

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和7年3月号



会館だより

3/13「いきいきサロン」募集始まりますよ〜♪

65歳以上の方なら
どなたお申込み
いただけます♪

あなたも
地域の応援者
になりませんか？



午前：「認知症サポーター養成講座」



午後：「音楽に合わせて体を動かそう！」

詳しくはチラシをみてね！→

3月の講座

3日(月)	}	初級パソコン教室
~7日(金)		
10日(月)		
11日(火)		骨盤ケア&つどいカフェ
12日(水)		なんでも法律相談

13日(木)
19日(水)
26日(水)
27日(木)

いきいきサロン
おすそわけ会
男の料理
春やすみお楽しみこうぎ



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！

「じゃんけん」っていつからあったのかな

1月30日に開催した65歳以上が対象の「いきいきサロン」の中でも、「じゃんけん」を使ったレクリエーションがあって、楽しかったね。3月も募集中ですー。よろしくね。

勝ち負けだけではなく、あいこになった場合、お互いにピストルの形を作って、早撃ちの要領で相手に向けるパターンもありました。新しいルールを追加して楽しめる遊びだね。・・そんな、じゃんけんって、いつからあったのかなあ？

え？そこに疑問をもつ？まあ、いいか。平安時代に中国から伝来し遊ばれた「虫拳（むしけん）」が江戸時代に「石拳（いしけん）」に変化したと考えられているよ。「石・紙・はさみ」のじゃんけんは日本が起源のようで、近代以降日本と交流があった国に伝わったみたいだよ。

そーなんだ。じゃあ、はじめるときの「じゃん・けん・ぽん」の掛け声は同じなの？

国によって、若干ちがうよ。例えば、

アメリカ・イギリス 「ロック（岩）・ペーパー（紙）・シザーズ（はさみ）」

韓国 「カウイ（はさみ）・バウイ（岩）・ポ（風呂敷）」

スペイン・メキシコ 「ピエドラ（石）・パペル（紙）・ティヘラ（はさみ）」 舌かみそう・・

ところがちがえば、じゃんけんの呼び方や手の形・意味も変わるよ。皆さんのまわりに、外国人の知り合いがいたら、「じゃんけん」の話をきいてみては？いろいろな文化を知るきっかけになるね！

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

3月19日（水）15:00-16:00

♡わけあおう♡



♡つなごろう♡

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きてね！

無料

お困りごとは、
相談してね！

申込不要

食料品・日用品などを
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・支援や近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。



★今回は、倉敷民主会館の職員が担当しました★

とうきょう 「東京2025 デフリンピック」



くーみん&ふじろー

みなさんは、「デフリンピック」をご存じですか？

「デフリンピック」とは、デフ+オリンピックのことで、デフ（Deaf）は、英語で「耳が聞こえない」という意味です。

国際的な、耳が聞こえない・聞こえにくい人のためのオリンピックで、オリンピックやパラリンピックと同じように、4年に1度開催され、夏季大会、冬季大会があります。

2022年に開催された第24回夏季デフリンピック競技大会では、73の国と地域からおおよそ2400人が参加し、日本からは95人の選手が派遣され、過去最多となる30個のメダルを獲得しました。

2025年は、第25回夏季デフリンピック競技大会が、東京で初めて開催されます。最初に開催されてから、100年目の大会になるそうです。

競技は、陸上やバドミントン、バスケットボール、サッカー、柔道、空手など、21競技あります。

デフリンピックでは、聞こえの差をなくすために、選手全員が補聴器を外して競技に出場するそうです。そうした中で、聞こえない選手が最大限の力を発揮できるように、さまざまな工夫がされています。

例えば、「音のないサッカー」の愛称で呼ばれるデフサッカーは、競技中は笛の音が聞こえないため、レフェリー全員がフラッグを持ちます。主審は、笛と合わせて競技をコントロールし、国際大会では、両ゴール裏に1名ずつ、レフェリーがいます。主審と副審含む5名の審判員がフラッグを持ち、競技中の状況をいろいろな方向から選手に伝えます。

聞こえない選手に伝わりやすく工夫された審判のやり方があるように、私たちの暮らしの中で、聞こえない人に伝えるには、どんな工夫があるのでしょうか？

手話を学ぶこと、文章で表記することなど、いろいろな工夫がありますが、まずは耳が聞こえない人に関心を持つこと、相手を知ろうとすることではないでしょうか。

相手に関心を持つこと、知ろうとすることで、その人に合った「伝わる工夫」が見えてくるかもしれません。

デフリンピックを通して、障がいがある人も、ない人も、暮らしやすい社会について、考えてみませんか？





講座・サークル活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
						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 ●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	5 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-17:00	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 ●ブルーグレイス 13:00-16:00	7 ★初級パソコン教室 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 ●わかば会 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●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 ★骨盤ケア & つどいカフェ 10:00-12:00 ●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	12 ★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	13 ★いきいきサロン 10:30-15:00	14 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●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 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●アートフラワー 10:00-12:00	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 春分の日 休館日	21 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●バステルアート 13:30-15:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	22 休館日
23 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 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30	27 ★春やすみお楽しみ こうぎ 9:30-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	28 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	29 休館日
30 休館日	31 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30					

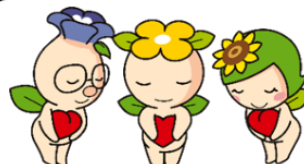
※R7年2月3日時点の予定表です。

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)





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 : 3月12日(水) 13時~16時
場 所 : 倉敷民主会館 小会議室
相 談 員 : 高垣 耕平 弁護士(鹿室・高垣法律事務所)
相 談 料 : 無 料
定 員 : 6 名
相談時間 : 一人30分(要予約)
申込期限 : 3月4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

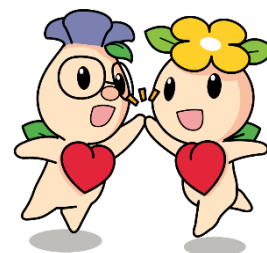
お申込み&お問い合わせ

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〉

3月 いきいきサロン

令和7年3月13日(木)



午前の部 10:30~12:00

●認知症サポーター養成講座

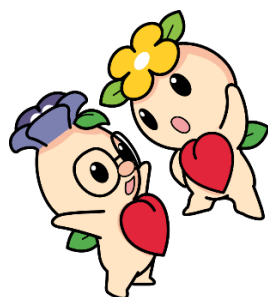
認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者です。認知症について理解を深めませんか？

講師：倉敷中部高齢者支援センター職員

昼食タイム 12:00~13:00



午後の部 13:00~15:00



●音楽にあわせて体を動かしてみよう!!

みんなで体を動かして若さを維持しよう!!!

講師：中島 孝子さん

- 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

2月25日(火)~3月5日(水)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 3月6日(木)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3月12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 月 日

ふりがな 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)