

水島会館

令和5年



月号

会館だより

この夏休みでレベルアップ!

7月3日(月)より
受付スタート!!

夏休み子ども講座

☆別冊☆夏休み特別号

くわしくは

を見てね!



<7月の講座>

4日(火) つれづれ絵手紙教室
5日(水) ふれあい喫茶
7日(金) いきいきヨガ倶楽部

11日(火) 互近助パントリー
14日(金) 中国語講座
21日(金) いきいきヨガ倶楽部

25日(火) 健康&栄養講座
27日(木) 夏休み!絵画教室①
28日(金) 親子でハンドメイド
28日(金) 中国語講座

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】

◇長時間話を聞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、話すと楽になりました。

TEL:086-448-1023
毎月第2・第4水曜日
13:30~15:30



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♪

あなたと私 ころつながる ほっとスペース

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)

水島会館

検索

講座のご案内

健康&栄養講座

日 時: 7月25日(火) 9:30~12:30
 準備物: エプロン、三角巾、手ふきタオル、お米0.5合
 材料費: 400円~600円程度
 定 員: 5名(先着順)
 申込期限: 7月3日(月)~7月14日(金)
 テーマ: 低栄養予防メニュー
 メニュー ● 鮭の南蛮漬け ● 五目豆
 ● かぼちゃの和風スープ ● 黒ごまプリン



料理のポイントが
たくさん聞けたよ

ふれあい喫茶



日 時: 7月5日(水)
 9:30~11:30

水島会館にモーニング喫茶がオープン。

★申込不要 ★参加費: 100円

※朝食の準備数には限りがありますので予定より早めに終了する場合がございますのでご了承ください。



栄養士から健康や栄養
 についてお話も聞くことができますよ♪
 どなたでもお気軽にお越しください(^^)/



5/26 FRI ストレッチ&ピラティス

大人気のカラダ作り教室!!
 てぬぐいを使って体をほぐしていきます。まずは、自分の体の不調な部分を探していく事から始めました♪動かして痛いと思うところ、あれ?右より左の方が動きにくいなど人によってぜんぜん違うんだね(*_*)



私は首がとっても痛い!!
 てぬぐいでグーとゆっくり首をほぐすと...
 スッキリ軽い♪

講座レポート

5/30 TUE 今回のパン作り教室

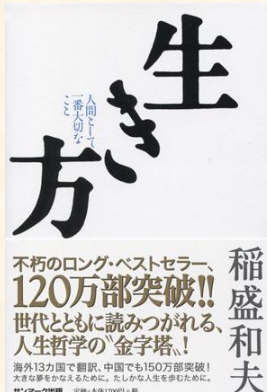
- ・手成形のチーズ玉ねぎ
- ・トマト鶏ハムスープ
- ・バンバンジーサラダ
- ・わらびマンゴー



ポイント!
 パンの形を整えたい気持ちはわかるけど、たくさん触っちゃダメよ!!ふわっとおいしいパンは1度切ったら触らない!!

新刊のご案内

「生き方」
 稲盛 和夫



サンマーク出版

「すべてのことはメッセージ」
 小説ユーミン



マガジンハウス

「両手にトカレフ」
 ブレイディみかこ



ポプラ社

私のイチオシ!
 続きが気になって
 一気に読めちゃう♪

人生を豊かに
 生きたい人はコレ!!

へえユーミンもこんな
 時代があったんだ!!

山内マリコ先生の本当だよ



みんなの人権ひろば

新型コロナウイルス感染症で気づいたこと

私は新型コロナウイルスに感染した。買い物以外の外出もしていないし、お店に入る前後も手指消毒しているし、マスクも当然しているのでもさか自分が感染するとは思っていなかった。療養中、今度は周囲の人々から感染源は自分だと思われるのではないかと不安に思うようになった。

職場復帰した時、同時期に感染した同僚から「感染源はあなたでは？」と言われ、傷つき、それが本当かもしれないという罪悪感におそわれた。今思えば、相手も感染源は自分だと思われる不安から逃れたかったのかもしれない。そのようなこともあり、職場復帰した後しばらくの間は、誰かに感染源と疑われているのではないかと不安に拍車がかかった。新型コロナウイルスに感染した時の苦い思い出である。

