

# 会館だより 11 2024

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

## さんかしゃぼしゆう 参加者募集

くわしくはチラシをごらんください

あき 秋は、いろいろな講座が  
めじろおし!  
たくさんのお申込み  
お待ちしております!

### ① 地域振興フリーマーケット

11月16日(土) 10:00~13:00

ワークショップやキッチンカーも!!

### ⑤ 健康&交流会

11月25日(月) 10:00~15:00

大丈夫と 思う人こそ 聞いてほしい...



### ② 栄養講座

11月19日(火) 10:00~12:30



### ⑥ クリスマススイーツ教室

11月27日(水) 9:30~13:00

☆シュトーレン&アップルパイ☆

### ③ よりあい処 茶あ茶あ &おすそわけの会

よりあい処 茶あ茶あは 11月20日(水)14:00~

おすそわけの会は 11月20日(水)15:00~

まちあいのおへや  
あらため

### ⑦ はじめての手話

12月7日(土) 9:00~12:00

はじめての手話♥たき火でやきいもをするよ



### ④ シニアにやさしいパソコン講座

(年賀状を作ろう)

11月22日,29日,12月6日(金曜日)

上記のうち1日選択。10:00~15:00

### ⑧ もちつき大会

12月14日(土) 10:00~12:00

うすときねで、ぺったんぺったん!



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

こうぎほうこく あんない  
講座報告 & ご案内

～9月19日 整膚教室～  
「整膚で眉と背中を楽にしよう」



整膚師の塩田です。  
まずは耳を軽くひっぱり、  
頭部の血流をよくします。  
力をこめないで、気持ちい  
程度にひっぱります。  
すきま時間にもオススメ♪



次回の整膚教室は12月19日(木)。  
冷えと泌尿器のツボがテーマです。お楽しみに！

まちあいのおへや  
あらため

よりあい処 茶あ茶あ & おすそわけの会



お茶のんで、ちやあちやあ言うて、甘い  
もん作って食べてえするんよ。  
脳トレやら介護の相談やら、なんや  
企画もあるんじやて。  
ちょっと寄ってみられえ！

11月20日(水)  
おまちしています



捨てるのはもったいないし、だれか  
がつかってくれるならうれしい。  
なにかあるかしら？って見るだけ  
でも楽しいわ！

じゅうごや  
十五夜にちなんぞ  
つきみ  
月見ぜんざい♡

しゅわ SHU SHU SHU

監修：障がい福祉課 出演：池畝会館館長

『少し、太った♡』

『やせた♡』



両手を少し左右に広げる

少しだけ広げると  
「少し太る」  
たくさん広げると  
「すごく太る」  
になるよ



幅を狭めながらおろす

ほっそりとした  
ウエストラインを  
表現



手話では「太る・わたし」  
「やせる・あなた」のように  
『だれか』が後になるよ。  
声で話すときと逆だね！

「食欲の秋」「スポーツの秋」…  
食事と運動といえば、体重!?  
ということで、今回は「太る」「やせる」  
をやってみましょう♪

それはさておき、12月7日(土)は  
講座『はじめての手話』を開催します。  
たき火で焼き芋も、お楽しみに！  
ご参加おまちしています♡



人権 コラム

「エイジズム」

みなさんは「エイジズム(年齢差別)」という言葉聞いたことがありますか？日本では  
あまりなじみがない言葉かもしれませんが、年齢を理由にした偏見や固定観念と、それに基  
づく差別を指します。

「エイジズム」は、1969年にアメリカの医学者ロバート・バトラーが、「年をとって  
いるという理由で高齢者を組織的に一つの型にはめ差別すること」と定義しました。アメリカ  
においては、レイシズム(人種差別)、セクシズム(性差別)と並ぶ三大差別の一つに位置付  
けられています。

高齢者に年齢だけを理由にして、「いい年して派手な格好するなんて」、「あの人は高齢者  
だからパソコンはできない」などの表現を無意識に使っていませんか？また、「年をとっ  
ているから〇〇はできない、してはいけない」と思い込んだり決めつけたりして、行動を  
制限していませんか？このような発言は「エイジズム」に当たります。年齢だけで人の能力  
や個性を判断できるものではありません。

若い頃に比べると、年齢とともに体が思うように動かなくなったということがあるかも  
しれませんが、高齢になっても元気で活動的に生活している人はたくさんいます。年をと  
ることは、いつかは誰もが経験することであり、高齢者への偏見や固定観念は将来の自分  
にも当てはまります。

高齢者が安心して、生き生きと暮らしていくためには、相手を理解し、一人の人として  
尊重することが重要です。年齢にとらわれず相手の尊厳を大切にすることで、誰もがいく  
つになっても活躍できる社会につながるはず。身近にいる高齢者、将来の自分自身が  
生きやすい社会について考えてみませんか。

