

水島会館

令和6年

10

月号



会館だより

限定50食

ふれあい喫茶 開催日

11月6日(水)11:00~13:00

※受付開始は10:30~です

水島会館の車庫スペースにふれあい喫茶をオープンします
カレーの準備数には限りがあり、予定より早く終了する場合がございます

※くわしくは折込チラシをごらんください。雨天の場合は中止とさせていただきます。

メニュー

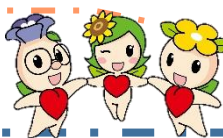
- ◆カレー
- ◆コーヒー等

参加費

100円

水素自動車もやってくる

災害時にも電気を供給でき停電した時にも強い味方です。
役立つ機能をみんなで体感しましょう！



みなさまお待ちかねの年に1度の
ふれあい喫茶のカレーの日がやっ
てきました(^^)/限定50食の提
供になります。防災のお話も聞け
るのでぜひご参加ください。



< 耐震化工事がはじまりました >

7月から来年3月頃までのあいだ、耐震化工事のため
水島会館の講座は規模を縮小して運営します。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いします。



あなたと私 心をつなぐ
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)

隣保館は市内に5館あります。各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ので、ぜひチェックしてみてくださいね！

水島会館

検索



参加者募集

◆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：10月22日(火) 9:30~12:30

材料費：500~700円程度

定 員：6名(先着順)

場 所：水島支所5F調理室

準備物：エプロン、三角巾、お米0.5合

申込期間：10月1日(火)~11日(金)

★お申込みは水島会館にお電話もしくは窓口で★

健康講座テーマ：栄養士さんのちょっといい話

栄養講座テーマ：エネルギー控えめメニュー

<メニュー>

- ・たっぷり野菜の酢豚風
- ・チンゲン菜の中華レンジ蒸し
- ・しらたきの中華スープ
- ・かぼちゃ餅



8月で実施した韓国料理です。

管理栄養士の井川先生の
ワンポイントアドバイス
が聞けるよ！今回は災害
時の食料などの備えや、
アルファーマの
アレンジなどに
ついて学んだよ！



互近助パントリー 開催します

日 時：10月8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 ◇水島会館玄関前車庫にて開催します

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。



会館の外での
配布になるので
室内の待機場所は
ないよ!!時間を
守って参加してね

水島会館ってどんなところなの??その②

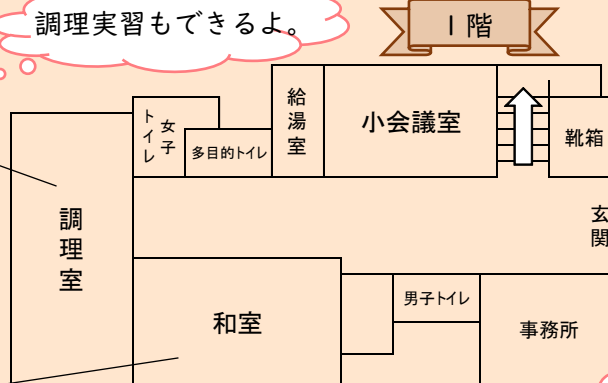
福祉と人権のまちづくりを目指して、困りごとの相談を受けたり、講座やイベントを開催している、住民の交流の場となるコミュニティーセンターです！放課後のあそび場としてもお部屋を使えるよ。今回は水島会館の館内を紹介していきます。



調理実習もできるよ。



お子様連れの方も和室でゆったり



2階 ◆大会議室



卓球や運動、大人数で
使うことができるよ

現在は耐震化工事中のため、お部屋の利用ができないよ。
工事完了後は、今までよりも安全でもっと使いやすい水島会館になるので、待っていてね！



うつ病について

うつ病は、ストレスなどで脳内のセロトニンという物質が不足することにより起こる脳の病気といわれています。症状としては、意欲や気力が低下する、食欲がない、眠れないなどさまざまです。ある調査では、うつ病は、100人中約6人が罹（かか）るとされています。

うつ病は、特別な人が罹（かか）る病気ではなく、ストレスが続くなどすれば誰でも発症する可能性がある病気なのです。早期に受診をして適切な治療を行えば、症状が安定し軽快に向かいます。

また、うつ病は外見で判断することが困難な病気です。今まで出来ていたことが出来なくなったり、薬のせいで朝起きられず遅刻が多くなったりするため、周りから「精神的に弱い人」とか「怠けている人」と見られることがあります。病気がそうさせていることを理解する必要があります。

うつ病の治療には家族や周囲の理解や協力が欠かせません。当事者が安心して治療に専念できるよう、過度に気を使いすぎないことや、焦らずに休める環境を整えることなどが大切です。気を使いすぎないとは、安易に当事者と距離をとることではありません。病気に向き合う相手を認め、寄り添うことで、誰もが暮らしやすい社会になっていくのではないのでしょうか。

<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「誰かに聞いてほしい」と思いませんか？

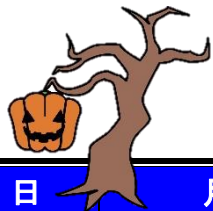
傾聴ボランティアが 心をこめてあなたのお話を伺います。

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 】



10月行事予定



日	月	火	水	木	金	土
★は会館主催の講座です ※会場場所などについてのお問い合わせは水島会館へご連絡ください		1 講座申込 受付開始日 !!	2	3	4	5 休館日
6 休館日	7	8 ★互近助パントリー 15:00~16:00 (会場:水島会館)	9	10	11	12 休館日
13 休館日	14 スポーツの日 休館日	15	16	17	18	19 休館日
20 休館日	21	22 ★健康&栄養講座 9:30~12:30 (会場:水島支所 5F)	23	24	25	26 休館日
27 休館日	28	29	30	31		