流行当初は、新型コロナウイルスが未知のウイルスであったことが、自分や周りの人を感染させるのではという不安となり、過剰な反応として感染した人だけでなく、感染のおそれがある医療従事者やエッセンシャルワーカーやその家族などに対する必要なサービスの提供拒否、行事への参加拒否など、問題ある事例が多く発生しました。

その後、マスク着用などの感染予防対策が一定の効果があるなどのウイルスの情報が提供され始めたこと、重症化を抑えるとされるワクチン接種が始まったこと、多くの人が感染してきたことなどから、新型コロナウイルスが未知なものではなくなり、不安が徐々に薄らいでいき問題ある事例の解消に向かいつつあると思います。

これまで、ハンセン病問題やH I V感染者への偏見・差別など、正しい知識や理解の不足、根拠のない思い込み等により、人権侵害が繰り返されてきました。

今回の感染症で気づいたことは、

- ・「偏見や差別はよくないこと」と理解していても、「差別される側になることは避けたい」という不安が、忌避意識を生み、犯人探しに向かわせること。
- ・思い込みを避けて正しい情報を取得し、一人ひとりが「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えてみるのが大切ということ。
- ・私たち一人ひとりが、正しい情報の確認と、自分の意識を省みることを怠ると、何度も繰り返してしまうこと。

以上ですが、皆さんはどのようなことに気づきましたか？

【隣保館共通号】

互近助パントリー 開催します

日 時：7月11日(火)15:00～16:00

◇申込不要。どなたでもお気軽にお越しください

◇持ち帰り用の袋を持参ください

保存食品や生活雑貨など、未開封で賞味期限の
まだあるものを受け入れて「もったいない」をお訴えさせていただきます！

家に眠っている
日用品があればお持ちください

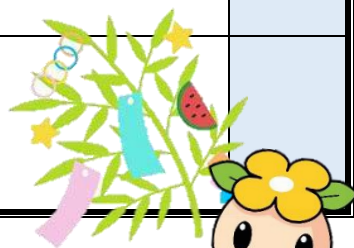




7月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 ◎たのしいパステル 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!!	4 ★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	5 ★ふれあい喫茶 9:30～11:30 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	6 ◎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 14:00～16:00	7 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00～16:00	8 休館日
9 休館日	10 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	11 ★互近助パントリー 15:00～16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00	12 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	13 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	14 ★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	15 休館日
16 休館日	17 海の日 休館日	18 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00～16:30	19 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00 ◎水島のつどい 13:00～15:30	20 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00	21 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00～16:00	22 休館日
23 休館日	24 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	25 ★健康&栄養講座 9:30～12:30 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎連島東学区 栄養改善協議会 12:30～14:00	26 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	27 ★夏休み!絵画教室① 9:00～12:00 ◎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 14:00～16:00	28 ★親子でハンドメイド 10:00～12:00 ★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	29 休館日
30 休館日	31 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	★は会館主催の講座です ◎はサークル活動です ※お部屋の空き状況はお問い合わせください				



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・サークル活動の他、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。



水島会館だより別冊

夏休み特別号

令和5年度 水島会館 夏休み講座お申込みについて

申込み受付期間: **7月3日(月)~7月14日(金)** 【月~金】8:30~17:15
※土・日・祝は休館

＜申込み方法＞ … お一人様で複数の講座への申込みが可能です。

※申込みは参加者本人又はその保護者の方に限ります。
(友人の分の申し込みはできません。)

①窓口で 水島会館窓口にて申し込み用紙を用意しております。
必要事項をご記入の上、事務局へお申込み下さい。

【必要事項】 ◆講座名と講座開講日

◆参加者・保護者氏名(フリガナ)

※親子でハンドメイド、親子うどん作り教室、工作教室②は参加者全員分

◆学校名、学年

◆連絡先(携帯電話)

