそうさせていることを理解する必要があります。

うつ病の治療には家族や周囲の理解や協力が欠かせません。当事者が安心して治療に専念できるよう、過度に気を使いすぎないことや、焦らずに休める環境を整えることなどが大切です。気を使いすぎないとは、安易に当事者と距離をとることはありません。病気に向き合う相手を認め、寄り添うことで、誰もが暮らしやすい社会になっていくのではないのでしょうか。

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」

おすすめ会

10月16日(水) 15:00-16:00

食料品・日用品など



マイバッグを持ってきてね!

食料品・日用品を
集めています!



(未開封・賞味期限内のもの)



こま
お困りごとは、
そらだん
相談してね!

もうしこみふよう
申込不要
さんかむりよう
参加費無料



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・支援やご近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。

寄せ植え教室

🐣 託児付 🐣

“ブリコラージュフラワー”

10月25日(金)

【A】13:30-14:30

【B】14:30-15:30

根がついた4種類の植物をブ
ーケのように組み合わせる容
器に植えていきます♪

- 【講師】 南 りえさん (atelier KLEE)
- 【材料費】 1,500円 (容器代込み)
- 【持ち物】 エプロン、汚れてもよいハンドタオル
- 【定員】 各回6名
- 【申込期間】 10月1日(火)～10月17日(木)
- 【申込方法】 電話・窓口・メールにて



お花やリーフが自然に混ざり合った状態で
成長していくことを楽しむことができます♪

みんなで笑ってハッピーに過ごそう♪

🐣 託児付 🐣

笑いヨガ

10月29日(火)13:30～15:30

- 【講師】 万代 京央子さん (一般社団法人岡山県笑いヨガ協会)
- 【参加費】 無料
- 【定員】 12名程度
- 【申込期間】 10月1日(火)～10月21日(月)
- 【申込方法】 電話・窓口・メールにて



万代京央子先生

楽しいから笑うのではなく、
笑うから楽しいんですー！
笑いは、免疫力を高める効果も
ありますよー！

★お申込みの際は、①講座名とご希望の時間 ②名前
③住所 ④連絡先 をお伝えください。

★託児をご希望の方へ

- 〈対象〉 就学前の乳幼児 〈利用料〉 無料
- 〈申込〉 事前に申込が必要
- 〈保険〉 事故等の保障は保険の範囲内
- 〈持ち物〉 おむつ・ビニール袋・飲み物・おやつ等

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 (土日祝は休館)



はじめてさんでも大丈夫！手ごねで作る

えんじょいクッキング②

パンづくり 教室



◎Menu◎
グラタンパン
カボチャのポターージュ
野菜サラダにんじんだレッシュ
シングサラダ
オーズヒップティーゼリー

11月5日(火) 9:30-13:00

- 【講師】 小若 由記子さん
【材料費】 1000円
【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
(必要な人は) 持ち帰り容器
【定員】 9名(先着順・年齢・性別問いません)
【申込期間】 10月1日(火)～10月28日(月)
【申込方法】 電話・窓口・メールにて
※申込期間を過ぎてのキャンセルは材料費を
いただく場合があります

やきたてのパン
をお供に、みんな
でランチを楽し
みませんか？
参加をお待ちし
ています



椅子に座って
はじめる

のばす・ほぐす・ひきしめる 姿勢改善ができる

カラダくらす

～ウェーブリングを使ってみよう～

11月6日(水)

【女性】 9:30-11:00
【男性】 11:00-12:30

すこやか体操

体操や運動が
苦手な方も、ぜひ
リフレッシュと
ケアにお越しく
ださい！

- 【講師】 塩尻 純 さん
【受講料】 無料
【定員】 各12名(先着順・年齢問いません)
【持ち物】 ヨガマット(ない方にはお貸しします) 又はバスタオル
飲み物・汗拭きタオル
【服装】 シャーシなどの動きやすいもの ジーンズ(伸びるものも含む)はNG
【申込方法】 窓口・電話・メール
【申込期間】 10月1日(火)～10月29日(火)



講師の純ちゃん先生

お困りのこと
ご相談ください！
無料!!

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
貸金未払・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 : 11月13日(水) 13時~16時
場 所 : 倉敷民主会館 小会議室
相 談 員 : 肥田 弘昭 弁護士(肥田弘昭法律事務所)
相 談 料 : 無 料
定 員 : 6 名
相談時間 : 一人30分(要予約)
申込期限 : 11月5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〉

初級パソコン教室

参加費
無料

11月18日(月)・11月19日(火)・11月20日(水)
11月21日(木)・11月22日(金)・11月25日(月)

全6回講座 各回10:00-12:00

講師：樋上 卓巳さん

定員：5名※応募多数の場合、**抽選**になります。

使用機器：Windows10のノートパソコンを使用

申込み：窓口・電話・メールにて

①お名前 ②住所 ③連絡先をお伝えください。

※メールでお申込みの際は、件名に「初級パソコン教室」とお書きください。

申込期間：10月1日(火)～10月18日(金)

抽選日：10月21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は、折り返しお電話をお願いします。

原則6回全て
出席の方を
募集です！



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 年賀状を作成します！

● お知らせ ●

●倉敷図書館からの本が100冊入れ替わりました●

○ひとり10冊まで借りることができます。

○会館の図書室・相談室は予約不要で

○誰でもご利用できます。

○空き時間にふらっと、

お立ち寄りください^^

