

# 会館だより 2024

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

いろいろなアイテムから  
好きなものを好きなだけくみあわせて  
飾ったよ！一人ひとり違うステキな  
しめ飾りができました！



あま〜い♡  
ニコニコのサンタ  
& トナカイぷりん☆  
かわいくできたね！



12/16 紙でかわいいしめ飾り&  
クリスマスデコプリンをつくらう

みてみて♪できたよ！  
~冬の子ども講座れぽーと~

12/23 子ども習字教室

ひと足早い、書き初め大会♡  
集中してがんばったよ  
新年に向けて、力強い筆づかいの  
作品ができました(\*^-^\*)



今月の内容

- 講座報告
- 参加者募集
- ふれあい文化祭のお知らせ
- しゅわSHUSHUSHU
- 人権コラム



2月まで耐震化工事をおこなっています。

みなさまには騒音や工事車両の出入りなどで

ご迷惑をおかけしております。

より安全で使いやすい会館へリニューアルするため、  
引き続きご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

えいようこうが さんかしゃぼしゅう  
**栄養講座 参加者募集**

がつ にち か  
**2月27日(火)10:00~12:30**

講 師 おかもとみさえさん (栄養士)  
 場 所 たましまきたこうみんかん 調理室  
 定 員 先着12名程度  
 参 加 費 500円程度 (材料費実費)  
 申 込 期 間 2月22日(木)まで  
 持 参 品 エプロン・三角巾  
 マスク・米0.5合・スリッパ



ちさんちしょう  
 <地産地消メニュー>  
 たまごロック  
 ねぎのめた  
 しゅんぎくのお吸い物  
 つらじま 連島れんごんの茶巾しばり

さんかしゃぼしゅう  
**\*参加者募集\***

けんこう こうりゆうかい  
**<健康&交流会>**

がつ にち か  
 2月20日(火)

むりようほうりつそうだん  
**<無料法律相談>**

がつ にち すい  
 2月21日(水)

せいふきょうしつ  
**<整膚教室>**

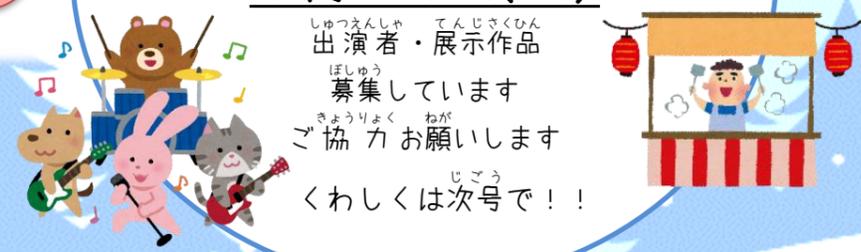
がつ にち もく  
 3月14日(木)

くわしくはチラシをダウンロード下さい

ぶんかさい  
**第30回ふれあい文化祭**

かいさい  
**開催のおしらせ!!**

がつ にち にち  
**3月24日(日)**



しゅつえんしゃ てんじさくひん  
 出演者・展示作品  
 募集しています  
 ご協力お願いします  
 くわしくは次号で!!

やってみよう!  
**しゅわ SHU SHU SHU**

ねん にどいうろうとしにちなんで、  
 ひにちの表現をやってみよう。



がつ にち  
**「2月29日」**



にがつ

にじゅう...

くにち

右手で「月」をあらわすよ

数字の20

数字の9

「日」という手話はあらわしません。  
 「2」と「29」はたてにならんでいるイメージ。  
 黒板の日付の書き方が由来だそうですよ。

監修：障がい福祉課  
 出演：池畝会館館長

じん けん コラム  
**人権 コラム**

**ユニバーサルデザイン**

シャンプーとリンスの容器の違いを知っていますか？シャンプーの容器にはギザギザの突起がついていて、リンスの容器にはその突起がありません。これにより、容器を触っただけでシャンプーかリンスか区別することができます。視覚に障がいのある人だけでなく、洗髪中に目を閉じたままでも区別できるのです。

これは、ユニバーサルデザインの1つです。多目的トイレやノンステップバス、ピクトグラム（絵文字）なども同様ですが、障がいの有無や年齢、性別、国籍などにかかわらず、はじめからすべての人が利用しやすいように建物や製品、サービス、環境などをデザインする考え方で、誰もが安心して快適に暮らせることを目指すものです。

