

会館だより

6
2024

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

4/27

かけっこ

室内トレーニングのあと池畝運動場へ



はやく走るコツを
まなべたよ～♡



まるまるぺったん

チョコチャンククッキー♡



ほうちようで野菜をきったよ



こねこねくるくる肉まんの生地作り

5/11
1 day レッスン for きっちゃん

ツヤツヤふかふかの美味しい肉まん、
チョコチャンククッキーをつくったよ♡

おしたてをうちわであおぐと
ツヤツヤのかわになるよ



今月の内容

講座報告* かけっこ教室 / 1 day レッスン for きっちゃん

参加者募集* カラダ・ココろめぐる教室 / はじめての陶芸 / 栄養講座 / 健康&交流会 / 整膚教室

人権コラム* 「仕事と育児の両立のためには」

しゅわSHUSHUSHU* ようびのしゅわって、どうやるの? 『月曜日・火曜日』

さんかしやぼしゅうちゅう

参加者募集中

😊カラダ・ココロめぐる教室

第1回6月10日(月) 10:00~12:00

第2回7月8日(月) 10:00~12:00

😊はじめての陶芸(大人)

(成形) 6月12日(水) 9:30~11:30

(色付け) 6月26日(水) 9:30~11:30

😊健康&交流会

6月19日(水) 10:00~15:00

😊整膚教室

6月20日(木) 10:00~12:00

詳しくはチラシをごらんください(*~*)

夏休み講座予告

1. 工作教室 7/20(土)

2. 親子とうげい体験教室

成形7/23(火)7/24(水)

色付8/6(火)8/7(水)

3. こども習字教室 7/22(月)

4. こどもかいがきょうしつ

7/29(月)31(水)8/5(月)

5. わくわく実験教室

8/1(木)

6. 昔遊び 8/9(金)

募集については来月号でご案内します♪

えいようこうざ 栄養講座

さんかしやぼしゅう 参加者募集

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 6月3日(月)~14日(金)
持参品 エプロン・三角巾・マスク・米0.5合

6月18日(火)10:00~

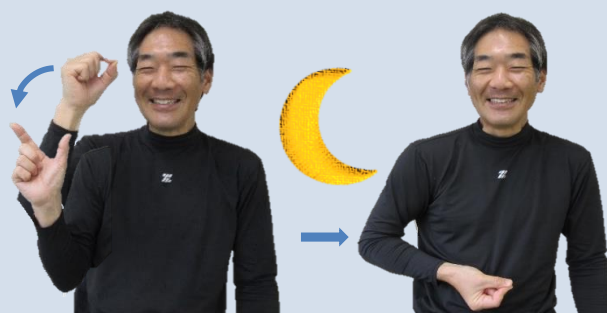
<食育メニュー(調理の基本)>

- ・サバ缶でそばろ井
- ・なすの簡単おつまみ ・みそ汁
- ・~甘くないデザート~ あおさの塩ビスケット



やってみよう! しゅわ SHU SHU SHU
監修: 障がい福祉課 出演: 池畝会館館長

ようびのしゅわって、どうやるの? 『月曜日・火曜日』



月曜日 親指とひとさし指をくっつけて、
ゆびをひらきながら下げ、またくっつけるよ



火曜日 手のひらでパーを作り手首を
内側にひねりながら上にあげるよ



人権 コラム

仕事と育児の両立のためには



「仕事と育児の両立に悩んでいます」

皆さんは、これは誰の言葉だと思いましたか。実は、この言葉はパパの悩みなのです。産後うつ、育児うつは、10人に1人以上になる可能性があると言われています。これはママだけのことではありません。今では、パパの育児うつの増加が問題になっているのです。

パパになることは、とてもうれしいことですが、不安もあります。共働きの夫婦が増え、ママがメンタルを崩せば、当然、パパにもリスクが生まれてきます。近親者など周りからの支援がない場合、パパ一人で家事・育児・仕事をこなさなければなりません。「ママがうつになるのはパパのサポートが足りないから」などと言われ余計に落ち込むことにもなります。ママの産後うつは、パパのせいではないかもしれませんが、それなのに、ママに比べてパパのメンタル不調は見逃されやすく、どこに相談していいかわからないことも多いようです。「父親として支援される側」ではなく、「母親を支援する人」として扱われているのが、男性の育児支援を遅らせている理由の一つかもしれません。

