

くらしきしたましまいけうねかいかん
倉敷市玉島池畝会館

会館だより

March 3 2025

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

文化祭

3月2日(日)

ぶんかさい かいさい
ふれあい文化祭 開催しま～す

*くわしくは、チラシをみてね

わだいこえんそう
和太鼓演奏

げんき
元気でかわいい
キッズのステージも
ありま～す♡

サイエンス実験ショー

バルーンアート

さいご
最後はうれしい景品があ
たるおたのしみタイム♪

うまいもの&
ほりだしもの横丁

しゅわ しゅわ しゅわ
SHU SHU SHU

かんしゅう しょう ふくしん しゅつぶん いけうねかいかんかんちょう
監修：障がい福祉課 出演：池畝会館館長

ぶんかさい
文化祭をはじめ、オススメ講座がたくさん！
なので今回の手話は「おすすめ」だよ！

ひだりて おやゆび
・左手はグーにして親指をたてる
みぎて ひだりて
・右手のひらで左のグーを相手に
おしだすように2回とんとん♪

どうぞどうぞ♪

そのほか

- 🌸 整膚教室
- 🌸 春温羅ら 吉備かけめぐる パスツアー
- 🌸 栄養講座
- 🌸 よりあい処茶あ茶あ
- 🌸 おすそわけの会
- 🌸 ストレッチ体操教室

ウキウキな講座
てんこもり！
ちらしをチエツク☆

や
たこ焼きパーティー モーリタニア

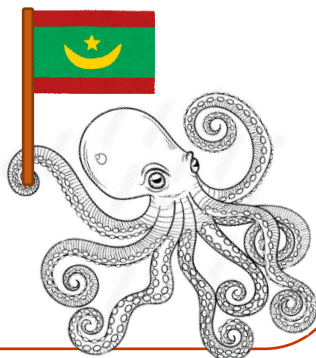
3月10日(月)
10:00～13:00

モーリタニアの名産、タコをつかって

たこ焼きパーティーをしよう♪

にほん
日本からはるかかなた13000km、

モーリタニアの日常は驚きでいっぱい！



かいかん
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

人権コラム

「平和ってなあに？」



3月3日は『平和の日』なんだって。そもそも「平和」ってなんですか？



はい、「戦争の反対」です。



はてさて？ じゃあ、問題です。次のイラストのうち、「平和だなあ」と思うものに○をつけてください。



あ……。ひとつも○がつかない。戦争じゃなくても、苦しんでいる人を前に「平和だなあ」とは思えないよ。



戦争のない状態をさして平和と呼ぶことが多いよね。でも、辞書には「争いや心配ごともなく穏やかな状態」とも書いてあるんだよ。



ひとたび戦争が起これば「穏やかな状態」なんてなくなるよ。まさに今、ウクライナやパレスチナみたいな紛争地域では穏やかさなんてちっともないし、食料や医療、教育だっていきわたらないよね。
一方で、イラストのような状況は、戦争ではないけれど、「争いや心配ごともなく穏やかな状態」からはほど遠い。



つまり、「平和」でないと人権は守られないし、人権が侵害されているような状況って「平和」じゃないんだ。「平和」という「穏やかな状態」を守ることが、人権の大前提ってことだね！



だれにとっても、平和への祈りや願いは身近だね。その祈りや願いのなかの「平和」が単なる「非戦争」をこえた「人権が守られた社会」だったらずっとステキだな♪ そうして、社会全体の「平和」への意識がレベルアップしたらうれしいね！



池畝会館 講座レポート



寒さに負けず、からだもココロもポカポカになったよ！



目の疲れには眉頭をやさしくつまんであげましょう
塩田先生の整膚教室は
3月13日(木)に開催します
ふれあい文化祭には無料整膚コーナーもありますよ

けんこう 健康 & 交流 交流会



小野内科の小野院長に学ぶ心
疾患の正しい知識：
心不全などのなんとなくしか知らないアレコレをわかりやすく教えてもらいました



4種の点心で飲茶きびん



小籠包・月餅・豆花・
ごま団子の4種を作ったよ
小籠包のできたてはもう最高♡
おうちでできる本格レシピ！
おいしーってしあわせ♡



カラダ・ココロめぐる教室



のばさずゆるめるストレッチ！
ゆるめるって意外と難しい……
「おうちでもやってるよ！」という方が多い講座です

よりあい 茶あ茶あ



毎月変わる、茶あ茶あゲスト。
1月は玉島北高齢者支援センターさん☆
健康のことや、ステキに生きるための終活についてプチ紹介でした♪

見るだけでも
たのしい♪



おすそわけの会



茶あ茶あ&おすそわけの会
つぎは3月19日(水)
フレイル予防がテーマです
予約不要だれでも大歓迎♡



3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、そのほかはサークルです。 お問い合わせは、池畝会館までお気軽にどうぞ。 ※予定は変更となる場合があります。						1
2 ふれあい文化祭 10:00~15:00	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	8
9	10 たこ焼きパーティー fromモーリタニア 10:00~13:00	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	13 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	14	15
16 習字教室 13:00~15:30	17 春温羅ら 吉備かけめぐる バスツアー 9:00~15:00	18 栄養講座 10:00~12:30 ・書道サークル 10:00~12:00	19 よりあい処 茶あ茶あ 14:30~16:00 おすそわけの会 15:00~16:00	20 春分の日	21	22
23 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	27 ・陶芸サークル 10:00~ ・ヨガサークル 13:00~15:00	28	29
30	31					



3月8日は「国際女性デー」
 女性の権利を守りジェンダー
 平等の実現をめざし、その挑戦や
 活動を称える日だよ。
 ヨーロッパでは女性へミモザを贈
 る習慣があるんだって!