②電話で ①の必要事項をお伺いします。 【電話番号】 086-448-1020

③FAXで ①の必要事項を記入し、送信してください。 【FAX番号】 086-448-1020

④メールで メール本文へ①の必要事項を入力し、下記メールアドレス宛に送信して下さい。

【メールアドレス】 hall-mz@city.kurashiki.okayama.jp

＜材料費等について＞ 講座開講日にお支払い下さい。

＜受講者の決定＞

応募者多数の場合、受講者の決定は抽選です！

◇7月20日(木)までに 受講が決定した方のみ に電話で通知します。

※水島会館(448-1020)の電話番号登録をお願いいたします。

※不在着信があった場合は折り返しのご連絡にご協力ください。

※受講者決定後にキャンセルが出た場合、講座前日までにご連絡する場合がございます。

＜キャンセルについて＞ 受講決定後のキャンセルはお早めにご連絡ください。

その場合、材料費を負担いただく場合がございますのでご了承ください。

夏休み講座当日の様子を写真に撮らせていただく場合がございますのでご了承ください。写真はホームページや会館だよりへの掲載に使用させていただきます。

夏休み！絵画教室①



～スタンプでトンボを描こう～

写真や図鑑を見ながら、ダンボールなどをスタンプのように使ってトンボの世界を感じて描いてみよう

日時 7月27日（木） 9:00～12:00

場 所：水島会館 大会議室

講 師：宮原 多賀子さん

（子ども絵画造形教室 アトリエわくわく代表）

材料費：200円

定 員：12名

対 象：小学生3年生～6年生

持ち物：絵の具セット、雑巾、筆記用具、クレヨン
クレパス、色鉛筆など、はさみ、トンボの図鑑
写真等（写真はA4サイズ以上にカラーコピー）
上靴、飲み物（水筒）

※虫かごに入れて本物を持参可



トンボの目を紙コップや紙ストローをスタンプして、より本物のように描いていくよ！

※会場は原則としてお子様のみの入場となります。

※画用紙は講師が準備します。

夏休み！絵画教室②

先生が優しく描き方を教えてくださいよ♪夏休みのすてきな思い出を描いてみよう！

日時 8月2日（水） 13:30～16:30

場 所：水島会館 大会議室

講 師：丸山 又史さん

材料費：無料

定 員：12名

対 象：小学生



＜持ち物＞

- ・画用紙・筆記用具・上靴・飲み物（水筒）
- ・絵の具セット（できれば12色以上）
- ・クレパス（できれば20色以上）
- ・ぞうきん・ビニール袋
- ・描きたいものの写真やモチーフ

※写真はA4以上にカラーコピーをして持参

※お花や野菜は4つ切り画用紙が埋まるくらい多めに持参

※会場は原則としてお子様のみの入場となります。

親子でハンドメイド

親子で協力してクラフトバンドでかわいいキッズバッグを作ろう♪

ひとり1個作っても、
親子で1個作ってもOKです♪
※目安として小学3年生程度から
1人で作れます

日時 7月28日(金) 10:00~12:00

場所：水島会館 大会議室

講師：梅本 真伊さん

(作家名：handmade kagoya Chume)

材料費：700円/バッグ1個

定員：6組(1組4名まで)

対象：年少～小学生

持ち物：はさみ、木工用ボンド、
洗濯ばさみ10個程度、
上靴、飲み物(水筒)



クラフトバンドで編んだカゴにショルダー紐をつけて
オリジナルのキッズバッグを作るよ!

※かごの大きさは18cm×7cm×10cmです。

※受講決定時に、かごの色(1種類)と作る個数をお伺いします。

※ショルダー紐は3種類から当日選んでいただきます。

クラフトバンド色見本



- ① ムースピンク
- ② ピーチ
- ③ ピンク
- ④ イエロー
- ⑤ パステルブルー
- ⑥ スモークグリーン
- ⑦ ブルーグリーン

水島会館



インターネットからカラー版の
チラシを見て確認してね!

親子うどん作り教室

毎年大人気のうどん作り教室！

生地をまぜて、こねて、踏んで・・・親子で協力してうどん打ちをしましょう！

日時 8月4日（金） 9：30～12：30

場 所：水島会館 大会議室・調理室・和室

講 師：中西 美保さん

材料費：1人100円

定 員：親子6組（1組4名まで）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、
上靴、飲み物(水筒)

冷たいぶっかけうどんにして
いただきます♪



ドラム体験教室

本物のドラムセットでカッコいいビートを刻んでみよう♪

スティックの持ち方から学べるので、誰でもたたけるようになるよ！！

日時 8月10日（木） 13：30～15：30

場 所：水島会館 大会議室

講 師：アンサンブル・トゥッティーのみなさん

参加費：無料

定 員：12名

対 象：小学生

持ち物：フェイスタオル、筆記用具、上靴、
飲み物(水筒)



