

水島会館

令和6年

12月 号

会館だより



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：12月24日(火) 9:30～12:30

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：塩分控えめメニュー

< 12月のメニュー >



- ・ 鮭と野菜のエチュベ
- ・ みずなとりんごのサラダ
- ・ ごぼうのポタージュスープ
- ・ ココアごまクッキー

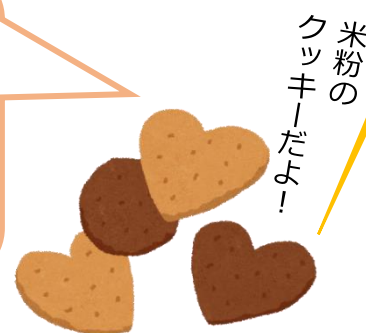


ココアごまクッキー

米粉のメリット！

- ① 小麦アレルギーでも安心
- ② ダマになりにくい
- ③ サクサク食感で、冷めても美味しい
- ④ 腹持ちがよい

※詳しくは内面をご覧ください



健康になるためのお話も
たくさん聞けます！

< 耐震化工事を行っています >

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

◆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：12月24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：12月2日(月)~13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：塩分控えめメニュー

メニュー

- ・鮭と野菜のエチュベ
- ・みずなとりんごのサラダ
- ・ごぼうのポタージュスープ
- ・ココアごまクッキー



10月で実施した酢豚です。
かぼちゃ餅はハロウィン仕様
で見た目もかわいい！

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！おやつのお食
べするときのルールについ
て今回は学びました。
1日100~200kcal
までにしよう！
あめ3個で80kcalだよ。

レポート！

絵手紙サークル

7月から水島会館が耐震工事の為、別館で活動されている絵手紙サークルの見学に行ってきました。先生の指導のもと、とても楽しそうに描かれてました。



最後にいれる
言葉を考えるとところが
一番難しいそうです！
いつも素敵な言葉で思
わず笑顔になります。



互近助パントリー 開催します

日 時：12月10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。

室内の待機場所
はないよ!!とって
も寒いから時間を
守って
参加してね♪



人 権 週 間

毎年12月4日～10日は、『人権週間』です。

また、12月10日は「人権デー」となっており、日本だけでなく世界の国々でも、「人権」について考える日になっています。でも、聞いたことはあるけれど何をしたらいいのか、よく分からない方も多いのではないのでしょうか。

それでは、具体的にどんな過ごし方があるのでしょうか。

- ・自分や家族、友人のそれぞれの良いところ（個性）について考えてみる。
- ・何気ない言動の中に偏見や差別で人を傷つけたりしていないか振り返ってみる。
- ・世界には、いろいろな境遇や環境で生活している人がいるのでテレビや本などを通して世界の人々に関心を持つ。
- ・人権のことを学び、考える講演会や映画会、イベントなどに参加する。

など、まず知ることや考えてみるなど関心を持つことが大切です。

いろいろな考え方や個性の人、国や文化が違う人がいますが、人の見た目や考え方が違うのは当然です。しかしながら、違いを原因とした排除が今も私たちの周りで起こっています。例えば、自分と違う人の個性をユニークと受け入れることもあれば、変わっている人と捉えて距離を置き、心理的、社会的に排除してしまうことがあります。それによっていじめや差別などを受けて孤立した経験から、不登校や引きこもり、心身の不調など生きづらさを抱えている人も少なくありません。どんな状況であっても、違いを原因とした排除をしてはいけません。

今まで自分とは違うからとか関係ないからと排除していたことに関心を持つてみることで、新しい発見や自分の意識が変わるチャンスになるのではないのでしょうか。

そんなことを考える『人権週間』にしてみませんか。

<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。

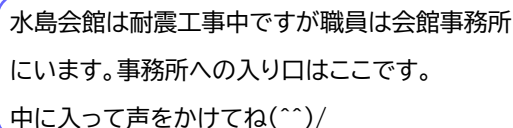
秘密厳守



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



会館 MAP



入場無料！

水島会館
ふれあい劇場

「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 R7年1月15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：日本ナザレン教団水島教会 1階礼拝堂(聖和保育園南側)
(倉敷市水島南瑞穂町 3-21)
対象：親子
定員：5組程度(先着順)
申込期間：R6年12月2日(月)～R7年1月8日(水)

プログラム

- ・ 南の島のハメハメハ大王
- ・ 3びきのかわいいオオカミ
- ・ マジックシアター
- ・ スイミー
- ・ ドレミの歌

～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】