



会館だより

～ふれあいコンサート～

親子で楽しもう！クリスマスソング♪



講座レポート

12月10日（日）アンサンブル・トゥッティのみなさんが講師となり、親子で音楽を楽しみました。このコンサートは、20年以上前から開かれています。踊ったり歌ったり子どもも大人も、みんなニコリ笑顔で、幸せな時を過ごしました。



12月12日（火）管理栄養士の有井京子さんに冬の食材の美味しい食べ方やだしの取り方を詳しく教えてもらいながら楽しく作りました!!
香りの良い柚子の皮と果汁の保存方法も教えてもらい、今年は家でも作ってみました。

～料理教室～

お正月のおもてなし御膳



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。

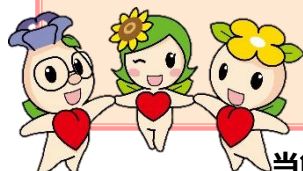
あなたと私 ころづなかる ほとスペース

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

健康講座テーマ：認知症に関するお話②

栄養講座テーマ：倉敷市の食材を使ったメニュー

日時：2月27日(火) 9:30~12:30

定員：5名

材料費：400~600円程度

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、お米0.5合

メニュー：たこコロケ・ねぎのめた

しゅんぎくのお吸い物

連島れんこんの茶巾しぼり

申込締切
2/16(金)



講座のお申込みはお電話か窓口にて

2/1(木)~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。

料理教室 飾り巻き寿司教室

日時：2月20日(火) 9:30~12:00

講師：新谷 佳子さん

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き

定員：9名

材料費：1,300円

メニュー：おひなさまと桃の花

2種類の飾り巻きずし



♪わくわくふれあいフェスティバル♪

3月3日(日)10:00~15:00

★ステージショー

★水島会館サークル発表

★水島会館サークル作品展示販売

★ワークショップ

★フードコーナー

★フリーマーケット

もりだくさんの内容になっております！お楽しみに♪

詳細は折込みチラシをご覧ください♪

カルシウム
たっぷりレシピ

ふれあい喫茶の大人気メニュー

サバ缶カレー

サバ缶 1缶で1日推奨量のカルシウムが約1/2、ビタミンDは約1日分、たんぱく質は約1/3摂れます！(18歳以上の女性の場合。男性は約2割増になります)



リクエストの
レシピだよ
たくさん食べてね!!

<材料 5人分>

サバ缶水煮缶(味噌煮缶) 1缶・大豆水煮 1/2袋・トマト缶 1/2缶・玉ねぎ 1個・小松菜 1/2袋
しめじ 1/2袋・にんにくチューブ 1/10本・カレールウ 1/2箱・水 適量・油 大1・砂糖 大1



12月6日のメニューです

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライス、小松菜は3cm位の長さに切る、しめじは細かく分ける、サバ缶の身と汁を分けておく
- ② 鍋に①(サバ以外)を入れ、油で軽く炒める
- ③ ②に水とサバ缶の汁を加え、大豆水煮を入れる。煮立ったらアクをとリトマト缶とサバの身を荒く崩しながら入れる
- ④ カレールウ、にんにくを入れる
- ⑤ ルウが溶けたら砂糖をいれ、軽く煮込めば完成

ユニバーサルデザイン

シャンプーとリンスの容器の違いを知っていますか？シャンプーの容器にはギザギザの突起がついていて、リンスの容器にはその突起がありません。これにより、容器を触っただけでシャンプーかリンスか区別することができます。視覚に障がいのある人だけでなく、洗髪中に目を閉じたままでも区別できるのです。

これは、ユニバーサルデザインの1つです。多目的トイレやノンステップバス、ピクトグラム（絵文字）なども同様ですが、障がいの有無や年齢、性別、国籍などにかかわらず、はじめからすべての人が利用しやすいように建物や製品、サービス、環境などをデザインする考え方で、誰もが安心して快適に暮らせることを目指すものです。

ユニバーサルデザインは、1980年代にアメリカのノースカロライナ州立大学のロナルド・メイス教授によって提唱されました。彼は、9歳の時にポリオという病気にかかったことが原因で、車いすを使って生活していました。通っていた大学では、車いすでの移動が困難な施設があり、利用を制限されたり、誰かに手伝ってもらったりする必要がありました。障がいがあることで区別や特別扱いされることに疑問を感じ、はじめから誰にとっても使いやすいデザインが必要と考えたのです。

私たち一人ひとりがこのユニバーサルデザインの視点に立って、子どもから高齢者まで、すべての人が自分らしく暮らしていける社会について考えてみませんか。

「誰かのために」は私のために。「私のために」は誰かのために。

<隣保館共通号>

互近助パントリー 開催します

- 日 時：2月13日(火)
15:00～16:00

- ◇ 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

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。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

