



会館だより

ふれあい喫茶

5月1日（水）に今年度に入って初めての「ふれあい喫茶」を実施しました。楽しみに待ってくださっていた方にも、大変喜んでいただきました。特に好評だった、きのこのサラダにかけていたイタリアンドレッシングのレシピを掲載します。ぜひ、作ってみてください♪おいしいよ!!



イタリアンドレッシング 4人分

- ・オリーブオイル大さじ4
- ・酢 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 小さじ1/3

※分離するので、食べる前にもよく振っておかけください。

あじさいが綺麗に咲く時期がやってきました♪
水島会館も6月初旬から見頃になります。
ぜひ一度お立ち寄りください。



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。



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 心をつなげる
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





ふれあい喫茶

日 時：6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
 栄養士から健康や栄養について役立つお話も
 きくことができます😊
 どなたでも☆お気軽に☆お立ち寄りください♪
 ★申込不要 ★参加費：100円



講座のご案内



無料なんでも法律相談

日 時：6月19日(水)
 9:00～12:00
 相談員：首藤 和司 弁護士
 (首藤法律事務所)
 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：6月11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ます。



健康&栄養講座

日 時：6月25日(火) 9:30～12:30
 場 所：水島支所5F調理室
 準備物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、お米0.5合
 材料費：500円～700円程度
 定 員：6名(先着順)
 申込期限：6月3日(月)～6月17日(月)
 健康テーマ：栄養士さんのちょっといい話①
 栄養テーマ：食育メニュー(料理の基本)
 メニュー●サバ缶でそぼろ丼
 ●なすの簡単おつまみ ●みそ汁
 ●甘くないデザート あおさの塩ビスケット



夏休み講座のお知らせ

7月から来年3月頃までの間、水島会館は耐震工事
 の為講座など規模を縮小して開催します。
 ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

- ・工作教室・・・7月に開催(日程未定)
- ・ドラム教室・・・8月に開催(日程未定)

※詳しくは7月号にてご案内します。



花壇の植替えありがとうございました

日差し強い中
 ありがとうございました。



花の植替えの様子

4月10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「ペチュニア」です。
 花言葉は「あなたと一緒に」4月から
 11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
 お気軽に足を運んでください。



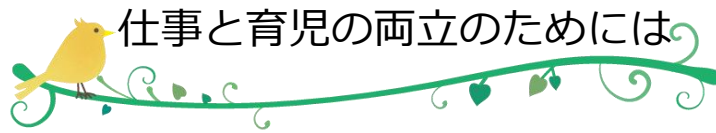
互近助パントリー 開催します

日 時：6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。
 ※未開封・未使用品・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。

家に眠っている
 日用品があれば
 お持ちください





「仕事と育児の両立に悩んでいます」

皆さんは、これは誰の言葉だと思いましたか。実は、この言葉はパパの悩みなのです。産後うつ、育児うつは、10人に1人以上がなる可能性があると言われています。これはママだけのことではありません。今では、パパの育児うつの増加が問題になっているのです。

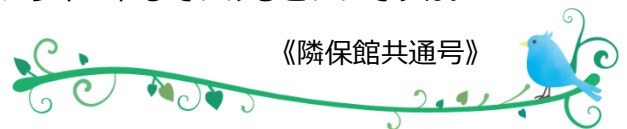
パパになることは、とてもうれしいことですが、不安もあります。共働きの夫婦が増え、ママがメンタルを崩せば、当然、パパにもリスクが生まれてきます。近親者など周りからの支援がない場合、パパ一人で家事・育児・仕事をこなさなければならなくなります。「ママがうつになるのはパパのサポートが足りないから」などと言われ余計に落ち込むことにもなります。ママの産後うつは、パパのせいではないかもしれませんが、それなのに、ママに比べてパパのメンタル不調は見逃されやすく、どこに相談していいのかわからないことも多いようです。「父親として支援される側」ではなく、「母親を支援する人」として扱われているのが、男性の育児支援を遅らせている理由の一つかもしれません。

今や男性も育児をするのが当たり前の世の中に変わりつつあります。しかし依然として、パパ自身にも私たちの社会全体にも、「育児は母親がするものだ」という考えが根強く、父親ならば、「弱みを見せてはならない、完璧に育児をこなさなければならない、つらくても一家を支えなければならない」など、無意識の思い込みがありはしないでしょうか。

あなたは、どう考えますか？子育ては夫婦二人だけで完結できるものでもありません。当事者のみならず周りの人も理解する必要があります。「職場で育児の悩みを打ち明けられたら、親身になって話を聞く」「自分にできることで、間接的に子育てに協力する」など、周囲にいる人たちの理解と協力も大切になってきます。

パパもママも周りの人も、生きやすくなるためには、どうしたらいいのでしょうか。子育てを頑張っている人たちが受け入れられ、その人たちが孤立しないようにサポートしていけるといいですね。

《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。



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



6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				1 休館日
2 休館日	3 ◎たのしいバステル 10:00～12:00 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00 講座申込受付開始日!!	4 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎カラオケ部 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 ★はじめてのやさしいヨガ 10:00～11:30	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 ★ペン習字教室 9:00～12:00 ◎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 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00～15:00 ◎中国語 14:00～16:00	15 休館日
16 父の日 休館日	17 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	18 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎カラオケ部 13:00～16:30	19 ★無料なんでも法律相談 9:00～12:00 ★傾聴ボランティア 養成講座 13:30～15:30 ◎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 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00～17:00	21 ★はじめてのやさしいヨガ 10:00～11:30	22 休館日
23/30 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 ★ペン習字教室 9:00～12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	27 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	28 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00～15:00 ◎中国語 14:00～16:00	29 休館日

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



ふれあい

喫茶

OPEN ☕ 9:30~11:30



水島会館にモーニング喫茶がオープン！
 栄養士から健康や栄養について役立つお話も聞くことができます😊
 どなたでも☆お気軽に☆お立ち寄りください♪

ふれあい喫茶 開催日

6月5日(水)

※受付開始は9:00~です

朝食の準備数には限りがございます

予定より早く終了する場合がございますのでご了承ください

場 所 ☕ 水島会館1階 和室

対 象 ☕ どなたでも

※お一人でもどうぞ♪

申 込 み ☕ 不要

参 加 費 ☕ 100円(朝食代)

～お問合せ～

倉敷市水島会館

倉敷市連島1丁目10-33

(086)448-1020

【月～金 8:30～17:15(祝日除く)】

朝食のメニュー例

- ・トースト
- ・サラダ
- ・ゆでたまご
- ・コーヒー

※内容は季節により
変わります

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いるトラブルや悩みを弁護士にご相談ください。
秘密は厳守されます。お気軽にお電話ください。

日 時：6月19（水）9：00～12：00

場 所：水島会館 小会議室

相 談 員：首藤 和司 弁護士（首藤法律事務所）

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：6月11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】