

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

会館だより

令和 6 年



『終活セミナー』



11 月 29 日 (金) 10:00~12:00

終活について楽しく学ぼう！

落語もあるよ♪



『肉まんづくり教室』

12 月 26 日 (木) 9:30~13:00

親子で肉まんをつくるよ♪



11月の講座

5 日 (火) パンづくり教室
6 日 (水) カラダくらす
13 日 (水) なんでも法律相談
14 日 (木) いきいきサロン (バス旅行)

18 日 (月) ~ 22 日 (金) } 初級パソコン教室②
25 日 (月)
27 日 (水) すこやか料理
29 日 (金) 終活セミナー



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！



10月10日に「認知症サポーター養成講座」を開催しました！65歳以上の高齢者の5人に一人は認知症になると推定されています。あなたの身近なところに当事者がいて、実は困っている人がいるということを学んだよ！



認知症の基礎知識を学びました！
今の自分には何ができるのかな？



もし、自分が認知症になったら、何が困るかなということも話し合ったら、①怖い ②自由にでかけられなくなる ③お金の管理ができなくなるといった声があがったよ。認知症は誰でもなりうることで、なったとしても、周囲の理解とサポートがあれば、自分らしく生活ができる。でも、本人ができることなのに手助けをしすぎてしまうことで、自尊心を傷つけることにもなる。..気を付けたいですね。

また、認知症の基礎知識や接するときの心構えを学ぶことができました。地域や社会が寛容であれば、自分が年を取った時も安心できると思いませんか？



11月は「終活セミナー」を開催予定です。人生は十人十色。「終活を考えることは今が大切だと気づくこと」につながります。「終活、気になるなあ」と思われたら、お気軽に参加してくださいね。

倉敷北高齢者支援センターの職員と。担当地区の職員と直接顔をあわせることができるのは心強い！

3歩 歩くと忘れる



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

11月20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)

お困りごとは、相談してね！

申込不要
参加費無料



みんなであうよ

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。



エイジズム



みなさんは「エイジズム（年齢差別）」という言葉聞いたことがありますか？日本ではあまりなじみがない言葉かもしれませんが、年齢を理由にした偏見や固定観念と、それに基づく差別を指します。

「エイジズム」は、1969年にアメリカの医学者ロバート・バトラーが、「年をとっているという理由で高齢者を組織的に一つの型にはめ差別すること」と定義しました。アメリカにおいては、レイシズム（人種差別）、セクシズム（性差別）と並ぶ三大差別の一つに位置付けられています。

高齢者に年齢だけを理由にして、「いい年して派手な格好するなんて」、「あの人は高齢者だからパソコンはできない」などの表現を無意識に使っていませんか？また、「年をとっているから〇〇はできない、してはいけない」と思い込んだり決めつけたりして、行動を制限していませんか？このような発言は「エイジズム」に当たります。年齢だけで人の能力や個性を判断できるものではありません。

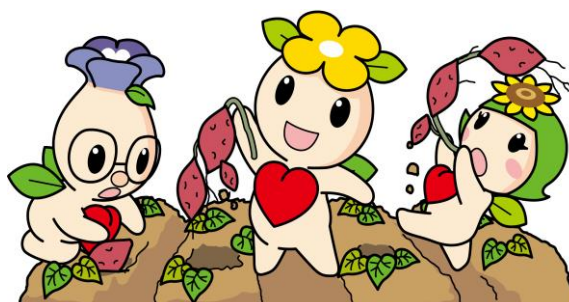
若い頃に比べると、年齢とともに体が思うように動かなくなったということがあるかもしれませんが、高齢になっても元気で活動的に生活している人はたくさんいます。年をとることは、いつかは誰もが経験することであり、高齢者への偏見や固定観念は将来の自分にも当てはまります。

高齢者が安心して、生き生きと暮らしていくためには、相手を理解し、一人の人として尊重することが重要です。年齢にとらわれず相手の尊厳を大切にすることで、誰もがいくつになっても活躍できる社会につながるはずです。身近にいる高齢者、将来の自分自身が生きやすい社会について考えてみませんか。

