



会館だより

～ふれあい劇場～ 水島会館に人形劇団つくしんぼがやってきました！

1月26日(木)に「人形劇団つくしんぼ」のみなさんによるふれあい劇場が開催されました。

つくしんぼのメンバーには、30年近く活動されている方もいらっしゃるそうです。

地域のお子さんやご近所の保育園児たちが来てくれました！



手作りのお人形が
とっても可愛かったです♪

プログラム

- ★南の島のハメハメハ大王
- ★三びきのやぎのがらがらどん
- ★マジックシアター
- ★番ねずみのヤカちゃん
- ★はらぺこあおむし

《4月の講座予定》

| | | | |
|--------|-----------|--------|-----------|
| 4日(火) | つれづれ絵手紙教室 | 21日(金) | 寄せ植え教室 |
| 7日(金) | いきいきヨガ倶楽部 | 21日(金) | いきいきヨガ倶楽部 |
| 11日(火) | 互近助パントリー | 25日(火) | 健康&栄養講座 |
| 12日(水) | ペン習字教室 | 26日(水) | ペン習字教室 |
| 14日(金) | 中国語講座 | 28日(金) | 中国語講座 |

〈5月の講座予定〉

- いきいきヨガ倶楽部
- つれづれ絵手紙教室
- 中国語講座
- 互近助パントリー
- 健康&栄養講座
- カラダ作り教室
- ペン習字教室



あなたと私 ころつながる ほとスペース

倉敷市水島会館

〒712-8012 倉敷市連島1丁目10-33

TEL&FAX 086(448)1020

月曜～金曜 8:30～17:15(祝日は休館)

おしゃべりコール 秘密厳守

話して心を軽くしませんか？

傾聴ボランティアが、心をこめてあなたのお話を伺います

【相談者の声】

◇長時間話を聴いてくれてありがとうございました。

◇「こんなことして何になるんだろう」と思っていたけど、話すとなりました。

TEL:086-448-1023

毎月第2・第4水曜日

13:30～15:30





講座のご案内



水島会館では4月から受講生を募集する
講座がたくさんございます♪

新しいことにチャレンジしてみませんか？

健康&栄養講座

健康講座テーマ：簡単にできる運動

栄養講座テーマ：食物繊維たっぷりメニュー

日時：4月25日(火) 9:30~12:30

定員：5名(先着順)

材料費：400~600円程度

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き

メニュー：オール玄米ご飯

鶏肉と春野菜の黒酢あん

トマトドレッシング de サラダ

新ごぼうのポタージュ

おから草もち

申込期間：4月3日(月)~4月14日(金)

講座のお申込みはお電話か窓口にて
4/3(月)~先着順で受付いたします
詳しくは折込みチラシをご覧ください。



互近助(ごきんじょ)パントリー in 水島会館

日時：4月11日(火) 15:00~16:00

持ち物：エコバックなど、お持ち帰りの袋

★申込不要です

★どなたでもお気軽にお越しください

★近所の方に届けてくれる協力員さんもOK



寄せ植え教室



日時：4月21日(金) ①10:00-11:00

②11:00-12:00

定員：各回12名(先着順)

材料費：1,100円

持ち物：エプロン、園芸用手袋、手拭きタオル
持ち帰り用の袋

申込期間：4月3日(月)~4月14日(金)

料理教室~和菓子作り~

1月31日(火)

新谷佳子先生の和菓子(練り切り)

教室を開催しました。



初めてでも、
みんな個性豊かで
素敵な鬼が完成し
ていました。



国際交流会~中国茶教室~

2月3日(金)

安道規子先生のお話は奥が深く、悠久の時を
超えて存在する世界を感じました。



みんなの人権広場

『色いろいろ』



先日、小学3年生の子どもの参観日へ行きました。
「色いろいろ」という授業でした。

まず「ポストの色は何色ですか?」「信号機の色は何色ですか?」「男子トイレ・女子トイレの色は何ですか?」この問いに、スムーズに答える子どもたちがいました。

次に「ランドセルの色は何色ですか?」という質問に、おのおのが様々な色を答えていました。
黒、青、紺、緑、ピンク、紫、ベージュ。

先生は、公共の色は見やすさと分かりやすさに配慮しているけれども、自分の持ち物は自分の好きな色でいいのだよ。とまとめられていました。

3年前、息子が選んだ色は「赤」でした。
個性を尊重し、赤のランドセルを背負い、果たして心無いお友達の言葉に傷つかないかと、親である私の心は穏やかではありませんでした。
結局、息子は黒色のランドセルを選び、少しだけほっとしてしまう私がありました。

自分の好きな色、お友達の好きな色、同じだったり違ってたりしますよね。色に限らず、自分とお友達の違うところはどこだろうと見つけ、その人らしさ（個性）を大切に出来たら、すてきな事ですよね。

みなさんには、
どんな思い出が
ありますか?

