

会館だより10

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

なつ やす 夏休みおもいで ～その2～

8/9 むかしたいけんきょうしつ

むかしおやつをつくってたべて、せんそうのおはなしに、かみしばい。
おひるは、ながしそうめんをたべて、それからみずあそびもしたよ！！
もりだくさんで、たのしいじかんをすごしたんだ♡

おはなしをきいて、おもったよ。せんそうは、
とてもつらくて、かなしいことなんだ。



7/23・24 8/6・7 おやこ
とうげたいけんきょうしつ



おさらやコップ、いろいろ
じょうずにつくれたよ♡

8/22 プログラミング
たいけんきょうしつ



オリジナルめいろゲームを
じぶんで、つくったよ♡

8/23 アジアンきっちゃん
～ちゅうごくへん



ちゅうごくのことたくさん
しることができたよ♡

じん けん 人権 コ ラ ム

びょう うつ病について

うつ病は、ストレスなどで脳内のセロトニンという物質が不足することにより起こる脳の病気といわれています。症状としては、意欲や気力が低下する、食欲がない、眠れないなどさまざまです。ある調査では、うつ病は、100人中約6人が罹るとされています。

うつ病は、特別な人が罹る病気ではなく、ストレスが続くなどすれば誰でも発症する可能性がある病気なのです。早期に受診をして適切な治療を行えば、症状が安定し軽快に向かいます。

また、うつ病は外見で判断することが困難な病気です。今まで出来ていたことが出来なくなったり、薬のせいで朝起きられず遅刻が多くなったりするため、周りから「精神的に弱い人」とか「怠けている人」と見られることがあります。病気がそうさせていることを理解する必要があります。

うつ病の治療には家族や周囲の理解や協力が欠かせません。当事者が安心して治療に専念できるよう、過度に気を使いすぎないことや、焦らずに休める環境を整えることなどが大切です。気を使いすぎないとは、安易に当事者と距離をとることではありません。病気に向き合う相手を認め、寄り添うことで、誰もが暮らしやすい社会になっていくのではないのでしょうか。

りんぼかんきょうつうごう
 <隣保館共通号>

まちあいのおへや

まちあいのおへやでは、まいかいプチスイーツ
つくりを、たのしんでいます♪

こんげつ
 今月はクラッカーのプチスイーツを作りました☆

かい おすそわけの会

たくさんのかたから寄贈していただき、もったいない⇒誰かの嬉れし
 いにつながって、素敵なじゅんかんがではじめていることに、感謝
 しております(*^*) どなたでもお気軽におこしくださいね☆

さん か し ゃ ぼ し ゅ う ち ゅ う

参加者募集中

えいようこうざ
 栄養講座

がつ にち か
 10月 8日 (火) 10:00～12:30

まちあいのおへや
 まちあいのおへや

がつ にち すい
 10月16日 (水) 14:00～15:00

かい
 おすそわけの会

がつ にち すい
 10月16日 (水) 15:00～16:00

ちいきしんこう
 地域振興フリーマーケット 第1回

がつ にち ど
 11月16日 (土) 10:00～13:00

きょうしつねんがじょう
 PC教室 年賀状を作ろう

がつ にち きん
 11月22日(金)・11月29日(金)12月6日(金)

けんこう こうりゅうかい
 健康&交流会

がつ にち きん
 10:00～15:00 途中1時間休憩があります

がつ にち げつ
 11月25日 (月) 10:00～15:00

フリーマーケットには
 ☆地元野菜や焼き菓子の
 はんばいもあるよ♪

みなさんのご参加おまちしてま～す♪
 詳しくはチラシをごらんくださいね♡

やってみよう!
 やってみよう!

食欲の秋
 食欲の秋

しゅわ しゅ しゅ
 しゅわ SHU SHU SHU

こんげつ
 今月は『おいしい』だよ

おいしいのしゅわは、1つじゃないよやってみてね!

おいしい♡

おいしくって
 ほっぺがおちそう

どちらもおいしいのしゅわだよ

おいしい♡

おいしくって
 よだれがでちゃう

みぎでてほほを
 2回かくたくよ

みぎからひだりへ
 あごをなでるよ



10月講座・サークル予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 ・書道サークル 10:00～12:00 ・陶芸サークル 13:00～	2	3 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	4 パソコン教室 入門コース 10:00～12:00 初級コース 13:30～15:30	5
6 習字教室 13:00～15:30	7 カラダ・ココロ めぐる教室 10:00～12:00	8 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	9	10 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	11 パソコン教室 入門コース 10:00～12:00 初級コース 13:30～15:30	12
13	14 スポーツの日 	15 ・書道サークル 10:00～12:00	16 まちあいのおへや 14:00～15:00 おすそわけの会 15:00～16:00	17 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	18 パソコン教室 入門コース 10:00～12:00 初級コース 13:30～15:30	19
20 習字教室 13:00～15:30	21	22 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	23	24 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	25 パソコン教室 入門コース 10:00～12:00 初級コース 13:30～15:30	26
27	28	29 ・書道サークル 10:00～12:00	30	31 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00		

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、誰かのためになりそうな物がありま
したら、おゆずりください（*^^*）