<隣保館共通号>

がつこうぎ よていひょう  
**11月講座・サークル予定表**

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> </div> 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。開館日、空いている各部屋はご利用いただけます。お気軽にお問合せください。					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">習字教室 13:00~15:30</div> <b>文化の日</b>		・書道サークル 10:00~12:00 ・陶芸サークル 13:00~		・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00		お買い物は 申込み不要☆ みんな来てね
10	11	12	13	14	15	16
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">英会話教室 低学年 17:00~ 高学年 17:45~ 大人 18:45~20:00</div> ・書道サークル 10:00~12:00	申込み不要☆ 自由に来てね	・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">16 地域振興 フリーマーケット 10:00~13:00</div>
17	18	19	20	21	22	23
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">習字教室 13:00~15:30</div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">栄養講座 10:00~12:30</div> ・書道サークル 10:00~12:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">よりあい処 茶あ茶あ 14:00~</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">おすそわけの会 15:00~</div>	・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">22 パソコン教室 (年賀状づくり) 10:00~15:00</div>	<b>23 勤労 感謝 の日</b>
24	25	26	27	28	29	30
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">健康&amp;交流会 10:00~15:00</div>	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	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">クリスマス スイーツ講座 9:30~13:00</div>	・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">29 パソコン教室 (年賀状づくり) 10:00~15:00</div>	

11月7日は「知恵の日」らしい。  
 「三人寄れば文殊の知恵」って聞いたことある？ 3人集まって相談すると、いい知恵がでる、ってことわざ。  
 ぼくたちも悩むことがあるけど、そんなときは3人で相談するんだ。  
 仲間がいるって、すてきだね♡



**倉敷市玉島池会館**

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



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♪～

地域の新鮮野菜・ハンドメイド作品や雑貨・ワンステップばちばち  
さんの手作り焼き菓子・キッズワークショップ・人気のキッチン  
カー(舞虹花さん)も来るよ!!その他にも・・・お楽しみに♪  
☆バンドの生演奏も予定しております☆



わたがしや  
手作り焼き菓子  
などの販売

キッズワークショップ  
・ペーパークラフト♪



とれたて新鮮  
地元野菜の  
販売!!



バンドの生演奏



11月16日(土)  
10:00～13:00



作ってみよう  
パルーンアート  
コーナー



ホットドッグ  
ジュース  
などの販売



雑貨・衣類  
ハンドメイド作品  
などの販売



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



\*出店状況により種類が増えたりなどチラシとことなる場合がございます

## 地域振興フリーマーケット

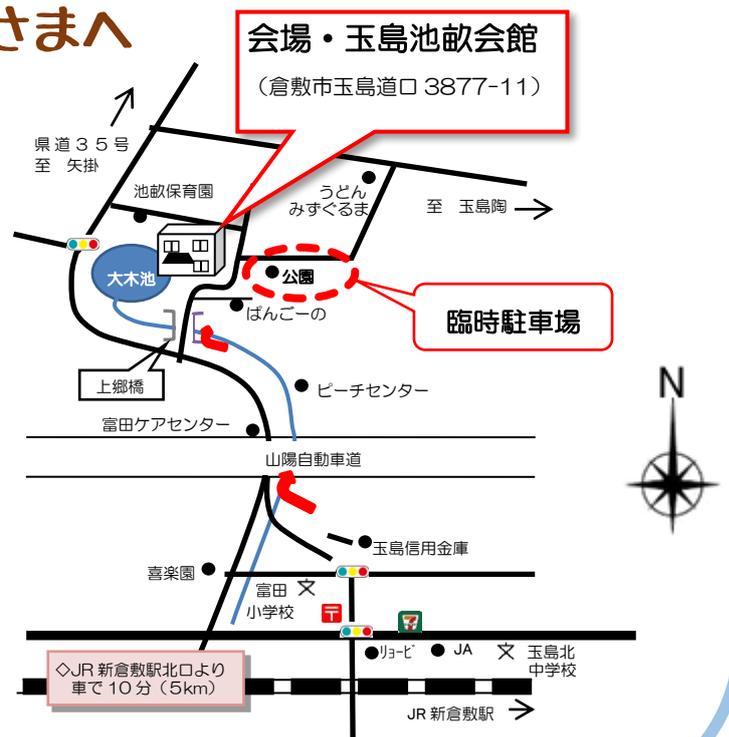
玉島池畝会館 アクセスマップ

### In 池畝会館へご来場のみなさまへ

当日は、多くの来場者が見込まれるため  
臨時駐車場をご用意しておりますが、  
台数にかぎりがありますので、できるだけ  
乗り合わせてお越しく下さい。

### 雨天決行

雨天の場合は室内等での開催  
を予定しております(\*^^\*)♪



☆ みなさまのご来場お待ちしております ☆

# 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♪♪



11月19日(火)10:00~12:30

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 11月1日(金)~11月15日(金)まで

持参品 エプロン・三角巾

マスク・米0.5合



## <野菜たっぷりメニュー>

- 🍷 鮭のポテト焼き
- 🍷 にんじんのさわやかサラダ
- 🍷 あさりのスープ
- 🍷 フロランタン

## 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 をお知らせください。

# せいふ 整膚教室

参加費  
無料

令和6年12月19日(木)10:00~12:00

＊「冷えと泌尿器のツボ！！」



↑ 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12月13日(金)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。

