

くらしきたましまいけうねかいかん
倉敷市玉島池畝会館

December

会館だより12

2024

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

カラダ・ココロめぐる教室

～10月7日手ぬぐい体操編～

毎回好評のカラダ・ココロめぐる教室

前回と今回は手ぬぐい体操でした♪

次回は来年1月に開催予定です!!

詳しくは来月号をごらんください(*^^*)☆



～手ぬぐい体操遊体法の主な効果～

- ・ 関節のかどういきが、広がります。
- ・ 無意識のきんちょうに気づくことができます。
- ・ 滞っていた部位に血液や氣がめぐります。
- ・ 肩こりや腰痛、冷え症などの体質改善につながります。

さんかしゃ☆ぼしゅう♪

子ども習字教室

12月22日(日)
9:30～11:30

*くわしくはチラシをみてね



ちょこっと さきどり♡

書き初め



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

けんさく
検索

ところ ちゃ ちゃ よりあい 処 茶あ茶あ & おすそわけの会

今回のプチスイーツは、地域の方に頂いた、ずくし柿で柿のムース☆
 おしゃべりしながら脳トレで脳の若返り✧ まちがい探しなど楽しく脳
 トレしました(*^^*)



脳トレをすることで、脳が活性化するよ♪
 集中力や記憶力などの脳機能が向上したり、認知
 機能の低下や認知症を予防する効果があるんだ☆



柿と牛乳だけで
 かたまるよ

ちなみに、楽しい時間を過ごすことで「幸せホルモン」が増え、心と身体
 を安定させ幸せを感じやすくするそうです(*^^*)一緒に楽しんでみませ
 んか☆今後もミニ健康展や介護保険の使い方など色々企画していきます
 ので、どなたでもおきがるにおこしくください(≧▽≦)♪



おすそわけの会では、食料品・日用品などすべて無料
 みんなでわけあいます。マイバッグをもってきてね☆

寄贈品の持ち込みありがとうございます。持ち込みはいつでも受付しています

次回
 12月18日(水)
 おまちしています



とうげい 陶芸サークルさんのプチミュージアム



池畝会館の玄関には ☆プチミュージアム☆があるのです!!
 いつも愛らしい仲間たちが、みんなのことをおでむかえ♪♪
 今回は、こせいやたかなフクロウちゃんたち ♡ ♡ ♡ ♡
 次は何に出会えるかな? お楽しみに~(*^^*)



やってみよう! しゅわ SHU SHU SHU

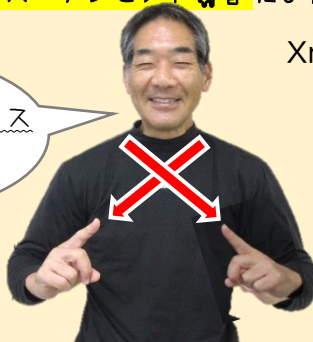
監修：障がい福祉課
 しゅつえん いけうわいかんかんちょう
 出演：池畝会館館長

今月のしゅわは『クリスマス プレゼント✧』だよ☆やってみてね♪(≧▽≦)



ギザギザで
 ツリー
 をえがくよ

どっちもクリスマス
 の表現だよ



Xmas
 のXをえがくよ

プレゼント ♡



ひとさ
 ゅび
 人差し指をギザギザと
 下におろすよ

ひとさ
 ゅび
 人差し指をこうささせて
 同時になめ下にひくよ

みぎで
 右手でリボンをもつように、左手
 を添えて同時に前にだすよ



じん
 人

けん
 権



コ

ラ

ム

じんけんしゅうかん
 人権週間

毎年12月4日~10日は、『人権週間』です。
 また、12月10日は「人権デー」となっており、日本だけでなく世界の国々でも、
 「人権」について考える日になっています。でも、聞いたことはあるけれど何をしたら
 いいのか、よく分からない方も多いのではないのでしょうか。

それでは、具体的にどんな過ごし方があるのでしょうか。

- ・自分や家族、友人のそれぞれの良いところ（個性）について考えてみる。
- ・何気ない言動の中に偏見や差別で人を傷つけたりしていないか振り返ってみる。
- ・世界には、いろいろな境遇や環境で生活している人がいるのでテレビや本などを通して世界の人々に関心を持つ。
- ・人権のことを学び、考える講演会や映画会、イベントなどに参加する。

など、まず知ることや考えてみるなど関心を持つことが大切です。

いろいろな考え方や個性の人、国や文化が違う人がいますが、人の見た目や考え方が
 違うのは当然です。しかしながら、違いを原因とした排除が今も私たちの周りで起
 こっています。例えば、自分と違う人の個性をユニークと受け入れることもあれば、
 変わっている人と捉えて距離を置き、心理的、社会的に排除してしまうことがありま
 す。それによっていじめや差別などを受けて孤立した経験から、不登校や引きこもり、
 心身の不調など生きづらさを抱えている人も少なくありません。どんな状況であって
 も、違いを原因とした排除をしてはいけません。