～今月の館長の思い出エピソード～



くしゃみがとまらず、春は憂鬱です。
病院でレーザーにて鼻の粘膜を焼いたのも、今では懐かしい思い出です。

4月 行事予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|--|-------------|
| ※お部屋の空き状況はお問い合わせください ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の状況により中止する場合がございます | | | | | | 1 |
| ★は会館主催の講座です ◎はサークル活動です | | | | | | 休館日 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 休館日 | ◎たのしいバステル 10:00~12:00 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00 講座申込み受付開始日！ | ★つれづれ絵手紙教室 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30 | ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 | ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00 ◎アロハ・スマイル(フラダンス) 14:00~16:00 | ★いきいきヨギ倶楽部 14:00~16:00 | 休館日 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 休館日 | ◎そよかぜサロン 13:00~16:00 | ★互近助パントリー 15:00~16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 | ★ペン習字教室 初級 9:00~10:30 中級 10:30~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 | ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル(フラダンス) 14:00~16:00 | ★中国語講座 初級 13:00~14:30 中級 14:30~16:00 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00~15:00 | 休館日 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 休館日 | ◎そよかぜサロン 13:00~16:00 | ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30 | ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 ◎水島のつどい(調理実習) 13:00~15:30 | ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00 | ★寄せ植え教室 10:00~12:00 ★いきいきヨギ倶楽部 14:00~16:00 | 休館日 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 休館日 | ◎そよかぜサロン 13:00~16:00 | ★健康&栄養講座 9:30~12:30 ◎連島東学区栄養改善協議会 12:30~14:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 | ★ペン習字教室 初級 9:00~10:30 中級 10:30~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 | ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル(フラダンス) 14:00~16:00 | ★中国語講座 初級 13:00~14:30 中級 14:30~16:00 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00~15:00 | 昭和の日 休館日 |
| 30 | | | | | | |
| 休館日 | | | | | | |

水島会館とは...

地域に開かれたコミュニティセンターです。

各種イベント・講座・サークル活動のほか、困りごとの相談を受けています。また、本の貸出や、卓球・将棋・オセロなども楽しんでいただけます(講座・サークル等で部屋を使用中の場合には、お断りすることがあります)。

どうぞお気軽にご来館ください。
職員一同、心よりお待ちしております。



当館のカラー版の会館だよりが インターネットからご覧いただけます♪

水島会館

検索

春から はじめよう! 講座募集案内

4月から水島会館でスタートする講座のご案内です
趣味やいきがいくりに、みなさんと楽しく学びませんか♪

★講座のお申込みについて★

- ◇4月3日(月)8:30～受付開始します
- ◇お申込みは、お電話か窓口にて、
先着順に受付いたします
- ◇各種講座の詳細は各月の会館だよりをご覧ください

＜お申込み・お問合せ＞
倉敷市水島会館
TEL 086-448-1020
月曜～金曜 8:30～17:15
(祝日をのぞく)

健康&栄養講座

健康講座(健康管理・健康増進に関するお話や体操)と、
栄養講座(栄養に関するお話)、調理実習を行います。

- ◇場 所 1F 調理室&和室
- ◇定 員 5名
- ◇材料費 400～600円程度
- ◇持ち物 エプロン、三角巾、お米0.5合

※窓口優先で、先着順に受付いたします。
なお、受付はその月の最初の開館日の8:30からです

| 開催日時 | 健康講座テーマ | | 栄養講座テーマ |
|----------------------|------------------|--------------|----------------|
| 4月25日(火) 9:30～12:30 | 簡単にできる運動 | 運動指導員 | 食物繊維たっぷりメニュー |
| 5月23日(火) 9:30～12:30 | 認知症に関するお話① | 高齢者支援センター | 貧血予防の食事 |
| 6月27日(火) 9:30～12:30 | 簡単にできる運動 | 運動指導員 | 食育メニュー(調理の基本) |
| 7月25日(火) 9:30～12:30 | 簡単にできる運動 | 運動指導員 | 低栄養予防メニュー |
| 8月22日(火) 9:30～12:30 | 栄養士さんのちょっとしたいい話① | 管理栄養士 井川弘江先生 | 夏を乗り切る食事 |
| 9月26日(火) 9:30～12:30 | 介護予防のおはなし① | 藤原佐起子先生 | よく噛むメニュー |
| 10月24日(火) 9:30～12:30 | 栄養士さんのちょっとしたいい話② | 管理栄養士 井川弘江先生 | エネルギー控えめメニュー |
| 11月28日(火) 9:30～12:30 | 口腔ケアについて | 歯科医療従事者 | 子育て世代向けメニュー |
| 12月26日(火) 9:30～12:30 | 栄養士さんのちょっとしたいい話③ | 管理栄養士 井川弘江先生 | 塩分控えめメニュー |
| 1月23日(火) 9:30～12:30 | 介護予防のおはなし② | 藤原佐起子先生 | 野菜たっぷりメニュー |
| 2月27日(火) 9:30～12:30 | 認知症に関するお話② | 高齢者支援センター | 倉敷市の食材を使ったメニュー |
| 3月26日(火) 9:30～12:30 | 簡単にできる運動 | 運動指導員 | バランスの良い食事 |