今や男性も育児をするのが当たり前の世の中に変わりつつあります。しかし依然として、パパ自身にも私たちの社会全体にも、「育児は母親がするものだ」という考えが根強く、父親ならば、「弱みを見せてはならない、完璧に育児をこなさなければならぬ、つらくても一家を支えなければならぬ」など、無意識の思い込みがありはしないでしょうか。

あなたは、どう考えますか? 子育ては夫婦二人だけで完結できるものでもありません。当事者のみならず周りの人も理解する必要があります。「職場で育児の悩みを打ち明けられたら、親身になって話を聞く」「自分にできることで、間接的に子育てに協力する」など、周囲にいる人たちの理解と協力も大切になってきます。

パパもママも周りの人も、生きやすくなるためには、どうしたらいいのでしょうか。子育てを頑張っている人たちが受け入れられ、その人たちが孤立しないようにサポートしていけるといいですね。

〈隣保館共通号〉

6/27(木) おすそわけの会を池畝会館にてかいさいいたします♪



くらしき互近助パントリー
おすそわけの会

『もったいない』 → 『うれしい』

すべて無料☆マイバッグをもってきてね

!(^)! ☆詳しくはチラシをごらんください

かいさいにあたっておねがい

「捨てるにはもったいない」ものがある
池畝会館にゆずってください。
ほしい方へのかけはしになります。



6月講座・サークル予定表



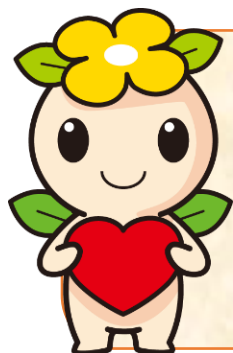
日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

□ は会館主催の講座です。そのほかはサークルです。

※予定は変更となる場合があります。これらの利用が無い、会館内の各部屋（大・小会議室、和室、図書室、調理室）は事前に申請していただくことで、ご利用可能です。詳しくは、池畝会館までお気軽にどうぞ♪



2 習字教室 13:00~15:30	3	4 ・書道サークル 10:00~12:00 ・陶芸サークル 13:00~	5	6 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	7 パソコン教室 入門コース 10:00~12:00 初級コース 13:30~15:30	8
9	10 カラダ・ココロ めぐる教室 10:00~12:00	11 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	12 陶芸教室（成形） 9:30~11:30	13 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	14 パソコン教室 入門コース 10:00~12:00 初級コース 13:30~15:30	15
16 習字教室 13:00~15:30	17	18 栄養講座 10:00~12:30 ・書道サークル 10:00~12:00	19 健康&交流会 10:00~15:00	20 整膚教室 10:00~12:00 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	21	22
23 30 習字教室 13:00~15:30	24	25 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	26 陶芸教室（色付） 9:30~11:30	27 おすそわけの会 15:00~16:00 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	28 パソコン教室 入門コース 10:00~12:00 初級コース 13:30~15:30	29



池畝会館では、食品や生活雑貨などを集め、必要なかたにお渡しする架け橋になるよう、おすそわけの会を開催します。おうちに眠っている、誰かのためにつながる物がありましたら、おゆずりください(*^^*)

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 3877-11

開館：月～金 8:30～17:15 ※土日祝は休館日





カラダ・ココロめぐる教室

～身体を伸ばして 緩めて 動きやすい身体に～

『 身体ほぐしから始めるセルフケア 』

第1回 6月10日(月) 10:00～12:00

第2回 7月 8日(月) 10:00～12:00



ストレッチポール・ゴルフボール・手ぬぐいなど、豊富なラインナップで
年間6回、田島奈穂子先生の『カラダ・ココロめぐる教室』開催いたします♪
年齢や身体の硬さには関係なくどなたでも、受講できますので、みなさん
のご参加お待ちしております \(*´▽`*)/

場 所：玉島池畝会館

講 師：田島 奈穂子先生（理学療法士・ピラティスインストラクター）

参 加 費：無料

定 員：先着12名 *年6回ありますがその都度お申し込みが必要となります

持 ち 物：ヨガマット（無い方はご相談ください）・飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

対 象 者：一般（年齢の枠はございません。どなたでも受講できます）

申込期間：第1回 配布後～6月7日(金)・第2回 ～7月5日(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 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