今まで自分とは違うからとか関係ないからと排除していたことに関心を持ってみ
 ることで、新しい発見や自分の意識が変わるチャンスになるのではないのでしょうか。

そんなことを考える『人権週間』にしてみませんか。



りんぼかんきょうつうごう
 <隣保館共通号>





12月講座・サークル予定表

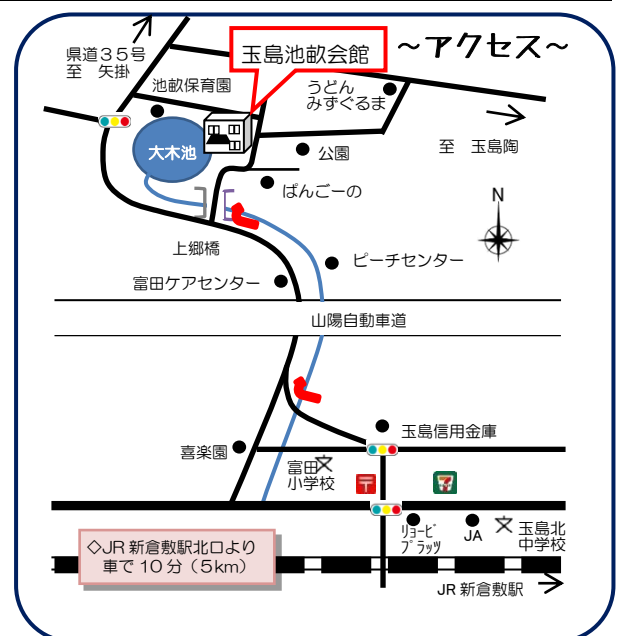


日	月	火	水	木	金	土
1 習字教室 13:00~15:30	2	3 ・書道サークル 10:00~12:00 ・陶芸サークル 13:00~	4	5 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	6 パソコン教室 (年賀状づくり) 10:00~15:00	7 はじめての手話 たき火でやきいも 9:00~12:00
8	9	10 英会話教室 低学年 17:00~ 高学年 17:45~ 大人 18:45~ 20:00 ・書道サークル 10:00~12:00	11	12 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	13	14 もちつき大会 10:00~12:00
15 習字教室 13:00~15:30	16	17 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	18 よりあい処 茶あ茶あ 14:30~16:00 おすそわけの会 15:00~16:00	19 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	20	21
22 子ども習字教室 9:30~11:30	23	24 ・書道サークル 10:00~12:00	25	26 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	27	28
29	30 休館日	31 休館日	1	2	3	4

年明け1/5まで休館です。
1/6から通常開館します。



たましまいけうねかいかん
玉島池畝会館では、日ごろから悩みごと
お困りごとの相談を受け付けています。
生活に関する事など、何でも結構です。
お気軽にご相談ください。



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、12/29～1/3 は休館



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♪♪



12月17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 12月2日(月)~12月13日(金)まで

持参品 エプロン・三角巾

マスク・米0.5合



< 塩分控えめメニュー >

🍷 鮭と野菜のエチュベ

🍷 みずなとりんごのサラダ

🍷 ごぼうのポタージュスープ

🍷 ココアごまクッキー

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！

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。

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

< 隣保館デイサービス事業 >

どころちゃ ちゃ
よりあい処茶あ茶あ

お茶でも飲みながらちょ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：12月18日（水）14：30～（自由参加です）

場所：池畝会館 和室 参加費：無料

《 ゲームで楽しく測定会 》



車の運転に必要な動体視力って？？ 自分の実力を知るチャンスです！！今回交通安全協会から『測定ゲームマシーン』を持ってきました。色々ためになるお話も聞けちゃいます♪♪



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』

12月18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

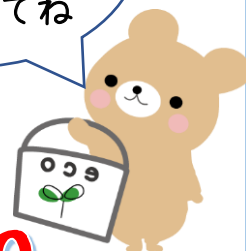
ります。どなたでもおこしく下さい♪

* 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

作りおきの野菜

書き初め

賀正

ちょこっと さきどり♡

子ども習字教室

日時

12月22日(日)

9:30~11:30

場所 玉島池畝会館 大会議室

講師 田野千恵美さん

対象者 小学生

*1・2年生は経験者のみ

定員 先着10人程度

参加費 無料

準備するもの 習字道具・半紙・長半紙・(あれば)お手本

ぞうきん・新聞紙10枚程度・お茶・**うわばき**

受付期間 12月2日(月)~12月13日(金)



*小学3年生以下のお子さんには保護者同伴でよろしくお願いいたします。

*汚れてもよい服装でお越しくださいね。

お申込み方法

◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15 ※土日祝は休館

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

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 学年 |

をお知らせください。

※土日は休館です。メールでお申込みください

※メールの件名に「子ども習字教室」とご記入ください

みんなで楽しく学びましょう  第3期

無料!

シニアやさしいパソコン教室

令和7年

☆1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

1月10日~2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

1月10日~2月28日の
毎週金曜日

13:30~15:30



場 所：玉島池畝会館 1階和室
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12月2日(月)~12月27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
 - ⑤希望コース
- をお知らせください。

