

みんなのふれあいセンター

令和7年

倉敷民主会館

1月



会館だより



『いきいきサロン』

本年もよろしくお願いします♪

1月30日(木) 10:00~15:00

笑って、食べて、体を動かして・・・

気持ちよく2025年をスタートしませんか？



『シアバタークリームをつくろう』

2月10日(月) 10:00~12:00

乾燥が気になる季節・・・

クリームを作って保湿しませんか？



1月の講座

9日(木)	手ぬぐい体操①	22日(水)	すこやか料理
10日(金)	肉まんでおひるごはん	23日(木)	手ぬぐい体操③
15日(水)	おすそわけ会	28日(火)	エコクラフト①
16日(木)	手ぬぐい体操②	30日(木)	いきいきサロン

＜年末年始の休館日＞
12月28日(土)
～1月5日(日)
6日より通常開館



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！



○○○講座のご案内○○○



●1月30日(木) 65歳以上の方なら誰でも参加できます！「いきいきサロン」。

今回のプログラムは、

午前中は、夏休み講座で子どもたちに人気の電一郎先生が登場します。

午後は、「運動あそび」で大笑い！坂井俊之さんです。体力に自信がなくても大丈夫。

笑えば体がほぐれて、いつもは使わない筋肉をゆったりとストレッチするよ。



は
り
き
き
さ
ろ
ん

新
し
い
出
会
い



お昼ご飯を大勢と一緒に食べられるから、いつもより食が進むといった声や、お隣同士で、意気投合して仲良くなったといったお話もお聞きますよ♪



●2月6日(木)「フォンダン・ショコラ」に挑戦♪ 男性の方大歓迎♪

パートナーや家族、大切な人、またはいつも頑張っている自分の為に、手作りという「ワクワク」を楽しんでもらって、さらに試食でびっくり、そして、持ち帰って「わたしが作ったのよ♪」とドヤ顔できるという3回楽しめる企画となっております。

お菓子作りが初めての方や、男性ももちろん大歓迎～♪ 写真映えする盛り付け方もきちんと教えてもらえるので、さらにテンションあがるね！是非、盛り付け方をマスターしてね！



や
っ
ぱ
り
し
ょ
う

●2月10日(月)「シアバタークリーム」作りに挑戦！

保湿の王様「シアバタークリーム」に自分の好きな香りをつけます。香りは「今の自分に必要だ」と思うと良い匂いを感じるそう。だから、直感的にこの香りがイイと思ったらキープしておくのがベスト。好きな香りとは別モノなんだって。

癒しのいい香りが漂う中で、満足感にひたりつつ、ハーブティーをいただき、参加した皆様と講師を交えてのおしゃべりタイム。講座本編では聞けなかったことや、耳より情報があるかもしれません。頑張らなきゃというより、リラックスして、ほっとする時間が過ごせると思います。



好
き
？
何
が



お申込み お待ちしております

☆ 隣保館指導員 募集のお知らせ ☆

隣保館では、各種講座の企画や実施、経理事務、人権相談などを主な業務とする「隣保館指導員」を募集しています。

地域の方や来館される方とのふれあいを大切にして、みなさんに笑顔をお届けする仕事です。ぜひ、私たちと一緒にお仕事しませんか？

受験案内は、当館にあります。倉敷市人権推進室ホームページにも掲載しています。

倉敷市 人権推進室

検索

詳しくは、倉敷市人権推進室(TEL 426-3255)までお問合せください。

＜申込期限＞令和7年1月17日(金)





くーびっと

くーみん&ふじろー

「目に見えないバリア」

「目に見えないバリア」と聞いて、どんなバリアを思い浮かべますか？

バリアとは英語で「障壁（かべ）」、バリアフリーとは、「生活の中で不便を感じることや様々な活動をしようとするときに障壁になっているものを取り除く」という意味です。

ユニバーサルデザインの考え方によれば、バリアは一般的に「物理的なバリア」を指しますが、一人ひとりの意識上にあるバリアも、障がいのある方や高齢者の障壁になっているとも言われています。コミュニケーションや他者理解を深めることを通じて、「目に見えないバリア」を取り除いていこうとする考えも、大切なことだと思います。

私の母は、ある病気で少しずつ身体を動かすことが困難になり、現在は車いすを使用しないと生活できないので、私も介助を行うようになりました。色々な場所で車いすを押していると、今まで気づくことのなかった段差や傾斜など物理的なバリアが多い一方、道路や店でバリアフリーな環境が整備されてきていることも実感します。

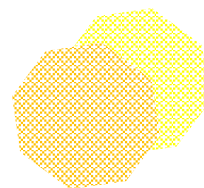
それに対して、目に見えないバリアはどうでしょうか？

私は母が元気な時には、街で車いすの方や高齢者の方が困っている場面に遭遇しても、

勇気が持てず、何か手伝えることがないか声をかけることに躊躇していました。

当事者の介助者になってはじめて、知らないうちに心の中にバリアをつくっていたことに気づいたのです。

心無い言葉、差別、無関心など、障がいのある方や高齢者に対する目に見えないバリアに気づき、なくしていくためには、勇気を出してコミュニケーションをとることが最初の一步だと思います。そしてそれが、誰もが過ごしやすい、生きやすい社会をつくることにつながっていくのではないのでしょうか。



