

夏休み おもいで

パート1

会館だより

7/27

夏休み！絵画教室①

スタンプを使って描いた
トンボがすごいね



7/28

親子で
ハンドメイド

バッグできたよ
かわいい♡



8/2

夏休み！絵画教室②

夏らしい
素敵な絵が描けたね♪

大好きなお花の
絵をいっぱい
描いたよ!!



8/4

親子うどん作り教室

自分で作った
うどんはおいしいね(^^)!



困っていること、お話ししてみたいことはありませんか？

水島会館は、日ごろのお悩みごとやお困りごとの相談を受け付けている公共の施設です。
お電話または来館にてご相談ください。
秘密はまもります。

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)



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



講座のご案内

健康&栄養講座



日 時：9月26(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：9月1日(金)~9月15日(金)
 健康テーマ：介護予防のおはなし①
 栄養テーマ：よく噛むメニュー
 メニュー ●れんこんつくね ●きゅうりとわかめの酢の物
 ●切り干し大根とえのきたけのスープ
 ●オートミールクッキー



傾聴ボランティア養成講座

日 時：①10月11日・②11月8日
 ③12月13日・④1月10日
 ⑤ 2月14日・⑥3月13日
 10:00~12:00(第2水曜日)
 講 師：森岡 直子 先生
 参加費：無料
 持ち物：筆記用具
 定 員：12名(先着順)
 申込期限：9月1日(金)~10月6日(金)
 ※原則として6回全てに参加できる方を対象とします。



ペン習字教室

日 時： 9月13日・ 9月27日
 10月11日・10月25日
 11月 8日・11月22日【全6回】
 <初級> 9:00~10:30
 <中級> 10:30~12:00
 講 師：玄馬 清石 先生
 持ち物：黒ボールペン、筆ペン、新聞紙
 定 員：名12名(先着順)
 申込期限：9月1日(金)~随時募集



無料なんでも法律相談

日 時：10月18日(水)
 9:00~12:00
 相談員：肥田弘昭 弁護士
 (肥田弘昭法律事務所)
 相談料：無料
 定 員：6名(先着順・完全予約制)
 相談時間：1人30分厳守
 申込期限：10月10日(火)までに電話・窓口にて受付
 ※お申込みの際に相談内容を簡単にお聞きします。



いきいきヨガ倶楽部

日 時：10月6日~【全11回】
 毎月第1、3金曜日 14:00~16:00
 ※11月3日はお休み、3月のみ第3、5金曜日
 講 師：松下 桃子 先生
 持ち物：ヨガマットもしくは大きめのバスタオル、飲み物
 定 員：15名(先着順)
 対 象：高齢者及び障がい者等
 申込期限：9月1日(金)~随時募集
 くわしくはチラシをご覧ください。



花壇の植替え

ありがとうございます

7月11日、ボランティアの皆さんが花の植替えをしてくださいました。

今回のお花は「ポーチュラカ」です。

5月から10月にかけて花を咲かせ長く楽しめるお花です。夏の暑い日でもきれ

いな花を咲かせてくれるので、ぜひ気軽に足を運んでください。



互近助パントリー 開催します

日 時：9月12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
- ◇持ち帰り用の袋をご持参ください

家に眠っている日用品があればお持ちください

水島会館でも、食材や生活雑貨などの物品を随時受け付けています。
 ※未開封・賞味期限が切れていないものに限りです。
 ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



「敬老の日」に寄せて

9月の第3月曜日に当たる18日は、「敬老の日」です。

この日は国民の祝日に関する法律で、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と定められています。

「敬老の日」が国民の祝日として制定されたのは1966年のことです。今から57年前のことですが、当時と比べて現在の社会環境は大きく様変わりしています。

戦後以降、栄養摂取状況や衛生環境、医療技術の進歩などによる生活環境が改善され、平均寿命は飛躍的に伸びました。倉敷市でも令和4年9月末現在、65歳以上の高齢者人口は、133,080人、高齢化率は27.8%となっています。また、少子化や核家族化など、ライフスタイルの変化が一層進み、三世同居の家族が著しく減少したことで、一人暮らしの高齢者も増加傾向となっています。

このような状況の中、年齢とともに身体的に衰えてきて外出が困難になり、地域の人と話をすることが少なくなるなど、高齢者の社会的孤立が進んでいます。また、虐待を受けたり、高齢者の気持ちが大切にされない過度な介護が行われたりすることも見聞きします。

高齢になっても、自主性が奪われたり尊厳が傷つけられたりすることは決してあってはなりません。

私たちは、これから高齢者の方とどのように接していけばよいのでしょうか。

高齢者に寄り添い、孤立しないように話しかけることから始めてみませんか。そうすることで、高齢者が多年にわたり社会につくしてきた豊かな知識や経験を活かせる場所や、情報・サービスなど、多くの社会資源に結びつくような手助けにつながっていくのではないのでしょうか。

私たちの行動で、高齢者も住み慣れた地域の一員として尊重され、安心して生き生きと暮らせると思います。

「敬老の日」には、身近な高齢者の方に感謝の気持ちを伝えてみてはどうですか。

【隣保館共通号】

おしゃべりコールにかけてみませんか？ 秘密厳守

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？
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。