※健康講座のテーマは変更になる場合がございます。詳しくは水島会館へお問い合わせください。

ペン習字教室

第2・4水曜日 〈初級〉 9:00~10:30
〈中級〉 10:30~12:00

(前期: 令和5年4月~令和5年6月)

仲間と一緒に楽しく、美文字を目指しましょう!
ペン習字は初めてという方は「初級コース」を、今までに習ったことがある方は「中級コース」をおすすめします。先生がわかりやすく指導してまいりますよ!



初回 4月12日(水)

- ◇場所 2F 大会議室
- ◇講師 玄馬 清石 先生
- ◇定員 各12名(先着順)
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 新聞紙、黒ボールペン、筆ペン

| | 日程 |
|-----|----------|
| 第一回 | 4月12日(水) |
| 第二回 | 4月26日(水) |
| 第三回 | 5月10日(水) |
| 第四回 | 5月24日(水) |
| 第五回 | 6月14日(水) |
| 第六回 | 6月28日(水) |

※参加者は随時募集しています。
(定員になり次第締め切ります)
開講後の途中参加も受付いたします。

中国語講座

毎月第2・4金曜日 〈初級〉 13:00~14:30
〈中級〉 14:30~16:00

(前期: 令和5年4月~令和5年9月)

中国語で挨拶や自己紹介がしたい、などこれから中国語を勉強してみたい方、中国語に興味がある方も是非ご参加ください。明るい雰囲気の中で正しい発音と使える表現が楽しく学べます!
講師は日本語も話せますので、分からないところを質問しながら学べますよ。

- ◇場所 1F 小会議室
- ◇講師 呂 夢瑶 先生
- ◇定員 初級コース...10名程度
中級コース...10名程度
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 筆記用具

| 日程 |
|-------------------|
| 4月14日(金)、4月28日(金) |
| 5月12日(金)、5月26日(金) |
| 6月9日(金)、6月23日(金) |
| 7月14日(金)、7月28日(金) |
| 8月25日(金) |
| 9月8日(金)、9月22日(金) |

※参加者は随時募集しています。
(定員になり次第締め切ります)
開講後の途中参加も受付いたします。

初回は
4月14日(金)



つれづれ絵手紙教室

毎月第1火曜日

10:00~12:00

絵手紙は、受け取る人にこころを伝える魔法の贈り物です。

絵手紙には決まったかき方も形式もありません。その時の気持ちを自分の言葉で描きます。思いがたくさんつまったあなただけのオリジナルの絵手紙を、大切な人へ贈ってみませんか？ 初めての方も大歓迎です!!



初回 4月4日(火)

- ◇場所 2F 大会議室
- ◇講師 野上 明美 先生
(絵手紙で自分史を作る会 認定講師)
- ◇定員 12名
- ◇対象 高齢者及び障がい者等
- ◇参加費 200円
- ◇持ち物 特になし

※顔彩セットをお持ちの方は持参下さい。

★見学のみでもOKです。

★初回は先生のお道具をお借りして、まずは絵手紙にふれることから始めます。

| 日程 | |
|-----------|------------|
| ① 4月4日(火) | ⑦ 10月3日(火) |
| ② 5月2日(火) | ⑧ 11月7日(火) |
| ③ 6月6日(火) | ⑨ 12月5日(火) |
| ④ 7月4日(火) | ⑩ 1月9日(火) |
| ⑤ 8月1日(火) | ⑪ 2月6日(火) |
| ⑥ 9月5日(火) | ⑫ 3月5日(火) |

※参加者は随時募集しています。
(定員になり次第締め切ります)
開講後の途中参加も受付いたします。

いきいきヨガ倶楽部

毎月第1・3金曜日

14:00~16:00

(前期:令和5年4月~令和5年9月)

毎日を頑張りすぎているあなたに...!癒しとほぐしの時間を体験してみませんか?ヨガで行う「脱力」は、ガチガチに固まってしまったココロとカラダを開放して、痛みや苦痛を和らげる効果が期待できます。

ココロもカラダもリラックスして、いつまでも元気で過ごせる体づくりを目指しましょう!!