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



第31回
玉島池畝会館

ふれあい 文化祭

3月2日(日)
10:00~15:00

アート展



書道や陶芸など
会館で活躍する
みなさんの
作品展

裏面にスケジュールと
知っ得情報あります☆

うまいもの& ほりだしもの横丁



あったか豚汁やおにぎり🍱
ひなまつの甘酒♡
マレーシア料理もありますよ
新鮮野菜の販売もお楽しみに！

※内容は変更になる場合があります
※なくなりしだい終了します。お早めに！

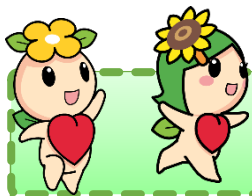


ライブ☆ パフォーマンス



パンフルート/バルーンアート/
サイエンス実験ショーほか
盛りだくさん！！
くわしくは裏面に！！





みんなあつまれ☆ステージショー



- 10:00～ 開会・和太鼓演奏（玉島商業高校和太鼓部）
10:40～ おどり（池畝保育園）
11:00～ サイエンス実験ショー（岡山理科大学）
『空気のか 大発見』
11:40～ KIDS イングリッシュミュージックショー
（池畝会館 英会話教室）
12:00～ ダンス（チームT&DJ）



*** 昼休憩 ***

- 13:15～ パンフルート演奏（パンフルート奏者 今井勉）
13:45～ けん玉ダンス（とみた児童クラブ）
14:15～ バルーンアート（バルーンアーティストてっち）
14:45～ おたのしみタイム ※ステキな景品GET かも♡



閉会あいさつ

実験ショーのあとは
『さかさまカメラ』
つくってみよう
サイエンスコーナー
先着50名だよ！

会館内に
スタンアフリー☆
全部ゲットで
粗品プレゼント

サークルや
地域のみなさんの
アート作品も必見！

室内飲食スペース
多目的トイレや
授乳スペースを
ご用意しています

無料☆整膚体験
当日受付のみ。
15名程度。
お早め！！

お問い合わせ先

玉島池畝会館

月～金 8:30～17:15（土日祝は休館）

倉敷市玉島道 3877-11

電話・FAX 086-526-3502

メール ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

主催 ふれあい文化祭実行委員会

（玉島池畝会館内）



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：3月19日（水）14：30～（自由参加です）

場所：池畝会館 和室 参加費：無料

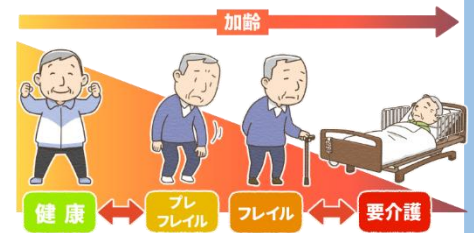
《 フレイル予防 》

フレイルって、足腰だけのことじゃなく、
食事や心身の活力が低下すること。

生活のすべてが関係するんですね！

栄養・運動・社会参加などについて、くらしき健康福祉プラザ
介護予防事業の専門スタッフに教えてもらいます。

質問・相談も大歓迎ですよ♡



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』

3月19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

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♪♪



3月18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 3月3日(月)~3月14日(金)まで

持参品 エプロン・三角巾

マスク・米0.5合



<バランスの良い食事>

- ✿ ささみのパン粉焼き
- ✿ ほうれん草と根菜のたらマヨサラダ
- ✿ 豆乳クラムチャウダー
- ✿ ヨーグルトゼリーの
フルーツソースがけ

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7年3月13日(木)10:00~12:00

＊ 「足腰とひざを楽にしよう！！」



↑ 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7年3月7日(金)まで

<隣保館デイサービス事業>



世界を知ろう！



たこ焼きパーティー FROM モーリタニア

モーリタニア？ どんな国で、どんなところ？
その疑問にお答えします☆モーリタニアの文化に触れて、
美味しく楽しい時間をすごしましょう！！

日時 3月10日（月） 10：00～13：00

場 所 玉島池畝会館 和室

講 師 バオバブの会 小川 和世さん

対象者 一般（先着12人程度）

モーリタニア産○○パーティー♡

参加費 500円

申込期間 3月3日（月）まで



食後にハーブティー
あります♪



民族衣装の試着会♡

（写真1枚お持ち帰り）

海外支援物品販売もあります



◆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

お申込み方法

電話・会館窓口・メールで

①名前 ②住所 ③日中の連絡先
をお知らせください

ストレッチ体操教室

～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 4月 9日(水) 10:00～12:00

第2回 6月11日(水) 10:00～12:00

☆両日同じ内容でおこないます どちらかご都合の良い日でお申し込み下さい

＼先生のご紹介／

府木 薫(ふき かおる)先生は、健康運動指導士やピラティスインストラクターなど数多くの資格をお持ちで、多方面で活躍されている人気の先生です☆ 正しい体の動かし方を学んで、体の機能を向上させ、健康な体づくりをしていきましょう(≧▽≦)♪

場 所：玉島池畝会館

講 師：府木 薫先生(健康運動指導士・ピラティスインストラクターなど)

参 加 費：無料

定 員：先着10名程度 *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・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～4月4日(金)・第2回 ～6月6日(金) まで

☆両日同じ内容でおこないます どちらかご都合の良い日でお申し込み下さい

◆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 |