おしゃべりコールにかけてみませんか？

不安なことや心配なことがあれば、だれもが気持ち落ち込みます。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。

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

秘密厳守



2月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	★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 2月1日から 講座申込み 受付開始日!!			1 ★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	2 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00～16:00	3 休館日
4 休館日	5 ◎たのしいバステル 10:00～12:00 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	6 ★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	7 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	8 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	9 ★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	10 休館日
11 休館日	12 振替休日	13 ★互近助バンドリー 15:00～16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00	14 ★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	15 ★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	16 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00～16:00	17 休館日
18 休館日	19 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	20 ★料理教室 9:30～12:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00～16:30	21 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00 ◎水島のつどい 13:00～15:30	22 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	23 天皇誕生日 休館日	24 休館日
25 休館日	26 ◎たのしいバステル 10:00～12:00 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	27 ★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	28 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	29 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00		

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



飾り巻き寿司教室



※写真はイメージです

おひなさまと桃の花の2種類の飾り巻きを作ります🍡
(一人分は約10cmの巻き寿司×2本です)
作った飾り巻きはラッピングしてお持ち帰り♪
春らしいかわいい飾り巻き寿司作りに挑戦してみませんか？

日 時 2月20日(火) 9:30~12:00

場 所 水島会館 調理室

講 師 新谷 佳子さん

材 料 費 1,300円

定 員 9名(先着順)

持 ち 物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

申込期間 2月1日(木)~2月13日(火)



＜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 8:30~17:15 ※祝日を除く】

わくわく ふれあい



フェスティバル



2024.3.3日

10:00 - 15:00 会場：倉敷市水島会館

ステージショー・ワークショップ・フードコーナーなど楽しい内容がもりたくさん！

こどもからおとなまで1日中楽しめるイベントです♪みんなで水島会館へ遊びにきてね！！

14:20～
おたのしみ抽選会
参加費無料！
豪華景品が当たるかも!?

落語の
時間です♪
お腹を抱えて
大いに笑いましょう

落語家
シャボ亭
小なん

大道芸人
NANA

どんな
パフォーマンスが
飛び出すかな??

サークル発表

- ・そよかぜミュージックベル（ハンドベル）
- ・アロハスマイル カサブランカ（フラダンス）
- ・ぞうれっしゃ合唱団（合唱）
- ・楽らく会（カラオケ）
- ・連島セントラルウィンズ（演奏）



サークル提示・販売

- ・楽らく会（絵手紙展示）
- ・たのしいパステル（パステルアート展示）
- ・たんぽぽの里（手芸展示・販売）



フードコーナー

カレーライス・焼きそば
からあげ・フライドポテト
ぜんざい

チヂミ など

その他、フリーマーケットもあります♪



会館 MAP



※当日は臨時駐車場がございます

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

※チラシの内容は当日の状況により変更になる場合がございます

ステージショー プログラム

10:00~

かい かい
開会あいさつ

10:05~

はっぴよう
＜サークル発表＞ そよかぜミュージックベル（ハンドベル）

10:20~

はっぴよう
＜サークル発表＞ アロハスマイル カサブランカ（フラダンス）

10:50~

はっぴよう がっしやうだん がっしやう
＜サークル発表＞ そうれっしや合唱団（合唱）

11:20~

はっぴよう らく かい
＜サークル発表＞ 楽らく会（カラオケ）

12:00~

ひるきゅうけい
昼休憩

12:30~

ていこ らくご
ジャンボ亭小なんさん（落語）

13:00~

だいどうげいにん ナ ン
大道芸人NAANさん（ステージショー）

13:30~

はっぴよう づらじま えんそう
＜サークル発表＞ 連島セントラルウィンズ（演奏）

14:00~

じんけんようごいいん
人権擁護委員さんのおはなし

14:20~

ちゅうせんかい
おたのしみ！抽選会

人権擁護委員さんによる
「人権相談コーナー」もあるよ！
10:00 ~ 12:00

会場内にある人権クイズに答えて
プレゼントをもらおう！

楽しいワークショップコーナー

似顔絵コーナー

世界に一つだけの似顔絵を描いてもらおう！



1人構図 500円

※構図の中に1人追加
する毎に500円追加
となります

1家族(組) 1枚限り

佐藤 隆一郎さん

※午前・午後それぞれで整理券を配布しますが、予定より早く終了する場合がございます。
※写真等の持ち込みではお受けできません。来られたご本人様のみとさせていただきます。

バルーンアートコーナー

バルーンアートに挑戦！
かわいいどうぶつやかっこいい剣など
楽しみながら作ってみよう♪

齊藤 哲也さん

参加費 無料



10:00-12:00 / 13:00-15:00