《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 ^^

焼き芋ブーム！色々な品種が出ていますね。
世代を越えて楽しめますね！





講座・サークル活動予定表

★会館主催講座

●サークル活動

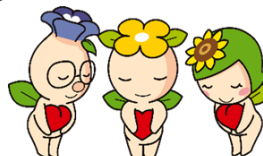
	月	火	水	木	金	土
		◆10月15日時点の予定表になります。 会館空き状況についてはお問い合わせください。			1 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	2 休館日
3 休館日 文化の日	4 振替休日	5 ★パンづくり教室 9:30-13:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	6 ★すこやか体操 9:30-12:30 ●手話クラブ 10:00-12:00	7 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●ブルーグレイス 13:00-17:00	8 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●中島コース 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	9 休館日
10 休館日	11 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ'97 13:30-15:30	12 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	13 ★なんでも法律相談 13:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30	14 ★いきいきサロン バス旅行 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	15 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●パステルアート 13:30-15:00	16 休館日
17 休館日	18 ★初級パソコン 教室② 10:00-12:00 ●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	19 ★初級パソコン 教室② 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	20 ★初級パソコン 教室② 10:00-12:00 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	21 ★初級パソコン 教室② 10:00-12:00 ●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 13:00-17:00	22 ★初級パソコン 教室② 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	23 休館日 感謝の日
24 休館日	25 ★初級パソコン 教室② 10:00-12:00 ●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 ●新婦人 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	27 ★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 13:00-17:00	28 ●G7 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	29 ★終活セミナー 10:00-12:00 ●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)



🌸 みんなで楽しく、健康や病気予防に役立つ調理・栄養を学ぼう！ 🌸

すこやか料理教室（後期）



【A】 11月27日（水） 9：30～12：00

【B】 12月25日（水） 9：30～12：00

【C】 1月22日（水） 9：30～12：00



【A】 11月27日（水）

〈子育て世代向けメニュー〉

- ・ 鮭のポテト焼き
- ・ にんじんのさわやかサラダ
- ・ あさりのスープ
- ・ フロランタン

【B】 12月25日（水）

〈塩分控え目メニュー〉

- ・ 鮭と野菜のエチューベ
- ・ みずなとりんごのサラダ
- ・ ごぼうのポタージュスープ
- ・ ココアごまクッキー

【C】 1月22日（水）

〈野菜たっぷりメニュー〉

- ・ 鶏肉と白菜のすき煮
- ・ ブロッコリーの粒マスタード和え
- ・ 大根となめこの味噌汁
- ・ ほうれん草のカップケーキ



【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【定 員】 12名（先着順）

【講 師】 井川 弘江さん

【材料費】 500円程度

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・保冷バックスと持ち帰り容器（必要な人のみ）

【申込み】 11月1日（金）より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②希望日 ③お名前 ④住所 ⑤連絡先 をお知らせください。

※【A】【B】【C】全日申し込み、希望する日のみでもOK。

【締切り】 【A】 11月19日（火） 【B】 12月17日（火） 【C】 1月14日（火）

※締切りを過ぎた場合のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
(月) ~ (金) 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 (祝日は除く)
e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

元気なうちに備えておきたい 

「倉敷市」発行
エンディング
ノート
プレゼント!



終活セミナー

11月29日(金) 10:00~12:00

「**なにから**手を付けば・・・」

片付けはしているけど・・・

「**デジタル終活**」ってナニ?
スマホしかもっていないけど・・・

負動産にしないためには?

独身は終活の必要ない?



落語が聞けます♪

「終活」×「落語」
気楽に聞きて
みてみませんか?
お待ちしております



不安を解消して
楽しい毎日を♪



●お話の内容●

1. エンディングノートを使ってみよう
2. 落 語
3. 終活のポイント説明

〈定 員〉12名程度(先着順・年齢・性別問いません)

〈講 師〉平松 和恵(一般社団法人 終活カウンセラー・倉敷民主会館 職員)
原田 隆行(児島民主会館 館長)

〈参 加 費〉無料

〈準 備 物〉筆記用具

〈申 込〉電話・窓口・メールにて受付

①講座名 ②住所 ③お名前 ④連絡先 をお知らせください。

〈申込期間〉11月1日(金)~11月28日(木)



倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
(月) ~ (金) 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 (祝日は除く)
e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

冬の寄せ植え教室

12月4日(水) A 14:00-15:00
B 15:00-16:00



講師：齋藤 哲也さん
材料費：1400円(当日お支払いください)
定員：各回10名(先着順)
持ち物：エプロン・ハンドタオル・持帰り用袋
申込期間：11月1日(金)～11月27日(水)
申込方法：窓口・電話・メール

