



会館だより

講座レポート

てぬぐい体操でカラダ作り♪



“力を抜く”って
意外と難しいね！！

講師の田島先生イチオシ♪の手ぬぐいを使った体操を、全3回にわたってじっくり指導していただきました！日常生活で縮こまった身体を伸ばして緩めていきます。(翌日軽い筋肉痛になったという人も…)普段いかに身体に力が入っているかを実感しました！



膝や腰が痛いときは
痛い部分ではなく、股関節を
動かすことが大事！



自分の身体とじっくり向き合う贅沢な時間となりました♪ 全身を緩めると身体はもちろん、頭もスッキリ♪みなさんの帰りの足取りも軽々でした！



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。

電話または来館にてご相談ください。

秘密は守ります！



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♪

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

おしゃべりコールを知っていますか？

話して心を軽くしませんか？

不安なことや心配なことがあれば だれでも気持ちが落ち込みます。

そんなとき「誰かに聞いて欲しい」と思いませんか？

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。

お気軽にお電話ください。

秘密厳守



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

みんなの人権ひろば

～長島愛生園を訪れて～

先日、ハンセン病の国立療養所である長島愛生園を研修で訪れました。

現在も入所されている方などのお話をうかがい、ハンセン病について詳しく学ぶことができました。そしてハンセン病の元患者やその家族に対する差別は決して過去のものではなく、現在、そして将来にわたり続いていく恐れのあるものと理解することができました。

長島愛生園は、1930年(昭和5年)に日本で初めて国立ハンセン病療養所として設立されました。当時、ハンセン病が感染症であることは分かっていたのですが、有効な治療法がなく、国の政策として、療養所への隔離が行われたのです。

その後、1943年(昭和18年)アメリカ合衆国で「プロミン」という治療薬が劇的な治療効果をもつことが確認され、ハンセン病は治癒可能な疾患となりました。また、感染力がとても弱く、早期に治療すれば、身体に障がいが残らないことも分かってきました。

しかし、1996年(平成8年)に「らい予防法」が廃止されるまで、強制隔離は続きました。入所者自らによる講演などの啓発活動で、徐々にハンセン病について正しく理解されるようになったものの、偏見や差別は今もなお続いているのです。

それではなぜ、ハンセン病が治癒する病気であることが明らかになっても、差別が続いてしまったのでしょうか？

それは、病気が進行すると、顔や手足などの一見して分かるところに、変形や機能障害が起こったからです。また、治療薬が開発されるまでは「不治の病」と考えられ、遺伝する病気であるとの誤解や、患者が家族から引き離されて強制的に療養所に入所させられたことから、「強い感染力をもった恐ろしい病気」であるといった間違った認識が定着してしまったのです。そのため、現在でも全国で約800人の方が、病気が完治しているにもかかわらず、療養所で生活しています。そして亡くなっても、家族と同じお墓に入ることができない方もいるのです。

強制的に家族と引き離され、社会とも断絶され、療養所での生活を強いられたハンセン病患者の方々の気持ちは、想像がつかないほど、辛いものだったでしょう。このようなことが二度と起こらないように、私たちは、まずは知ること・学ぶことが大事なことだと実感しました。そして、確かな事実をまわりの人に伝え、偏見や差別をなくし、関心をもってもらえるように努めていきたいと思っています。

<隣保館共通号>

お申込みはお電話か窓口にて
先着順にて受付いたします！

参加者募集

詳しくは折込みチラシを
ご覧ください★

◆ふれあい喫茶

あたたかい朝食でほっと一息つきませんか☕

日 時：11月1日(水)9:30～11:30

※受付開始は9:00～です



12月は特別メニューを予定！
お楽しみに…♪

❁申込み：不要

❁朝食代：100円

※朝食は無くなり次第終了となりますのでご了承ください



◆健康&栄養講座

健康に関する講話と調理実習を行います

日 時：11月28日(火)

9:30～12:30

定 員：5名(先着順)

材料費：400～600円程度

準備物：エプロン、三角巾、お米0.5合

申込期間：11月1日(水)～17日(金)

健康講座テーマ：口腔ケアについて

栄養講座テーマ：子育て世代向けメニュー

メニュー：簡単ガパオライス

タイ風春雨サラダ

トムヤムクン風えびスープ

タピオカドリンク(甘酒風味)



◆精神障がい者 支援者養成講座

支援者としての心構えを学びませんか…？

日 時：①11月30日(木)10:00～12:00

②12月14日(木)10:00～12:00

定 員：各20名程度(先着順)

参加費：無料

◆おやこでたのしもうクリスマスソング

日 時：12月10日(日)13:30～14:30

公 演：アンサンブル・

トゥッティのみなさん

定 員：8組(先着順)