どころ

# よりあいい茶あ茶あ

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、ぷちイベント☆開催します♪



脳トレ・小物作り・健康測定会などなど・・・お楽しみに

日時：11月20日（水）14：00～（自由参加です）

場所：池畝会館 和室 参加費：無料



こんげつは 《 脳トレをしよう！！ 》

免許の更新・・・認知機能検査ってどんな問題がでるのかな？  
ちょっとためしてみませんか？

どなたでもお気軽にご参加ください(\*^^\*)♪



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』

11月20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

作りおいた野菜

無料



# シニアのためのパソコン教室

## 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：玉島池畷会館  
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◆

玉島池畷会館

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](mailto: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？



昼食



今回はこんな  
お弁当でした♪

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

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

# クリスマススイーツ教室



## シュークリーム&

## アップルパイ

11月27日(水)

9:30~13:00

場所: 玉島池畝会館  
講師: 小若 由記子さん  
対象者: 一般  
定員: 8人 ※先着順です  
参加費: 1300円

持ちもの: エプロン・三角巾・マスク・手ふき

募集期間: 11月1日(金)~11月20日(水)



### ◆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

~お申込みは~

会館窓口、電話、メールで

- ①名前 (ふりがな)
- ②住所
- ③電話番号

をお知らせください。

やきいも、マッシュマロ☆  
おいしい♪  
たべちゃおう♪



# はじめての手話



手話で楽しい♪たき火でやきいも



12月7日(土)

9:00~12:00

はじめてさんへの手話体験講座です♪手話で  
あいさつや自己紹介ができるようになります👏



玉島池畝会館



みんなでたき火を囲んで  
やきいもするよ！  
「焼く」「食べる」「おいしい」  
などの手話をやってみよう♪



材料費 300円/1人

音に頼らない生活を支える  
アイテムの紹介や、手話をつ  
かったゲームもあるよ！！



定員：先着 20 名程度  
大人も子どももどなたでも♡

※子どもだけの参加も大歓迎です！  
幼児さんは保護者同伴でお願いします

講師：公益社団法人 岡山県聴覚障害者福祉協会  
三棹 幸恵先生・立花 智子先生

持ち物：飲み物

募集期間：令和6年11月29日(金)まで

## 申し込み方法

電話・会館窓口・メールで  
①名前 ②住所 ③電話番号(携帯電話など)  
④小学生以下の場合、年齢または学年  
を池畝会館までお知らせください  
(メールの件名に「はじめての手話」とご記載ください)

## 玉島池畝会館

倉敷市玉島道口3877-11  
電話/FAX 086-526-3502

✉ [ikeune@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:ikeune@city.kurashiki.okayama.jp)

♪は〜やくこいこいお正月



# もちつき大会

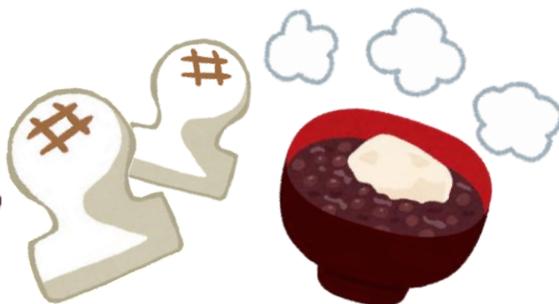


12月14日(土)  
10:00~12:00

玉島池畝会館  
車庫・駐車場

ぺったん! ペったん!

うすと杵きねでおもちつきをしよう!  
つきたてのやわらか〜いおもちを  
いっぱい食たべてね!  
たくさん作つくって、おみやげにしよう♪



参加費：1人300円(保護者も同額)

持ってくるもの：エプロン、マスク、三角巾、手ふきタオル、お茶

定員：先着30名程度

\*小学3年生以下のお子さんは、保護者同伴\*

受付期間：11月1日(金)~12月6日(金)

幼児の参加も  
OKです(^\_-)-☆  
\*5歳くらいから  
楽しめます

## ◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15

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](mailto:ikeune@city.kurashiki.okayama.jp)

## 申込み方法

会館窓口、電話、メールで

- ① 名前(よみがな)
  - ② 住所
  - ③ 連絡先
  - ④ 学年または年齢
- をお知らせください。