初回 4月7日(金)

- ◇場所 2F 大会議室
- ◇講師 松下 桃子先生
(国際ヨガ協会岡山中央支部 支部長)
- ◇定員 15名
- ◇対象 高齢者及び障がい者等
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 ヨガマットもしくは
大きめのバスタオル、飲み物

※運動のしやすい格好でお越しください



| 前期日程 (14:00~16:00) |
|--------------------|
| 4月7日(金)、4月21日(金) |
| 5月19日(金) |
| 6月2日(金)、6月16日(金) |
| 7月7日(金)、7月21日(金) |
| 8月4日(金)、8月18日(金) |
| 9月1日(金)、9月15日(金) |

※お申込みはご本人様に限ります。
※参加者は随時募集しています
(定員になり次第締め切ります)
開講後の途中参加も受付いたします



初夏まで楽しむ 寄せ植え教室

★用土や鉢も講師が用意いたします★
はじめての方も安心してご参加いただけます。

日時 **4月21日(金)**

① **10:00~11:00**
② **11:00~12:00**

※お申込み時に①か②のどちらか
をお伝え下さい。

場所 水島会館 2F 大会議室

講師 齊藤 哲也 さん

材料費 1,100 円

定員 各回 12 名(先着順)

持ち物
・エプロン
・園芸用手袋
・手拭きタオル
・持ち帰り用の袋

※汚れてよい服装でお越しください

申込期間 4月3日(月)~

4月14日(金)



※写真はイメージです。

<お申込み・お問合せ>

倉敷市水島会館 倉敷市連島1-10-33

(086)448-1020 【月~金 8:30~17:15(祝日除く)】



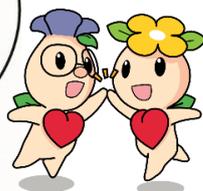
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況により中止となる場合がございます。

水島会館でつながろう！

くらしき互近助パントリープロジェクト IN 水島会館

「もったいない」を おすそわけ！

お米・保存食品・調味料・野菜・ベビーフ
ード・粉ミルク・お菓子・未開封で賞味期
限がまだあるもの・学用品・その他
生活雑貨などを社会福祉協議会より
受け入れます。



「互近助（ごきんじょ）パントリープロジェクト」は
一人ひとりの暮らしのすぐそばに、食材と生活雑貨と
“やさしいお節介さん”を配置する、
倉敷の「新しいつながり様式」です。
水島会館でも、新たなつながりの場として、
社会福祉協議会よりご提供いただいた
食材等の善意を月1回お配りし、
だれでも気軽につながる場を目指します。



子育て中のお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんや1人暮らしの方も！
どなたでもお気軽にお越しください♪

◆開催日 <毎月第2火曜日開催>

| | | |
|------|----------|----------|
| 令和5年 | 4月11日(火) | 7月11日(火) |
| | 5月9日(火) | 8月8日(火) |
| | 6月13日(火) | 9月12日(火) |

各日15:00~16:00

◆会場 水島会館 和室 ※持ち帰り用の袋をご持参ください



～お問合せ～ 倉敷市水島会館【月～金 8:30～17:15（土日祝除く）】
倉敷市連島1-10-33 TEL: 086-448-1020

おしゃべりコールを知っていますか？



コールちゃん

不安なことや心配なことがあれば、だれもが気持ちが落ち込みます。そんな時「落ち込んだ気持ちをだれかに聞いてほしい」と思いませんか？けれど「話し相手がない」「だれにでも話せない」ってことがあります。

そのようなときにお役に立つのが、おしゃべりコールです。お気軽にお電話ください。

おしゃべりコールにかけてみませんか？

電話番号(086)448-1023

第2・4水曜日 13:30~15:30

令和5年 4月12日(水) 26日(水) 5月17日(水) 31日(水)
6月14日(水) 28日(水)
7月12日(水) 26日(水) 8月 9日(水) 23日(水)
9月13日(水) 27日(水)

※ 常設の電話ではないので、上記の指定日時以外には通話できません。

おしゃべりコールを利用するときの注意

- 市内にお住まい、または通勤通学されている方であれば、どなたでもご利用いただけます。
- 名前を名乗る必要はありません。(お聞きしません)
- 通話料はご自身で負担していただきます。
- 電話番号を非通知に設定しているとつながりません。
(番号の前に186をつけるか、設定変更をしてください)
- こちらからは緊急時を除いてかけ直し等はいたしません。
- 聞き手はおしゃべりコールについて学んだボランティアの方です。
- 何らかの対応を期待しないでください。この電話はあくまで話を聴くことしかしません。
- 健康上の配慮から、長時間になる場合は切らせてもらう場合があります。
- 公序良俗に反する内容はお断りすることがあります。
- 話の内容は秘密にお取り扱いいたしますが、以下のときは、別扱いとなる場合があります。
 - ・話し手本人や他人に危険の及ぶ場合がある緊急の場合
 - ・倉敷市水島会館館長が別途対応の必要性を認めた場合

これらのことにご理解いただいた上で、おしゃべりコールをご利用下さい。