コールちゃん

TEL: 086-448-1023

毎月第2・第4水曜日

13:30~15:30

9月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>★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</p>					<p>1 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00</p> <p>講座申込み 受付開始日!!</p>	<p>2 休館日</p>
<p>3 休館日</p>	<p>4 ◎たのしいパステル 10:00~12:00 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00</p>	<p>5 ★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</p>	<p>6 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00</p>	<p>7 ◎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</p>	<p>8 ★てぬぐい体操 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</p>	<p>9 休館日</p>
<p>10 休館日</p>	<p>11 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00</p>	<p>12 ★互近助パントリー 15:00~16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00</p>	<p>13 ★ペン習字講座 9:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00</p>	<p>14 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00</p>	<p>15 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00</p>	<p>16 休館日</p>
<p>17 休館日</p>	<p>18 敬老の日 休館日</p>	<p>19 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30</p>	<p>20 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 ◎水島のつどい 13:00~15:30</p>	<p>21 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00</p>	<p>22 ★てぬぐい体操 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</p>	<p>23 秋分の日 休館日</p>
<p>24 休館日</p>	<p>25 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00</p>	<p>26 ★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</p>	<p>27 ★ペン習字講座 9:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00</p>	<p>28 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00</p>	<p>29</p>	<p>30 休館日</p>

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。



～誰でも美しい文字が書ける美文字レッスン～

ペン習字教室

(初級・中級)

【後期:令和5年9月～11月 第2・4水曜日】

- 日時 9月13日(水)
【全6回】 9月27日(水)
10月11日(水)
10月25日(水)
11月8日(水)
11月22日(水)
- <初級> 9:00～10:30
- <中級> 10:30～12:00



初級はペン習字が初めての方、中級はペン習字を今までに習ったことがある方にオススメです。初級・中級を連続して受講することも可能です。

- 講師 玄馬 清石先生
- 場所 水島会館2F 大会議室
- 定員 各12名(先着順)
- 受講料 無料
- 持ち物 黒ボールペン、筆ペン、新聞紙
- 申込期間 9月1日(金)～随時募集



～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館 TEL(086)448-1020
倉敷市連島1丁目10-33 【月～金(祝日を除く) 8:30～17:15】

いきいきヨガ倶楽部

【後期：令和5年10月～令和6年3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 令和5年10月6日（金）

後期日程（毎月第1・3金曜日）14:00～16:00

10月6日（金） ・ 10月20日（金）

11月17日（金）

12月1日（金） ・ 12月15日（金）

1月5日（金） ・ 1月19日（金）

2月2日（金） ・ 2月16日（金）

3月15日（金） ・ 3月29日（金）

※3月のみ第3・5金曜日になります。

- 講師 松下 桃子先生（国際ヨガ協会 岡山中央支部 支部長）
- 場所 水島会館2F 大会議室
- 定員 15名（先着順）
- 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
- 申込期間 9月1日（金）～ 随時募集

※運動のしやすい服装でお越しください

※お申込みはご本人様に限り、窓口優先で先着順に受付いたします

～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館

倉敷市連島1-10-33

TEL (086) 448-1020【月～金（祝日を除く）8:30～17:15】

傾聴ボランティア養成講座

～聴く力～

不安な気持ちは誰もが持っていて、それが身近な人であれば力になりたいと思います。そんな時にどのように接してよいのか分からず、戸惑っていませんか？

そんな時、カウンセリングの一つに「傾聴」という手法があります。

傾聴は人と人が支え合う大切なコミュニケーションです。

この講座では、演習やロールプレイを取り入れて、実生活に役立つ「聴く力」について学びます。

また、講座終了後に傾聴ボランティアとして活動して下さる方の養成も目的としています。



日時	講座内容
① 10月11日(水)10:00～12:00	① 傾聴の基本とその効能
② 11月8日(水)10:00～12:00	② 聞き上手になる技術
③ 12月13日(水)10:00～12:00	③ 伝え上手になる技術
④ 1月10日(水)10:00～12:00	④ 共感するための技術
⑤ 2月14日(水)10:00～12:00	⑤ コミュニケーションの問題への対処法
⑥ 3月13日(水)10:00～12:00	⑥ まとめと質疑応答

講師 森岡 直子先生(公認心理師・臨床心理士)

場所 水島会館 1階和室

定員 12名(先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込期間 9月1日(金)～10月6日(金)

※原則として6回全てに参加できる方を対象とします

～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館 倉敷市連島1丁目10-33

TEL (086) 448-1020【月～金(祝日除く) 8:30～17:15】

無料なんでも法律相談



クレジット・サラ金
破産・借金
賃金未払い・解雇
離婚・DV
いじめ
パワハラ・セクハラ
悪徳商法
相続・遺言
交通事故 e t c...

あなたやご家族の抱えてるトラブルや悩みを弁護士にご相談下さい。
秘密は厳守されます。お気軽にお電話下さい。

日 時：10月18（水）9：00～12：00

場 所：水島会館 小会議室

相 談 員：肥田 弘昭 弁護士（肥田弘昭法律事務所）

相 談 料：無料

定 員：6名（先着順・完全予約制）

相 談 時 間：1人30分厳守

申 込 期 限：10月10日（火）までに電話・窓口にて受付

※お申込みの際に相談内容を簡単にお聞きします。

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(祝日除く) 8：30～17:15】