



# 会館だより

\*福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

1/15

もったいない

1/15

どころ  
よりあい処  
ちや茶あ茶あ

それください  
おすきわけ  
かいの会

あ

けまして  
おめでとーごーごいませす  
平素より玉島池畝会館の運  
営に格別のご尽力を賜りありがとーごーごいませす  
本年も地域の皆様のご支援をいただきなから会館  
事業に取り組んで参ります  
どうぞよろしくお願ひいたします  
玉島池畝会館 職員一同

1/20

カラダ・ココロ  
めぐる教室

きょうしつ

1/21

えいようこうぎ  
栄養講座

1/29

しゅ  
4種の点心で  
やむちや  
飲茶きぶん

2/5

けんこう  
健康 & 交流会

こうりゅうかい

2/19

むりょうほうりつそうだん  
無料法律相談

寒い日が続きますが  
からだもココロもあたたまる講座を  
開催します！

くわしくはチラシをござらんください

会館だよりをインターネットからご覧いただけます！

玉島池畝会館

検索



# 人権 コラム

## 目に見えないバリア

「目に見えないバリア」と聞いて、どんなバリアを思い浮かべますか？

バリアとは英語で「障壁（かべ）」、バリアフリーとは、「生活の中で不便を感じることや様々な活動をしようとするときに障壁になっているものを取り除く」という意味です。

ユニバーサルデザインの考え方によれば、バリアは一般的に「物理的なバリア」を指しますが、一人ひとりの意識上にあるバリアも、障がいのある方や高齢者の障壁になっているとも言われています。コミュニケーションや他者理解を深めることを通じて、「目に見えないバリア」を取り除いていこうとする考えも、大切なことだと思います。

私の母は、ある病気で少しずつ身体を動かすことが困難になり、現在は車いすを使用しないと生活できないので、私も介助を行うようになりました。色々な場所で車いすを押していると、今まで気づくことのなかった段差や傾斜など物理的なバリアが多い一方、道路や店でバリアフリーな環境が整備されてきていることも実感します。

それに対して、目に見えないバリアはどうでしょうか？

私は母が元気な時には、街で車いすの方や高齢者の方が困っている場面に遭遇しても、勇気が持てず、何か手伝えることがないか声をかけることに躊躇していました。

当事者の介助者になってはじめて、知らないうちに心の中にバリアをつくっていたことに気づいたのです。

心無い言葉、差別、無関心など、障がいのある方や高齢者に対する目に見えないバリアに気づき、なくしていくためには、勇気を出してコミュニケーションをとることが最初の一步だと思います。そしてそれが、誰もが過ごしやすい、生きやすい社会をつくることにつながっていくのではないのでしょうか。

＜隣保館共通号＞

## 池畝会館の歳時記～11月～



クリスマススイーツ講座  
シュートレーン&アップルパイ



地域振興フリーマーケット



健康&交流会  
認知症サポーター養成講座  
体験する防災講座

## お知らせ

### 隣保館指導員 募集のお知らせ

池畝会館等では、各種講座の企画や実施、人権相談、経理事務などを主な業務とする「隣保館指導員」を募集しています。

地域の方や来館される方とのふれあいを大切にして、笑顔をお届けする仕事です。ぜひ、私たちと一緒にお仕事しませんか？

受験案内は当館にあります  
(倉敷市人権推進室ホームページにも掲載)