<隣保館共通号>

毎月5つの隣保館が交代で担当します
今回は児島民主会館です。



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	休館日	休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
5 休館日	6 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	7 ●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	8 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	9 ★手ぬぐい体操① 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	10 ★肉まん おひるごはん 9:30-13:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●I T-ふたば会 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	11 休館日
12 休館日	13 休館日 成人の日	14 ●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	15 ★おすぞわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	16 ★手ぬぐい体操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	17 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●I T-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 ●バスアート 13:30-15:00	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 ●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	22 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	23 ★手ぬぐい体操③ 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	24 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●中島コース 13:00-17:00	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 ★エコクラフト① 9:30-11:30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	29 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	30 ★いまいきサロン 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



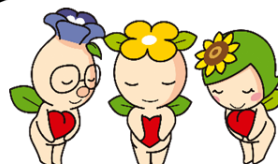
出会い
ふれあいの広場

〒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)



まいつき かいがいさい
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」

おすそわけ会

にちじ 日 時：1/15 (水) 15:00-16:00

ばしょ 場所：倉敷民主会館

むりょう
無料

もうしこみ
申込
ふよう
不要

こま
お困りごとの
そうだん しえん
相談・支援

♡わけあおう♡



♡つながろう♡

しょくりょうひん にちようひん
食料品・日用品

などをみんなで
わけあうよ！

マイバッグ

の もの ひつよう ひと
飲み物（必要な人）を
もってきてね！



だれでも
きがるに
きてね！

集めています！

もらったけど、「好みではない」
「食べきれない」お菓子や食品、
日用品があうちで眠っていませんか？

- ・賞味期限近いもの
- ・未開封のもの



ごきんじょ 互近助パントリーって？

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。

お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

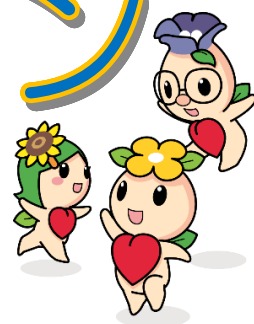
【住所】倉敷市宮前641番地 【TEL】(086)423-0503

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

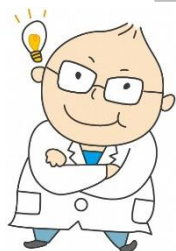
【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(土日祝のぞく)

1月 いきいきサロン

令和7年1月30日(木)



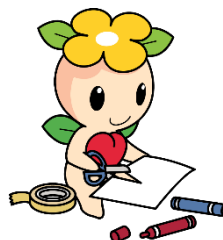
午前の部 10:00~11:30



●電一郎先生の「出前講座」

- ①爆笑！頭の健康体操
- ②地球温暖化と私たちの暮らし
- ③はりきり行灯を作ろう！

脳トレ、講義、工作の盛りだくさんの講座です!!!



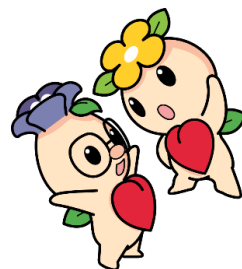
昼食タイム 11:45~12:45



午後の部 13:00~15:00

●わくわく体操 ・ ・ ・ みんなで体を動かして元気になろう!!

講師：坂井 俊之さん（運動タイムズ代表）



- 場 所 倉敷民主会館
- 参加費 450円（弁当代、材料代）
- 対象者 65歳以上
- 募集定員 22名
- 1日通して参加できる方
- 持ってくるもの はさみ、新聞紙、手拭きタオル
- 動きやすい服装でお越しください。

●申し込み方法

1月7日（火）～1月20日（月）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 1月21日（火）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1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 R7年 1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）

フォンダン・ショコラ

2月6日(木) 9:30~12:00

誰かのために

わくわくすることを
一緒に挑戦してみませんか？



映える、盛り付け方も
教えてください！
お楽しみに

♥ いつも頑張っている

自分の為に・・・

♥ いつもは照れくさくて言えない、

大切な人と・・・

持ちかえって、一緒に食べられます♪

【定員】 9名(年齢・性別問いません)

【講師】 新谷佳子さん

【材料費】 1,400円

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、持ち帰り容器

【申込期間】 令和7年1月7日(火)～1月29日(水)

【申込方法】 窓口・電話・メールにて受付

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください

※申込期間後のキャンセルは、材料費をご負担していただく場合がございます。

◆ お申込み・お問合せは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前 641 番地 電話(086)423-0503

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

保湿の王様のシアバターで作る

シアバタークリーム を作ろう

2月10日(月) 10:00~12:00

倉敷民主会館 調理室

心地いいと感じることを意識して大切にすると
こころ も からだ も ほっとするよ

いやされ～

保湿の王様シアバターは、全身に使えるクリームです。

また、好きなアロマを選んで香りづけができます。

今のあなたの気持ちは、どんな香りを求めているのでしょうか。

作成したあとは、ハーブティーをいただきながら茶話会。

ゆったりとした時間を過ごしませんか？



- 講師 中西 真由味 さん
(ナードアロマセラピー協会インストラクター)
- 定員 12名(先着順)
- 材料費 1,000円
(容器代・ハーブティー代込み)
- 持ち物 ハンドタオル・筆記用具
- 申込期間 1月7日(火)～1月31日(金)まで
- 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 をお伝えください

※申込期間後のキャンセルは、材料費をご負担していただく場合がございます。

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