ユニバーサルデザインは、1980年代にアメリカのノースカロライナ州立大学のロナルド・メイス教授によって提唱されました。彼は、9歳の時にポリオという病気にかかったことが原因で、車いすを使って生活していました。通っていた大学では、車いすでの移動が困難な施設があり、利用を制限されたり、誰かに手伝ってもらったりする必要がありました。障がいがあることで区別や特別扱いされることに疑問を感じ、はじめから誰にとっても使いやすいデザインが必要と考えたのです。

私たち一人ひとりがこのユニバーサルデザインの視点に立って、子どもから高齢者まで、すべての人が自分らしく暮らしていける社会について考えてみませんか。

「誰かのために」は私のために。「私のために」は誰かのために。

今月のコラムは隣保館共通号で倉敷民主会館のコラムを掲載しています。倉敷市には5つの隣保館があり、それぞれ館だよりを発行しています。



がっこうぎ よていひょう  
2月講座・サークル予定表



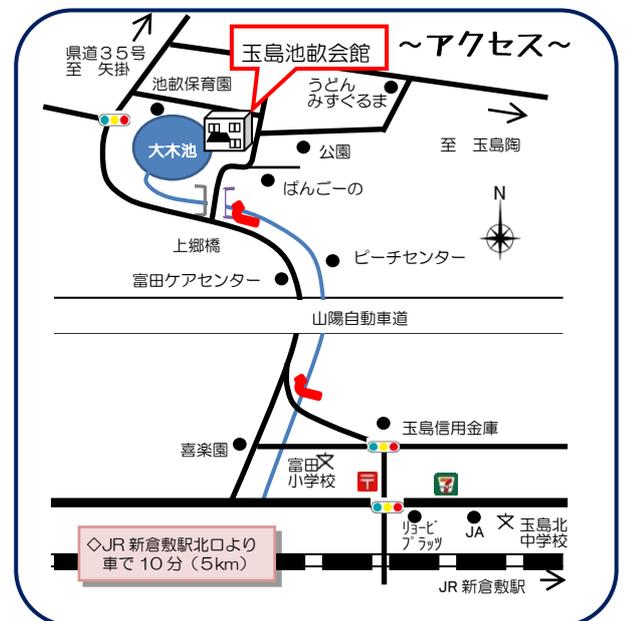
日	月	火	水	木	金	土
<p>□ は会館主催の講座、そのほかはサークルです。 お問い合わせは、池畝会館までお気軽にどうぞ。 ※予定は変更となる場合があります。</p>				1 ・ヨガサークル 13:00~15:00	2 パソコン教室 入門コース 10:00~12:00 初級コース 13:30~15:30	3 手話たいけん 9:00~12:00
4 習字教室 13:00~15:30	5	6 ・書道サークル 10:00~12:00	7	8 ・ヨガサークル 13:00~15:00	9 パソコン教室 入門コース 10:00~12:00 初級コース 13:30~15:30	10
11 建国記念日 	12 振替休日 	13 英会話教室 低学年 17:00~ 高学年 17:45~ 大人 18:45~ 20:00 ・書道サークル 10:00~12:00	14	15 ・ヨガサークル 13:00~15:00	16 パソコン教室 入門コース 10:00~12:00 初級コース 13:30~15:30	17
18 習字教室 13:00~15:30	19	20 健康&交流会 10:00~14:30 ・書道サークル 10:00~12:00	21 無料法律相談 13:00~16:00	22 ・ヨガサークル 13:00~15:00	23 天皇誕生日 	24
25	26	27 栄養講座 10:00~12:30 英会話教室 低学年 17:00~ 高学年 17:45~ 大人 18:45~ 20:00 ・書道サークル 10:00~12:00	28	29 ・ヨガサークル 13:00~15:00		

2/20 は国連の定めた「世界社会正義の日」。  
貧困の撲滅や公平な社会実現のための  
啓発活動が行われるよ！  
ぼくも力になりたいな(\*^\_^\*)

「世界社会正義」って  
早く言葉みたいだね

世界社会しえい！

倉敷市人権啓発マスコット&キャラクター  
くーびっと&くーみん



倉敷市玉島池畝会館  
TEL/FAX 086-526-3502  
E-Mail ikeune@city.kurashiki.okayama.jp  
倉敷市玉島道口 3877-11  
開館：月~金 8:30~17:15  
※土日祝は休館