水島会館は耐震工事中ですが職員は会館事務所にいます。事務所への入り口はここです。
中に入って声をかけてね(^)/

相談業務は通常通り行っておりますので、職員は常駐しています。お気軽にお立ち寄りください。



会館 MAP

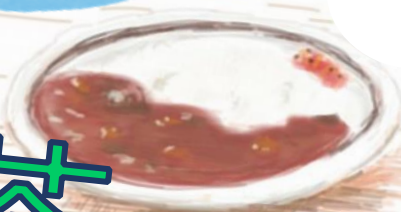


ふれあい

あおぞら

OPEN 11:00~13:00

喫茶



水島会館の車庫スペースにてふれあい喫茶をオープンします！

久しぶりの水島会館で楽しいひとときを過ごしませんか😊

防災時にも役立つ缶詰を使ったカレーをご用意してみなさまをお待ちしています！

どなたでもお気軽にお立ち寄りください♪

日時 11月6日(水) 11:00~13:00

※受付開始は 10:30~です

カレーの準備数には限りがございます【限定50食！】

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

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

～お問合せ～

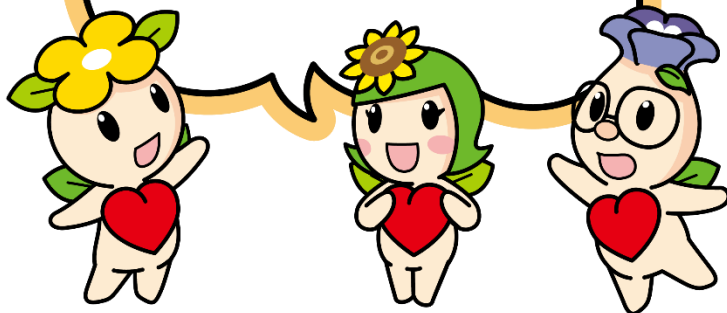
倉敷市水島会館

倉敷市連島1丁目10-33

(086)448-1020

【月～金 8:30～17:15(祝日除く)】

- ・食後はコーヒーを飲みながら
楽しくおしゃべりしましょう♪
- ・当日は臨時駐車場がございます。
- ・雨天の場合は中止とさせていただきます。
ご不明な場合はお問合せください。



水島会館でつながろう！

くらしき互近助パントリープロジェクト IN 水島会館

「互近助（ごきんじょ）パントリープロジェクト」は一人ひとりの暮らしのすぐそばに、食材と生活雑貨と“やさしいお節介さん”を配置する、倉敷の「新しいつながり様式」です。

水島会館でも新たなつながりの場として、社会福祉協議会よりご提供いただいた食材や生活雑貨等を月1回お配りし、だれでも気軽につながれる場を目指します。

子育て中のお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんや1人暮らしの方も！

どなたでもお気軽にお越しください♪



◆開催日 <毎月第2火曜日開催> ※2月のみ第1火曜日開催

令和6年10月 8日(火) 令和7年 1月14日(火)

11月12日(火) 2月 4日(火)

12月10日(火) 3月11日(火)

各日15:00～16:00

◆会場 水島会館 車庫

※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材等によって支えられています。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。

「もったいない」を
おすわけするよ！

～お問合せ～ 倉敷市水島会館【月～金 8:30～17:15（土日祝除く）】

倉敷市連島 1-10-33 TEL: 086-448-1020



おしゃべりコールを知っていますか？



コールちゃん

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？
けれど、「話し相手がいない」
「だれにでも話せない」ことがあります。
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。

おしゃべりコールにかけてみませんか？

電話番号(086)448-1023
第2・4水曜日 13:30~15:30

令和6年 10月 9日(水)・23日(水) ・ 11月13日(水)・27日(水)
12月 11日(水)・25日(水)
令和7年 1月 8日(水)・22日(水) ・ 2月12日(水)・26日(水)
3月12日(水)・26日(水)

※ 常設の電話ではないので、上記の指定日時以外には通話できません。

おしゃべりコールを利用するときの注意

- 市内にお住まい、または通勤通学されている方であれば、どなたでもご利用いただけます。
- 名前を名乗る必要はありません。(お聞きしません)
- 通話料はご自身で負担していただきます。
- 電話番号を非通知に設定しているとつながりません。
(番号の前に186をつけるか、設定変更をしてください)
- こちらからは緊急時を除いてかけ直し等はいたしません。
- 聞き手はおしゃべりコールについて学んでこられたボランティアの方です。
- 何らかの対応を期待しないでください。この電話はあくまで話を聴くことしかしません。
- 健康上の配慮から、長時間になる場合は切らせてもらう場合があります。
- 公序良俗に反する内容はお断りすることがあります。
- 話の内容は秘密にお取り扱いいたしますが、以下のときは、別扱いとなる場合があります。
 - ・話し手本人や他人に危険の及ぶ場合がある緊急の場合
 - ・倉敷市水島会館館長が別途対応の必要性を認めた場合

これらのことにご理解いただいた上で、おしゃべりコールをご利用ください。