詳しくは、倉敷市人権推進室（TEL426-3255）までお問合せください。

＜申込期限＞令和7年1月17日（金）

倉敷市 人権推進室

### ☆ふれあい文化祭☆

開催します

令和7年 3月2日（日）

ステージショーや作品展示、  
バザーコーナーもあるよ！！

くわしくは、2月・3月の  
会館だよりで！！

お問い合わせは池畝会館まで  
TEL 526-3502



### しゅわ SHU SHU SHU

＜おとしだま うれしい！ ありがとう♪＞

おとしだま + うれしい！ ありがとう♪

おとしだま 1月

上下させる 交互に

下の手に かるくあてて 上げる

監修：障がい福祉課  
出演：池畝会館館長

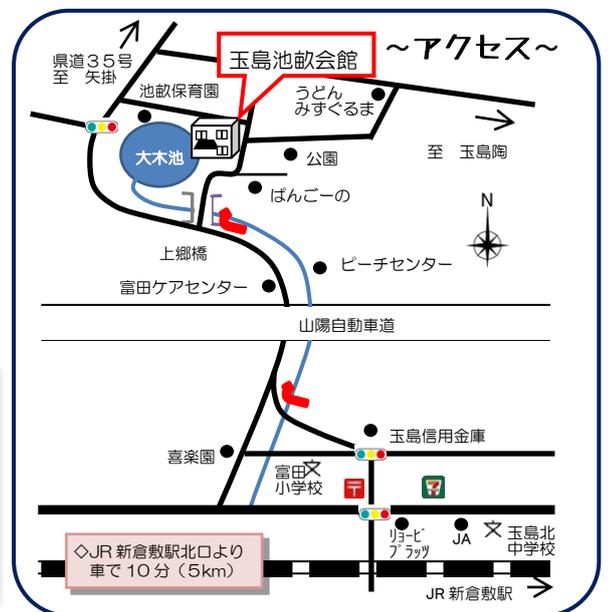
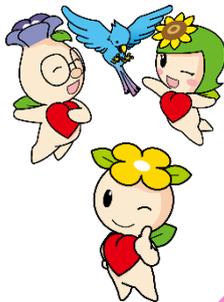


# がっこうざ よていひょう 1月講座・サークル予定表



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     は会館主催の講座です。そのほかはサークルです。                      いずれもお問い合わせは当館まで。                      ※予定は変更となる場合があります。                 </div>			1 	2 休館日	3 休館日	4
5	6	7	8	9	10	11
<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;">                     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                      ・陶芸サークル                      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;">                     パソコン教室                      (入門)                      10:00～12:00                      (初級)                      13:30～15:30                 </div>	
12	13	14	15	16	17	18
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     ・書道サークル                      10:00～12:00                      英会話教室                      低学年 17:00～                      高学年 17:45～                      大人 18:45～                      20:00                 </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     よりあい処茶あ茶あ                      14:30～                      おすそわけの会                      15:00～16:00                 </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;">                     パソコン教室                      (入門)                      10:00～12:00                      (初級)                      13:30～15:30                 </div>	
19	20	21	22	23	24	25
<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;">                     カラダ・ココロ                      めぐる教室                      10:00～12:00                 </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     栄養講座                      10:00～12:30                      ・書道サークル                      10:00～12:00                 </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;">                     パソコン教室                      (入門)                      10:00～12:00                      (初級)                      13:30～15:30                 </div>	
26	27	28	29	30	31	2/1
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     習字教室                      13:00～15:30                 </div>		・書道サークル 10:00～12:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     4種の点心で                      飲茶きぶん                      10:00～13:00                 </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;">                     パソコン教室                      (入門)                      10:00～12:00                      (初級)                      13:30～15:30                 </div>	

1/14は『ほめことばカードの日』だよ！  
 ほめことばって、言う方も言われる方も  
 なんかうれしくなっちゃうね♡  
 しかもタダだし(\*´艸`)  
 これは…ほめなきやむしろ損☆  
 みんなもまわりのひととほめほめしてね！



## 倉敷市玉島池畝会館

TEL/FAX 086-526-3502

E-Mail [ikeune@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:ikeune@city.kurashiki.okayama.jp)

倉敷市玉島道口 3877-11

開館：月～金 8:30～17:15

※12/29～1/3、土日祝は休館日



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。



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：1月15日（水）14：30～（自由参加です）

場 所：池畝会館 和室 参加費：無料

《高齢者支援センターさんによる出張相談会》

今回、玉島北高齢者支援センターから、社会福祉士の谷岡さんと看護師の大坂さんが来てくださいます。介護・保健・医療・福祉サービスなどに関する、生活のお困り事の相談や情報提供などをしてくださいます。ちょっと聞いてみたいことなど気軽に相談できるチャンスです☆  
どなたでもおこしくさ～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』

1月15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ささい♪

\*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

# カラダ・ココロめぐる教室

『手ぬぐい体操でカラダからココロもごきげんに♪』

☆ 第5回 1月20日(月)10:00~12:00

☆ 第6回 2月10日(月)10:00~12:00



みなさんは日常の中で心地がいいな～、幸せだな～と感じる瞬間はどれくらいありますか？  
その時間を増やしていくことでカラダも自然と元気になっていきます。今回は遊体法®手ぬぐい体操と、座学（ストレスと身体について）という形で進めていく予定です。身体を動かすことで、そして座学で、みなさんの日常の中で気持ちが少しでも軽くなるヒントをお伝えできたらと思っています。

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 各回先着10名

持ち物：ヨガマット・手ぬぐい（最低110cm以上）・飲み物

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5回 1月6日(月)～1月17日(金) まで

：第6回 2月3日(月)～2月7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ヨガマット・手ぬぐいの有無

