

# 会館だより 4

2024

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

2/20 健康&交流会

〈午前の部〉 ウエーリングを使ってみよう

ウエーリングで体をほぐし、午後からは美味しいコーヒーで癒しのひと時を過ごしました♡



〈午後の部〉 自家焙煎コーヒーでカフェ気分

自家焙煎コーヒー  
おいしかったよ！

焙煎の実演&体験もあり

大いにもりあがりました♡



3/14 整膚教室



泌尿器が元気になることで、頻尿がおさえられたり、反対に出がわるい方も、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♪

今月の内容

- 講座報告\* 健康&交流会「ウエーリングを使ってみよう&自家焙煎コーヒーでカフェ気分」
- 参加者募集\* 栄養講座・かけっこ教室・パソコン教室
- 人権コラム\* 「たすけ」
- しゅわSHUSHUSHU\* 「出会う」・「別れる」・「頑張る」

カラー版の会館だよりをインターネットからご覧いただけます！

たましまいけうねかいかん  
玉島池畝会館

検索



# 講座のご案内

4/27  
(土)

かけっこ教室 毎年、大人気の講座です☆



5/10  
(金)~

パソコン教室 (午前) 入門コース・(午後) 初級コース



◎ 詳しくはチラシをごらんください(\*´艸`)

## 栄養講座 参加者募集

4月16日(火) 10:00~12:30

### <食物繊維たっぷりメニュー>

- ・えのきシューマイ・炒り大豆ご飯
- ・たけのこと系こんにゃくのオイスター炒め
- ・根菜とあおさのスープ
- ・寒天コーヒゼリー

講師 岡本 美佐恵さん (栄養士)  
 場所 玉島池畝会館 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 4月12日(金)まで  
 持参品 エプロン・三角巾・マスク・米0.5合



2月の栄養講座では『地産地消メニュー』を作りました(≧▽≦)♪

\*予告\*  
5月の栄養講座の後、午後からごきぶり団子作り講座があります

## しゅわ SHU SHU SHU

監修：障がい福祉課 出演：池畝会館館長

今月は、『出会う』『別れる』『頑張る』だよ♪やってみてね



**出会う**  
両手人差し指を立てて  
左右から同時に近づけるよ



**別れる**  
指の背を合わせ  
左右に引き離すよ



**頑張る**  
両手でこぶしを作って、2回下げるよ



# 人権 コラム

「たすけ」



「災害にあうってかわいそうなことだね。できるかぎり助けてあげなくちゃ」



「かわいそう・・・？ あのさ、助けてあげるって、なんかモヤモヤするんだ。もちろん支援は必要なんだけど・・・。ほら、昔は被災者が「これがほしい」なんて言ったら「助けてもらってるくせに」っていうような空気があったよね。そんな気持ち悪さがある」



「今どき『助けてもらってるくせに』なんて言ったらひどい人だといわれちゃうよ！最近では支援物資も、何が必要か、現地の意見を聞いて届けるって聞くよ」



「・・・支援は、生きていくのに必要なことが奪われているなんてダメだからするんじゃないかな」



「そうか。助けてあげるってなんか上から目線でモヤモヤしてたんだ。そうじゃなくて、あたりまえのことが不足している状況はダメだから回復するために支援する。だから、相手の状況を考えることから始まるんだ」



「命も健康も生活も危険にさらされていて、自分の家に住めなくなったり水も食料も足りなくて・・・。あって『あたりまえ』の基本的な人権がおびやかされている状況に、助けがある。だから受けるのは当然の権利ってことなんだね」



# はやく走るコツをマスターしよう!!

第9回

## かけっこ教室



とき 4月27日(土) 9:30~11:30

※9:20までに池畝会館に集合してください

ところ 池畝会館 & 池畝運動場

対象 小学生 先着30人程度

(小学3年生以下は保護者同伴)