※会場は原則としてお子様のみの入場となります。

講座の最後に発表会を行いますので、15：15頃より保護者の方も入場していただけます。

夏休み！工作教室①

～おき上がりこぼしの貯金箱を作ろう～

自分だけの可愛くてかっこいいオリジナルの貯金箱を作ろう！

日時 8月18日（金） 9:30～12:00

場 所：水島勤労福祉センター（倉敷市水島明神町3-13）

2F 第2第3研修室

講 師：宮原 多賀子さん

（子ども絵画造形教室 アトリエわくわく代表）

材料費：400円

定 員：10名

対 象：小学生 ※小学2年生までは保護者同伴

持ち物：木工用ボンド、カッターナイフ、はさみ

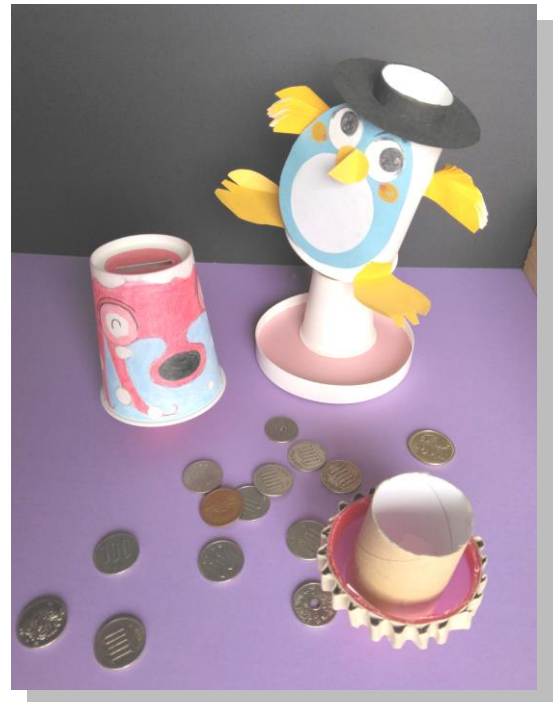
定規、コンパス、カラーペン、色鉛筆

絵の具などペイントできるもの、上靴

飲み物（水筒）

☆デザインで使う色画用紙やビーズなど

装飾するもの



※おき上がりこぼし貯金箱の作品例

当日の会場
勤労福祉
センター

アクセスMAP



動物やお花、自分の好きな
ものを貯金箱にしよう!!

見本を参考に作ることもで
きるよ

自分の好きなデザインで素
敵に飾り付け♪どんな飾り
をどこにつけるかでセンス
を磨こう！

～当日のお問い合わせ～

倉敷市水島会館

倉敷市連島1丁目10-33

(086)448-1020

【月～金(祝日を除く)8:30～17:15】

夏休み！工作教室②

夏休み親子で楽しもう！



楽しい科学遊びに挑戦！飛ぶもの！鳴るもの！光るもの！

一度に3種類の科学工作に挑戦できて親子で楽しめるおススメの講座です。

日時 8月20日（日） 10:00～11:30

場 所：水島会館 大会議室

講 師：河村 勝則先生（倉敷西小学校）

材料費：お子様1人につき300円

定 員：6組（1組4名まで）

対 象：小学生と保護者

持ち物：筆記用具、ハサミ、セロテープ、上靴
飲み物（水筒）、持ち帰り用の袋

- 飛ぶもの
ブーメラン・ペーパージャイロ
- 鳴るもの
ストロー笛
- 光るもの
レインボースコープ（虹色スコープ）

※未就学の兄弟姉妹も一緒に参加可能ですが、材料費が必要となります。
※天気が良ければ公園でブーメランを飛ばすので、帽子を持ってくるね。



夏休みキッズクッキング

ちいさなシェフたちあつまれ！この夏は“手作りナンとキーマカレー”に挑戦しよう！！

日時 8月21日（月） 9:30～12:30

場 所：水島会館 調理室・和室

講 師：有井 京子さん

材料費：1000円

定 員：9名

対 象：5歳～小学生

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、上靴、飲み物（水筒）、
持ち帰り用の保冷バッグ、保冷剤
※持ち帰り容器はこちらで準備いたします



メニュー

- ◆手作りナン
- ◆キーマカレー
- ◆コブサラダ
- ◆レモンヨーグルトゼリー



ふっくらもちもちの手作りナンを作って、
キーマカレーやサラダを添えて
お持ち帰りするよ♪

※会場は原則としてお子様のみの入場となります。
※アレルギーのあるお子様は詳しくお伝え下さい。
※長時間になるので、しっかり朝ごはんを食べてきて下さいね！