# 栄養講座 参加者募集

楽しく学びながら、栄養満点のお料理を美味しくいただきましょう！！

年齢制限などございませんので、どなたでもご参加いただけます♪♪

1月21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 1月6日(月)～1月17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＞

🍷 鶏肉と白菜のすき煮

🍷 ブロッコリーの粒マスタード和え

🍷 だいこんとなめこのみそ汁

🍷 ほうれん草のカップケーキ

## 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



～作って味わう 美味講座～

# 4種の点心中で 飲茶きぶん

令和7年

1/29(水)

10:00～13:00

場 所：池畝会館

講 師：小若 由記子 先生

定 員：先着10名

参加費：1000円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手ふき  
(持ち帰る場合は食品容器)

募集期間：～令和7年1月22日(水)

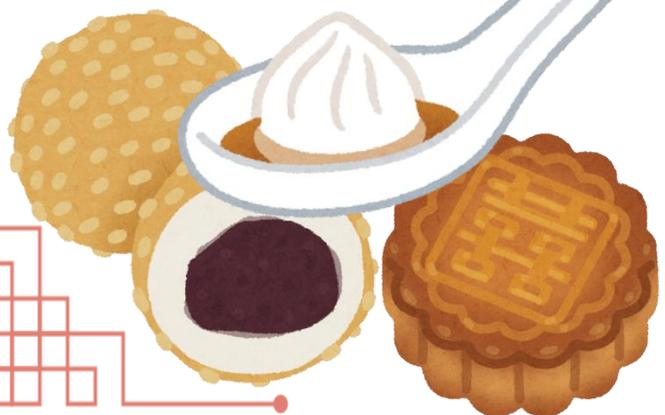
※12/28～1/5は休館日です。ご注意ください

<メニュー>

小籠包・月餅・

ごま団子(各4個)

&豆花



お申込みは、会館窓口・電話・メールにて池畝会館へ☆

① 名前 ② 住所 ③ 日中の連絡先(携帯電話推奨)

# 健康&交流会

令和7年2月5日(水)10:30~14:30

先着20名  
参加費200円  
(お弁当負担金のみ)

## 午前の部

せいふ  
整膚で血流を良くしよう！！

講師：整膚健康センター 整膚師 塩田先生

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を体験できます。血流が良くなるので、終わったあとは身体がホカホカすっきり☆コツを覚えておうちで続ける事ができます(≧▽≦)♪



12:30~13:30 昼食&交流会

## 午後の部

専門医が教える心臓病の正しい知識  
—あなたの心臓を守る予防法—

講師：小野内科医院 小野環院長

軽い全身運動とストレッチも予定しております



場 所 玉島池畝会館  
対象者 高齢者・障がい者等  
参加費 無料  
昼食代 200円 (弁当負担金)  
持ち物 飲み物  
\*ストレッチもあります。動きやすい服装でお越しください。  
申込期間 ~1月29日(水)まで

## お申込み方法

電話・会館窓口で  
①名前 ②住所 ③日中の連絡先  
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  
月~金 8:30~17:15  
(土日祝は休館)  
倉敷市玉島道口3877-11  
電話 086-526-3502

# 無料法律相談

相続のこと  
相談できるかな？



離婚とか参考までに  
聞いてみようかしら…



学校や SNS での悩み、  
法律的にはどうなの？



岡山弁護士会所属の弁護士による無料相談会です。  
日常のトラブルも、法律の目で見ると解決の糸口が  
みつかるかもしれません。この機会にいかがですか？

日 時：令和7年2月19日(水) 13:00~16:00  
場 所：玉島池畝会館  
弁 護 士：森下 裕貴 弁護士（岡山弁護士会）  
相 談 料：無料  
相 談 時 間：一人30分程度(要予約)  
相 談 内 容：一般法律相談



※ 相談に関してほかにもれることはありません。安心してお越しください※

## お申込み・お問合せ先

玉島池畝会館 倉敷市玉島道口3877-11

窓 口：月曜日～金曜日 8:30～17:15（土・日・祝日は休館）

電 話：086-526-3502（上記、開館時間内）

メー ル：ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

※申込みの際に 氏名・住所・連絡先・簡単な相談内容<sup>(※)</sup>をお知らせください  
(※例えば「相続について」「養育費について」などのジャンルだけで結構です)

申込み受付期間 令和7年1月6日(月)～2月12日(水)

定員6名 ※先着順になります。