※未就学児もできる範囲で参加可能です  
託児はありませんのでご了承ください

講師 バーズ体操教室 スタッフ

持ってくる物 お茶・タオル・帽子・体育館シューズ  
または上履き

☆ 運動のしやすい服装で参加してください

☆ 雨天の場合は、内容が変更になります

申込期間 4/19(金)まで

◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15

(土・日・祝日は休館)

倉敷市玉島道口3877-11

電話・FAX 086-526-3502

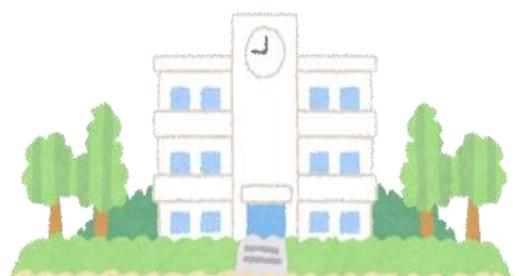
☒ ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

## お申込方法

電話、会館窓口、メール、で

①名前(ふりがな) ②学年 ③住所 ④連絡先  
をお知らせください。

周辺地図はこちら→



毎年、大人気のかげっこ教室!

今年も楽しみながら、上手に体を

動かすところから始めよう!

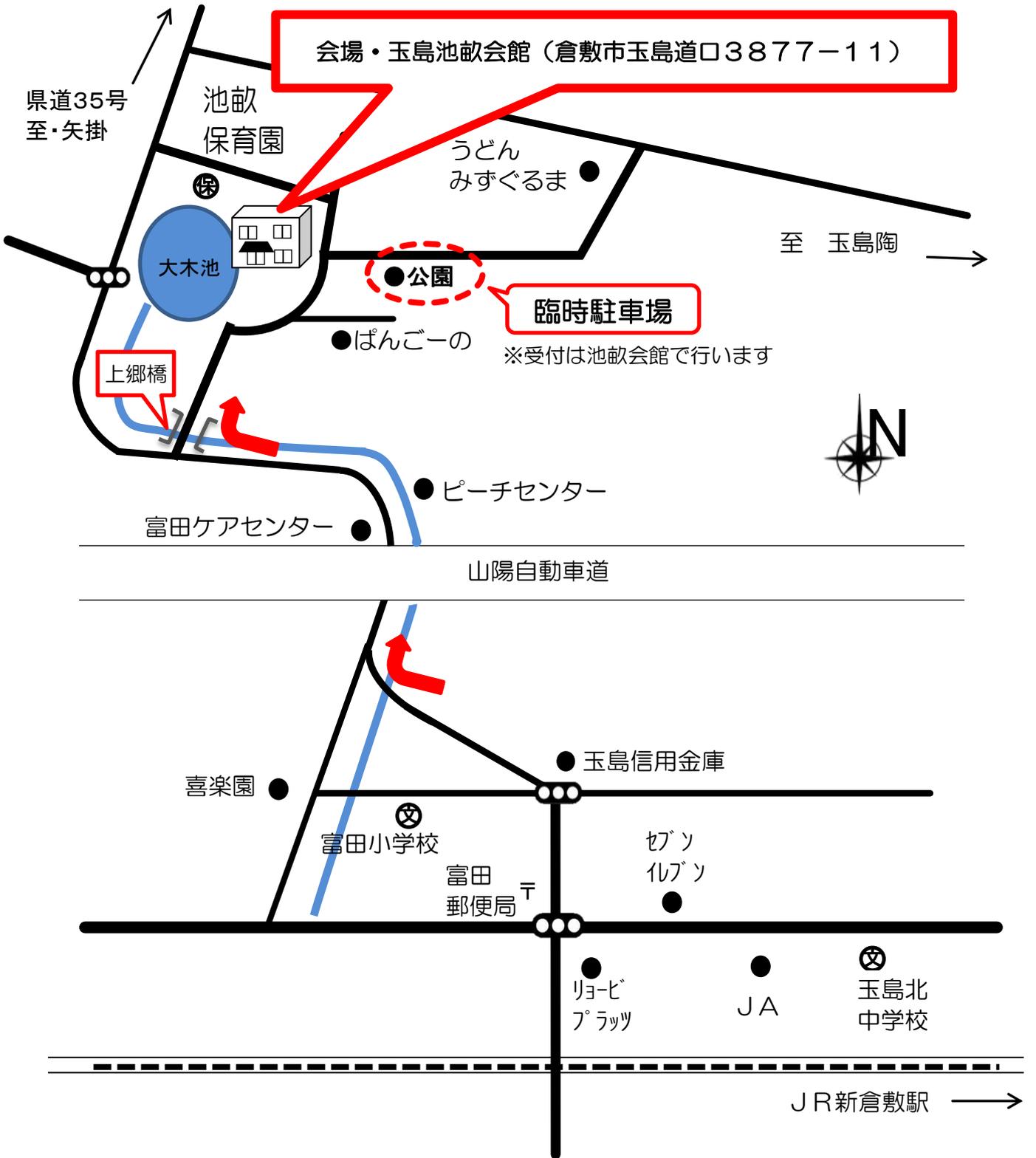
みんなが夢中になれるようなトレ

ニングを用意して待ってるよ。

気が付いたら、少し速く走れるよう  
になってるかも!!!



# 玉島池畝会館 アクセスマップ



◇JR 新倉敷駅北口より  
車で10分(5km)

みんなで楽しく学びましょう！ 第1期

無料！

# シニアやさしいパソコン教室

## ☆5月10日(金)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンがもっと上手に使えたらいいな」と思ったことはありませんか？  
講師の先生が丁寧に指導していただきますので、誰でも楽しく学べます。  
会館のパソコンをお貸しすることもできますので、お気軽にご参加ください。



電源の入れ方から学びたい方はこちら！

### 入門コース

5月10日～6月28日の  
毎週金曜日



10:00～12:00

どちらか  
お選びください



文字入力ができる方はこちら！

### 初級コース

5月10日～6月28日の  
毎週金曜日



13:30～15:30

場 所：玉島池畝会館  
講 師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生  
