



会館だより

あけましておめでとうございます

今年もさまざまな講座やイベントを企画して

地域のみなさまのご来館をお待ちしております

講座レポート

12月1日(金)

お飾り作り教室を開催しました

たくさんの花材の中から、好きなものを選んで組み合わせて作りました。どれにしよう…と悩む時間もとても楽しく、華やかで素敵なお飾りが完成しました☆



↑ 参加者みなさんの完成した作品を並べて記念撮影！
生花をリアルに再現したアーティフィシャルフラワー(造花)

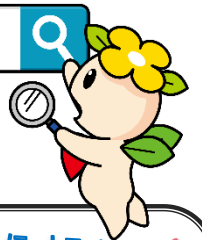
を使用しているため耐久性にも優れています！

手作りのお飾りで素敵なお正月を迎えられそうですね♡

色とりどりのお飾りは、
インターネットからぜひ

カラー版の会館だよりをご覧ください♪

水島会館



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。

秘密は守ります！



あなたと私 ころつなぐ 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★



～ 互近助パントリー 開催します ～

日時：1月9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

毎月第2
火曜日



◆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：1月23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：1月4日(木)～12日(金)

健康講座テーマ：介護予防のお話

栄養講座テーマ：野菜たっぷりメニュー

メニュー：ごろっと野菜の和風ポトフ

揚げない！れんこんチップス

かぼちゃのハニーヨーグルトサラダ

にんじん入りおから蒸しパン



◆カラダ作り教室

日時：①1月18日(木)②2月1日(木)

③2月15日(木) 各日10～12時

講師：田島 奈穂子さん

定員：12名(先着順) 参加費：無料

◆ふれあい劇場

日時：1月24日(水)10:30～11:30

公演：人形劇団つくしんぼ

定員：親子5組程度 参加費：無料

◆国際交流会(ベトナム家庭料理教室)

日時：1月31日(水)9:30～13:00

講師：仲村渠ユオン先生

材料費：1,500円 定員：8名(先着順)

～健康&栄養講座の様子をお伝えします！～



12月の健康講座は、オーラルフレイルについて歯科衛生士さんから口腔機能を健康に保つためのポイントを学んだよ！



栄養講座では、テーマに沿ったメニューを栄養士の先生に教わりながら調理実習♪



健康と栄養について楽しく学べるお得な講座だよ！毎月開催しているので、ぜひ参加してみてね！

<隣保館指導員 募集のお知らせ>

隣保館では、各種講座の企画や実施、人権相談、経理事務などを主な業務とする「隣保館指導員」を募集しています。地域の方や来館される方とのふれあいを大切にして、みなさんに笑顔をお届けする仕事です。ぜひ、私たちと一緒に仕事しませんか？受験案内は、当館にあります。倉敷市人権推進室ホームページにも掲載しています。

倉敷市 人権推進室

検索

詳しくは、倉敷市人権推進室
(TEL426-3255) まで
お問合せください。

《申込期限》令和6年1月19日(金)

みんなの人権ひろば

ホロコースト記念館を訪れて

昨年の夏、広島県福山市にあるホロコースト記念館に、初めて研修で訪れました。

皆さんは、「ホロコースト」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 第2次世界大戦時のヨーロッパでは、ナチス・ドイツによって、想像を絶するほど多くのユダヤ人が虐殺されました。何と600万人もの尊い命が失われ、そのうち、子どもの犠牲者は150万人とされています。「アンネの日記」で有名なユダヤ人の少女アンネ・フランクもその一人でした。「ホロコースト」とは、このナチス・ドイツによるユダヤ人の大量虐殺のことを意味するそうです。

「なぜ、福山にホロコースト記念館が…」と思われるかもしれませんが、設立者は、福山のキリスト教会の牧師であった現記念館理事長の大塚信（まこと）さんです。大塚さんは、1971年当時、国際親善のための合唱団の一員として、イスラエルを訪れていました。偶然そこでアンネの父オットー・フランクさんと運命的な出会いをし、それがきっかけとなって、1995年に福山の地に記念館が設立されました。

館には、戦時中の強制収容所の資料、アンネの隠れ家の部屋の再現、亡くなった子どもの遺品などが多数展示されており、ユダヤ人に対する長い差別と迫害の歴史とともにホロコーストの経緯などについて、わかりやすく学ぶことができます。特に、多くの遺品は、生きることを許されず、夢と希望を絶たれた子どもたちの思いを私たちに語りかけています。この研修に参加し、改めて平和の尊さについて深く考え、認識する機会となりました。