# 健康 & 交流会

 玉島池畝会館

身体を元気に、自家焙煎のコーヒーで  
カフェ気分 ♥ ステキな1日をすごしませんか



2月20日(火)10:00~14:30 参加費500円  
(弁当負担金200円込み)

## スケジュール

- 10:00~12:00  
ウェーブリング  
を使ってみよう!
- 12:00~12:30  
昼食お弁当
- 12:30~14:30  
自家焙煎コーヒー  
でカフェ気分♪

## 😊ウェーブリング😊 を使ってみよう!

ちぢこまった身体を、ウェーブリングで  
気持ちよく伸ばしたり、ほぐしたり、  
引き締めたりします。疲れにくい



カラダを目指しましょう!

講師：塩尻 純先生

★ウェーブリング

(ウェーブストレッチインストラクター)



## 自家焙煎コーヒーで

## 😊カフェ気分😊



コーヒーをより美味しくいただくには?  
詳しく知りたいコーヒーの美学を学べるよ♪  
本格自家焙煎のコーヒーとスイーツで  
カフェ気分 そんな幸せなひと時を・・・(^^#)

講師：片山康夫先生



☆一日通しての講座になりますので  
お昼はご用意します(^^#)♪  
(負担金200円)



画像は前回のお弁当です

定員：先着15名  
対象者：高齢者・障がい者等  
持ち物：飲み物、汗拭きタオル  
\*動きやすい服装でお越しください。  
申込期間：2月13日(火)まで  
申し込みは 電話・会館窓口で  
①名前 ②住所 ③連絡先  
④生年月日 をご連絡ください

申し込み・お問い合わせは

### 玉島池畝会館

倉敷市玉島道口3877-11

TEL/FAX (086) 526-3502

開館時間 平日8:30~17:15

(土日祝は休館)

# 無料法律相談

相続のこと  
相談できるかな？



離婚とか参考までに  
聞いてみようかしら…



学校や SNS での悩み、  
法律的にはどうなの？



岡山弁護士会所属の弁護士による無料相談会です。  
日常のトラブルも、法律の目で見ると解決の糸口が  
みつかるかもしれません。この機会にいかがですか？

日時：令和6年2月21日(水) 13:00~16:00

場所：玉島池畝会館

弁護士：中山 友二 弁護士  
(岡山弁護士会所属)

相談料：無料

相談時間：一人30分程度(要予約)

相談内容：一般法律相談



※ 秘密は厳守されます ※

お申込み・お問合せ先

玉島池畝会館 倉敷市玉島道口3877-11

窓口：月曜日~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日は休館)

電話：086-526-3502 (上記、開館時間内)

メール：ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

※申込みの際に 氏名・住所・連絡先・簡単な相談内容<sup>(※)</sup> をお知らせください  
(※例えば「相続の事」「〇〇のトラブル」など)

申込み受付期間 R6年1月4日(木)~2月14日(水)

定員6名 ※先着順になります。

プロに教わる！

参加費  
無料

せ い ふう

# 整膚教室

令和6年3月14日(木)

10:00~12:00 玉島池畝会館にて

✿ 整膚で 泌尿器を元気にしよう

～むくみも解消するよ♪～

泌尿器が元気になることで、頻尿がおさえられたり、反対に尿の出が悪い方も、よく出るようになるので、むくみの解消にもつながります♪



せ い ふう

## 整膚とは？

皮膚をつまむ・持ち上げる・引っ張るという手法をもちいて、血液・リンパ液の流れを良くする健康法です。肩こりや頭痛、冷え性、胃腸系にも効果があり、美容にもいいと言われています。お家でも続けてくださいね！



↑ 整膚師の塩田先生  
(整膚健康センター玉島)

定員 先着12名程度  
対象者 高齢者，障がい者 等  
講師 塩田 敏行さん (整膚健康センター玉島)  
募集期間 令和6年3月7日(木)まで

## お申込方法

電話、会館窓口、メールで

- ① 名前 (ふりがな)
  - ② 住所
  - ③ 連絡先
  - ④ 生年月日
- をお知らせください。

◆ 申込み・問合せ先 ◆

玉島池畝会館

倉敷市玉島道 3877-11  
月～金 8:30～17:15  
(土・日・祝日は休館)

電話・FAX 086-526-3502  
メールアドレス

ikeune@city.kurashiki.okayama.jp