準 備 物：筆記用具、USBメモリースティック（保存用）、飲み物

※パソコン（Windows 10）は会館でご用意いたします。

対 象 者：高齢者、障がい者等  
定 員：各コース先着8名程度  
申込期間：令和6年4月1日(月)～4月30日(火)まで



### ◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月～金 8:30～17:15

土・日・祝日は休館

倉敷市玉島道口3877-11

電話 086-526-3502

メールアドレス ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

## 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
  - ⑤希望コース
- をお知らせください。



# 令和6年度 栄養講座 年間スケジュール

◇年間スケジュール

【 玉島池畝会館 】

開催日時	テーマ
4月16日(火) 10:00~12:30	食物繊維たっぷりメニュー
5月21日(火) 10:00~12:30	貧血予防の食事
6月18日(火) 10:00~12:30	食育メニュー(調理の基本)
7月9日(火) 10:00~12:30	低栄養予防メニュー
8月20日(火) 10:00~12:30	夏を乗り切る食事
9月10日(火) 10:00~12:30	よく噛むメニュー
10月8日(火) 10:00~12:30	エネルギー控えめメニュー
11月19日(火) 10:00~12:30	子育て世代向けメニュー
12月17日(火) 10:00~12:30	塩分控えめメニュー
1月21日(火) 10:00~12:30	野菜たっぷりメニュー
2月18日(火) 10:00~12:30	倉敷市の食材を使ったメニュー
3月18日(火) 10:00~12:30	バランスの良い食事

## ◇申込みについて

・毎月の会館だよりで参加者の募集をします。

玉島池畝会館(TEL 086-526-3502)へ電話でお申込みください。

## ◇参加費

・材料費として、500円程度必要です。

## ◇持ってくるもの

・米0.5合・エプロン・三角巾・マスク・材料費

## ◇その他

・調理のメニュー等は、毎月発行する「会館だより」でお知らせします。

・予告なしに内容・日程を変更することがありますが、ご了承ください。

・体調不良の場合は参加を見合わせてください。