参加費

粘土 1kgにつき
300円

はじめての陶芸

土の感触と温もりを感じながら

「世界にひとつ」あなただけの作品を作ってみませんか？

つちね かたちづく
1 土練り・形作り

6月12日(水) 9:30~11:30

2 いろっ
色付け

6月26日(水) 9:30~11:30

※ 土練りと色付けの両日来られる方が対象です。

※ 親子での参加も歓迎ですが、託児はありませんのでご了承ください。

場 所 玉島池畝会館

講 師 ふじもと みちこ 藤元 道子さん、かなべ りゅうこ 金辺 龍子さん

定 員 先着20名程度

参 加 費 300円(粘土1kgにつき)、土練り当日に集金します。

※ 1kg でコップが2個程度作れます。粘土の追加もできます。

持ってくるもの エプロン、スリッパ(上履き)、お茶、手ふきタオル、ぞうきん

申込期間 ~6月7日(金)

◆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作る粘土の量
をお知らせください。

健康 & 交流会

6月19日(水)10:00~15:00

参加費 350 円(お弁当代 200 円・マウスピース代 150 円)@玉島池畝会館

パンフルートリサイタル

10:00~12:00

今井さんの楽しいトークと
パンフルートのやさしい音
色で心なごむ時間をおとど
けます♪

◆パンフルートとは？

空き瓶を吹き鳴らす要領で演奏する「閉管式」の笛。ルーマニアの民族楽器として有名で、1970年代に、ルーマニア人の演奏家「ザンフィル」によって、世界的に注目を集めた楽器。



演奏者紹介 ◆今井 勉(いまいつとむ)さん

吉井川の竹で、「指を使わずにメロディ演奏できる笛を作ろう。」と試行錯誤の末、この楽器を製作したのが20年前。楽器製作も演奏も独学で習得。今では、全国から演奏や楽器製作の依頼をうけるまでに。東日本大震災や熊本地震、西日本豪雨災害や熊本県南部豪雨災害などの被災地での演奏や、広島平和公園で、被ばくピアノのコンサートに参加する。近年は、「オペラプラザ岡山」主催のオペラでソリスト出演、そして「うたごえ喫茶」での歌唱リーダー(岡山県南や大阪市内で)など、歌の活動も積極的に行っている。

12:00~13:00
昼食 & 交流会

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

対象者:高齢者・障がい者等 定員:先着20名
申込締切:6月10日(月)まで

お申込みは 玉島池畝会館
086-526-3502
月~金 8:30~17:15(土日祝休館)
倉敷市玉島道口3877-11

13:00~15:00
スポーツ吹き矢体験

スポーツ吹き矢を楽しく体験できます♪
みんなで、楽しみましょう \(*´▽`*)/



講師:水島レインボー支部
参加費:150 円(マウスピース代)
持ち物:のみのもの



<隣保館デイサービス事業>

梅雨の不調にひとつまみ♪

参加費
無料

せ い ふ
整 膚 教 室

令和6年6月20日(木)

10:00~12:00 玉島池畝会館にて



「整膚で 足のむくみを解消しよう！」

じつは、梅雨はむくみやすい季節。
血のめぐりをよくして、足のむくみを
改善しましょう！
代謝はもちろん、泌尿器にも効果的。
いいことづくめですよ！



↑ 整膚師の塩田先生
(整膚健康センター玉島)

せ い ふ
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！

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6月14日(金)まで

お申込方法

電話、FAX、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

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

電話 086-526-3502

メールアドレス

ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

すべて無料☆
マイバッグを
もってきてね

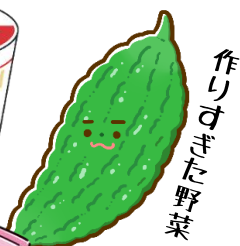


6月27日(木)
15:00~16:00
@玉島池畝会館

くらしき互近助パントリー
おすそわけの会

『もったいない』は、だれかの『うれしい』

賞味期限の近い食材



作りおきた野菜

※食器・衣服は
取り扱っておりません
※日用品は未使用の
ものに限りです

「捨てるにはもったいない…」

企業や個人から寄贈されたものを
ほしい方へ無料でお譲りします。

どなたでもおこしく下さい♪

玉島池畝会館

倉敷市玉島道口3877-11

TEL/FAX (086) 526-3502

✉ ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

開館時間 平日 8:30~17:15

(土日祝は休館)

* おねがい *

「捨てるにはもったいない」ものがあ
れば、池畝会館におもちください。
ほしい方へのかけはしになります。