生前、オットー・フランクさんは、こう呼びかけています。

「アンネたち、150万人の犠牲となった子どもたちに、ただ同情するだけでなく、平和をつくり出すために、何かをする人になってください」

この言葉を聞いて、皆さんはどのように感じられましたか？無差別な殺戮（さつりく）や平和な日常を壊されることへの怒りや恐怖を感じることの多い今日ですが、機会があれば、皆さんも同館を訪れ、改めて平和の大切さや命の尊さについて考えてみてはどうでしょうか？

<隣保館共通号>

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】



1月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 元日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 講座申込み 受付開始日!!	5 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	6 休館日
7 休館日	8 成人の日 休館日	9 ★つれづれ絵手紙教室 10:00~12:00 ★互近助パントリー 15:00~16:00	10 ★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	11 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00	12 ★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	13 休館日
14 休館日	15 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	16 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30	17 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 ◎水島のつどい 13:00~15:30	18 ★カラダ作り教室 10:00~12:00 ◎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	19 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00	20 休館日
21 休館日	22 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	23 ★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	24 ★ふれあい劇場 10:30~11:30 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	25 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00	26 ★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	27 休館日
28 休館日	29 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	30 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30	31 ★国際交流会 9:30~13:00 ◎スポーツ吹き矢 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



身体ほぐしから始める日常のセルフケア

～身体の循環をよくするために～

私たちの身体はそれぞれ違いますし、日によって変化し続けています。
日頃の身体の使い方の癖も物事の捉え方の癖も同じで、気づくと変えていけます。

寒い時期は身体が硬くなりやすく、結果呼吸も浅くなり

脳にも酸素が行き渡りにくくなり、思考が働きにくくなります。

寒い冬の時期だからこそ、身体の循環を意識して過ごすことで
体調も気持ちも大きく変わっていきます。ご自分の身体を動かしながら
循環するそれぞれの心地よい身体を体験してみませんか？

※年齢関係なく、それぞれのペースで受けていただける内容です

日 時 ① 1月18日(木) 10:00～12:00

② 2月 1日(木) 10:00～12:00

③ 2月15日(木) 10:00～12:00

※1回のみ参加も可能です

場 所 水島会館 大会議室

講 師 田島 奈穂子さん(理学療法士・ピラティスインストラクター)

参 加 費 無料

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、
110cmの手ぬぐい

定 員 12名(先着順)

申込期間 1月4日(木)～1月16日(火)

※お申込みはご本人様に限ります



<前回の教室の様子です>

<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】

入場無料！

水島会館

ふれあい劇場

水島会館に「人形劇団つくしんぼ」がやってくる♪
歌や手あそび、人形劇など盛りだくさんの内容で
みなさんのご来場をお待ちしております！！

日時 **1月24日(水)**
10:30～11:30 ※10:15 開場

公 演 : 「人形劇団つくしんぼ」のみなさん

場 所 : 水島会館 2F 大会議室

対 象 : 親子

定 員 : 5組程度 (先着順)

申込期間 : 1月4日(木)～1月19日(金)

プログラム

- ◇ 「南の島のハメハメハ大王」
- ◇ 「しょうぼうじどうしゃジプタ」
- ◇ 「おたまじゃくし海へ行く」
手あそび
- ◇ 「どんな色が好き、にじのむこうに」

～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(祝日を除く) 8:30～17:15】

国際交流会

グローバルクッキング



ベトナム家庭料理



★メニュー★

- ^{ネ ム ザ ン}NEM RAN (揚げ春巻き)
- ^{ノ ム ティ ャ ャ ャ ガ ー}NOM THIT GA (ベトナムサラダ)
- ^{ス ー プ ガ ー}SUP GA (鶏のスープ)
- ^{チ ュ ー ホ ア カ ウ}CHE HOA CAU (青豆のぜんざい)

【日 時】 令和6年1月31日(水) 9:30~13:00

【場 所】 水島会館 調理室・和室

【定 員】 8名 (先着順)

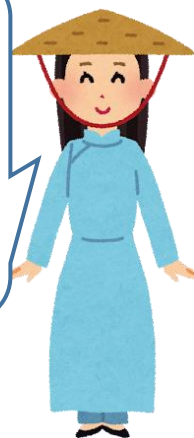
【講 師】 な かん だ かり 仲村渠 ユオン 先生

【材 料 費】 1,500円

【持 ち 物】 エプロン・三角巾・手ふきタオル

【申込期間】 令和6年1月4日(木)~1月24日(水)

みなさん、ベトナムについて知っていますか？ベトナムの文化などお話しをしながら楽しく料理を作りましょう！



※申込締切後のキャンセルは材料費をいただく場合がございます

【お申込み・お問い合わせ】

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】