①お名前 ②住所 ③連絡先 ④ご希望の時間
をお伝えください。



どんな花が届く
のか？当日の
お楽しみ～♪

～託児が必要な方へ～

対象：1歳～未就学児

申込み：事前に申込が必要です。

講座の申込時に①お子さんの名前
②生年月日をお伝えください。

保険：保険には入りますが事故等の補償は保険の
範囲以内となります。

持ち物：お子様に必要なものは一つにまとめてください。
オムツ・ビニール・お茶・お菓子 等

骨盤ケア&つどいカフェ



日時：12月6日(金) 10:00～12:00

※次回の予定：令和7年3月4日(火) 10:00～12:00

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



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話しませんか？



トイレットペーパーの時は、
子どもさんを見守ります♪
安心して参加してね♪

講師：しゃのん香織さん

定員：10名程度

申込方法：窓口・電話・メールにて

場所：倉敷民主会館 大会議室

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込期間：11月1日(金)～12月5日(木)

カラダくらす

～ウェーブリングを使ってみよう～

12月9日（月）13:30～15:30

12月のテーマ「体のめぐりを良くしよう」

誰でも気持ちよくカラダをほどこ、

姿勢改善ができるウェーブリングを使って

みましょう。椅子に座ってはじめます。

ヨガを基調とした呼吸で終わった後は

カラダすっきり。ココロゆったり。

体操や運動が苦手な方も、

是非リフレッシュとケアにお越しください♪



講師の純ちゃん先生

【講師】塩尻 純 さん

【受講料】無料

【定員】各12名（先着順・性別、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）・バスタオル・飲み物・汗拭きタオル

【服装】ジャージ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】11月1日（火）～12月6日（金）

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



お正月飾りづくり教室

12月19日(木) 10:00-12:00



※写真はイメージです

あなたの **好き** を集めたお飾りで新年を迎えてみませんか

今年のお飾り作りは、土台のしめ縄から、使う花材を全てご自身で選ぶところからはじめます。「選ぶ」「作る」「飾る」色々な楽しい時間になりますように。

-
- 【講師】 桑崎 麻純 さん
【材料費】 1,300円(当日徴収します)
【定員】 12名(先着順)
【持ち物】 はさみ・持帰り袋
【申込方法】 窓口・電話・メール
【申込期間】 11月1日(金)～12月11日(水)

※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ございます。

託児が必要な方へ

対象：1歳～未就学児

利用料：無料

申込み：事前に申込が必要です。

講座の申込時に①お子さんの名前

②生年月日 をお伝えください。

保険：保険には入りますが事故等の補償は保険の
範囲以内となります。

持ち物：お子様に必要なものは一つにまとめてください。
オムツ・ビニール・お茶・お菓子 等



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

冬休み企画 親子でチャレンジ!

肉まんづくり教室

日時:12月26日(木)9:30-13:00

あつあつ
ホカホカ

肉まん

カリッ

と あま〜いクルミまんじゅう

つくって、たべよ!おいしいよ♪



◆MENU◆

◆肉まん 6こ

◆クルミまんじゅう 4こ

※1組分です



- 【場 所】 倉敷民主会館 調理室
- 【講 師】 小若 由記子
- 【材 料 費】 1,300円(当日徴収します)
- 【定 員】 年中〜小学生 と 保護者 5組 (応募多数の場合は抽選となります)
- 【持 ち 物】 エプロン・三角巾・マスク・上ばき・水とう
手拭きタオルとエプロンにタオルをつけるための安全ピン・持帰り用タッパー
- 【申込期間】 11月1日(金)〜11月25日(月)
☆11月26日(火)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のお電話をお願いいたします。
☆申込期間以降のキャンセルは材料費をいただく場合があります。
- 【申込方法】 窓口・電話・メールにて受付
①講座名 ②保護者のお名前・お子さんの名前と学年(ふりがな)
③住所 ④連絡先 をお知らせください。
メールの場合は件名に「肉まんづくり教室」とお書きください。

倉敷民主会館

住 所:倉敷市宮前 641 番地

電 話:086-423-0503【月〜金 8:30-17:15(祝日は除く)】

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