*賞味期限の近い食材 使わない日用品・たくさんできた野菜など

倉敷市玉島池畝会館

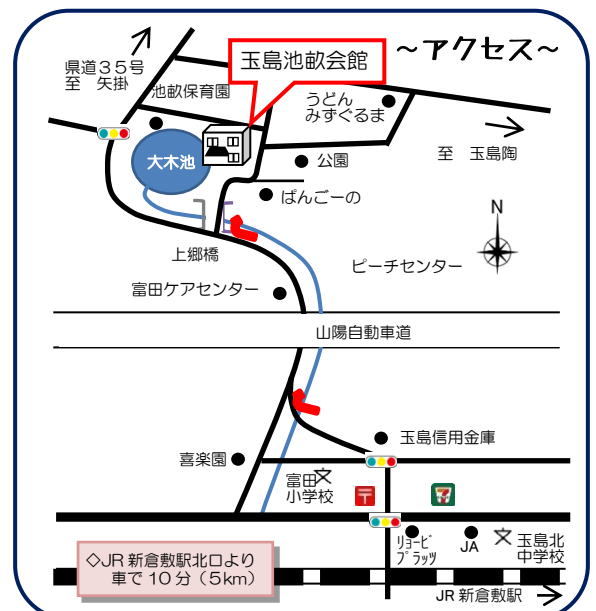
TEL/FAX 086-526-3502

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



栄養講座 参加者募集



栄養満点のお料理を楽しく学びながら美味しくいただきますよう！！

年齢制限などございませんので、どなたでもご参加できます♪♪



10月8日(火)10:00~12:30

講師 岡本美佐恵さん (栄養士)

場所 玉島北公民館 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 10月1日(火)~10月4日(金)まで

持参品 エプロン・三角巾

マスク・米0.5合

<エネルギー控えめメニュー>

たっぷり野菜の酢豚風

チンゲン菜の中華レンジ蒸し

しらたきの中華スープ

かぼちゃ餅

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

祝 第1回

地域振興フリーマーケット

In 池畝会館

第1回フリーマーケット開催します♪

地域の方の新鮮野菜をはじめ、美味しい食べ物や
ハンドメイド雑貨などなど、楽しく遊べるワーク
ショップもあるよ☆遊びに来てね~(*^*)♪



わたがしや



手作り焼き菓子



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売



などの販売

ワークショップ

・スライム作り

などなど♪

作ってみよう

バルーンアート

コーナー



コーナー

雑貨・衣類

ハンドメイド作品

などの販売

とれたて新鮮
地元野菜の
販売！！



11月16日(土)

10:00~13:00

遊びに来てくれた方へ

作って食べる防災食体験と

ポップコーンの無料プレゼント

があるよ(*^*)

*無くなり次第終了となります



出店者募集中！！(ブース代無料)定員になり次第締め切りとなります

まちあいのおへや

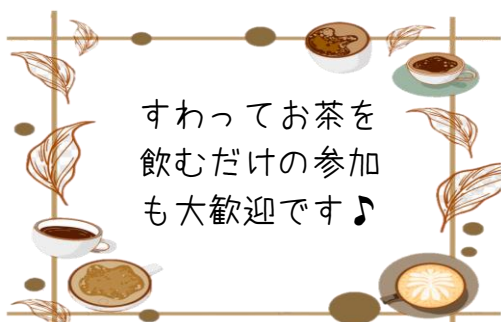
おすそわけの会までのすきま時間、お茶でも飲みながら
ちょこっと楽しんでみませんか？



毎月かわる、ぷちスイーツづくりも楽しめます♪

日時：10月16日（水）14：00～（自由参加です）

場所：池畝会館和室 参加費：無料



すわってお茶を
飲むだけの参加
も大歓迎です♪

おすそわけの会までの
待ち時間、和室を開放い
たします。ちょこっと楽
しくすごしましょう
(*^^*)/

倉敷市社会福祉協議会

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』

10月16日（水）15:00～16:00

「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

ります。どなたでもおこしく下さい♪

* 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。

すべて無料☆

マイバッグを
もってきてね



賞味期限の近い食材

使わない日用品

作られた野菜

無料



にやらしいパソコン教室 年賀状を作ろう



お世話になったあの人へ、心をこめて、オリジナルの年賀状を送りませんか？
お好みのイラストや字体を選んで、自分らしく仕上げましょう。

日時：下記のうち 1 日 お選びください（3日とも内容は同じです）



11 月 22 日 (金) 10:00～15:00



11 月 29 日 (金) 10:00～15:00



12 月 6 日 (金) 10:00～15:00

途中 1 時間
昼休憩あり

場 所：玉島池畝会館

講 師：下地美枝子先生・福谷清美先生

対 象 者：上記講師のパソコン教室を受講したことがある方

定 員：各日先着 8 名程度

持 ち 物：筆記用具、USB メモリ(保存用)



◎当館のパソコン（Windows10）を、5名様までお貸しできます。

◎パソコンをご持参の場合は、Windows10でお願いします。

◎年賀はがきへの印刷は、ご自宅でしていただくようになります。

申込期間：10月1日(火)～11月15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・FAX 086-526-3502

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

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
- ⑤希望日 をお知らせください。

健康&交流会

11月25日(月)
10:00~15:00

お弁当代
200円のみ!
参加費無料♪

10:00~

認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。

認知症を正しく理解し、認知症の
サポーター
かたや家族を見守る応援者にな
ってほしいのです。

自分や家族が認知症になったら?
そのときの心がまえとして
学びませんか?



講師:玉島北高齢者支援センター
もちもの:なし

参加者には修了証(オレンジリング)が交付されます

*養成講座のあと、かんたんな体操をします

昼食



前回はこんな
お弁当でした♪

13:00~

体験する防災講座



知る

地震にそなえて
役立つ防災知識

体験

*VRでみる災害
*煙体験ハウス



講師:こくみん共済 coop 岡山推進本部
もちもの:なし

*対象者:高齢者・障がい者等 先着20名程度
*参加費無料・お弁当代200円(1日受講の方)
*お弁当準備のため、11月18日(月)までに
お申込みください。その後のキャンセルは、
お弁当代がかかります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせは

玉島池畝会館

電話:086-526-3502

倉敷市玉島道口3877-11

開館時間:月~金(土日祝 休館)8:30~17:15