参加費：無料



◆お飾りづくり教室

日 時：12月1日(金)10:00～11:30

講 師：有田 かおりさん(フラワーショッププチ)

定 員：16名(先着順)

材料費：2000円

◆料理教室～お正月のおもてなし御膳～

日 時：12月12日(火)9:30～13:00

講 師：有井 京子さん

定 員：9名(先着順)

材料費：1500円



毎月第2
火曜日

～ 互近助パントリー 開催します ～

日時：11月14日(火) 15:00～16:00

申し込みは不要です。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

互近助パントリーは、様々な機関・団体・個人から
ご提供いただく食品等により支えられています。水島会館でも、
食品や生活雑貨等の物品を随時受け付けています。

好みではない、食べきれない、買ったけど使わなかった…などの理由で
ご自宅に眠っている食品や日用品を、必要な方のところへ届けませんか？



11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 ★ふれあい喫茶 9:30~11:30 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00</p> <p>講座申込み 受付開始日!!</p>	<p>2 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00</p>	<p>3 文化の日 休館日</p>	<p>4 休館日</p>
<p>5 休館日</p>	<p>6 ◎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>7 ★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>8 ★ペン習字教室 初級 9:00~10:30 中級 10:30~12:00 ★傾聴ボランティア 養成講座 10:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00</p>	<p>9 ◎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>10 ★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>11 休館日</p>
<p>12 休館日</p>	<p>13 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00</p>	<p>14 ★互近助パントリー 15:00~16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00</p>	<p>15 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 ◎水島のつどい 13:00~15:30</p>	<p>16 ◎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>17 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00</p>	<p>18 休館日</p>
<p>19 休館日</p>	<p>20 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00</p>	<p>21 ◎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>22 ★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</p>	<p>23 休館日</p>	<p>24 ★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>25 休館日</p>
<p>26 休館日</p>	<p>27 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00</p>	<p>28 ★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>29 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00</p>	<p>30 ★精神障がい者 支援者養成講座① 10:00~12:00 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00</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。



会館 MAP



全2回

心を病む人と共に

心の病を抱えている方を支えているご家族・ボランティア・施設職員の方のための学習会です。日頃の支援の中で感じている当事者との接し方の問題点や疑問点、支援者としての心構えなどを一緒に考えてみませんか？



第1回

11月30日(木)

10:00~12:00

講師

- ・和辻 大樹先生
(医療法人わに診療所 副院長)
- ・水島保健推進室保健師
- ・心ほっとサポーター

内容

精神障がい者の病についての理解やリカバリー、支える医療等について一緒に学んでみませんか。

第2回

12月14日(木)

10:00~12:00

講師

- ・水島障がい者支援センター職員
- ・相談支援センターひなたぼっこ
相談支援専門員
- ・スピーカーズ・ビューロー倉敷
施設管理人

内容

サポーターとしての当事者への接し方や理解について、日常の業務中での心構え等について一緒に考えてみませんか。

場所 水島会館 2階 大会議室

対象 介護者・ボランティア等

参加費 無料 **定員** 各日20名程度

申込期間 11月1日(水)~11月24日(金)



※2回連続講座となります
1回のみ参加も可能です

<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(祝日を除く)】

共催：心ネットワーク水島



アーティフィシャルフラワーとは…?

生花をリアルに再現し、生花にはない美しさを表現した造られた花です。耐久性にもすぐれています✧

お飾りベースと花材(アーティフィシャルフラワー)はたくさん種類の中から
お好きなものを選んでオリジナルのお飾りを作ることができます♪
手作りのお飾りで新年を迎えませんか…?

お正月を彩る お飾りづくり教室

日時 **12月1日(金) 10:00~11:30**

場所 **水島会館 2F 大会議室**

講師 **有田 かおりさん (フラワーショップ プチ)**

材料費 **2,000円**

定員 **16名 (先着順)**

持ち物
・ 工作用ハサミ
・ 持ち帰り用の袋

申込期間 **11月1日(水)~**

11月22日(水)



※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 ※祝日を除く】

おやこでたのしもう♪ クリスマスソング

おやこでいっしょにたのしめるコンサートだよ♪
クリスマスソングやおなじみのきょくを
バンドえんそうにあわせていっしょにうたおう！
きてくれたおともだちにはプレゼントもあるよ…😊✧

12月**10**日(日) **13:30~14:30**
(13:15 開場)

出演：アンサンブル・トゥッティのみなさん

場所：水島会館2F 大会議室

対象：3歳以上の未就学児とご家族

定員：8組(先着順)

参加費：無料

申込期間：11月1日(水)~12月1日(金)

あたたかい服装で
あそびにきてね！

~お申込み・お問い合わせ~

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】

