

水島会館

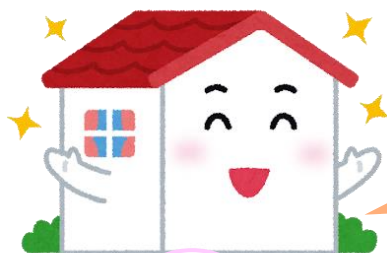
令和7年



月号

リニューアル!
オープン

会館だより



みなさま♪長らくお待たせいたしました。

4月から完全リニューアルオープンいたします(^^)/安心安全で新しくなった水島会館で新規の講座にどんどん参加しよう♪お待ちしております。

4/25
FRI

5/9
FRI

2回連続講座

♪託児付き講座♪

クラフトバンドで

かごバッグ



4/30
WED

◆料理教室◆

家庭で作れる 本格点心



※くわしくは折込チラシをご確認ください。



新刊の ご案内

- 「成瀬は信じた道をいく」 宮島 未奈
- 「恋とか愛とかやさしさなら」 一穂 ミチ
- 「禁忌の子」 山口 未桜

他にもたくさん
本があるので見
に来てね♪



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 ころつながる 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)

水島会館

検索

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！



講座のご案内



水島会館では4月から受講生を募集する

講座がたくさんございます♪

新しいことにチャレンジしてみませんか？

健康&栄養講座

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：食物繊維たっぷりメニュー

日 時：4月22日(火) 9:30~12:30

定 員：6名(先着順)

材料費：500~700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：あみえびとしょうがの炊き込みご飯

若竹汁

納豆のきつね焼

梅酒ゼリー(トマト入り)



申込期間：4月1日(火)~4月11日(金)

講座のお申込みはお電話か窓口にて
4/1(火)~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。



すてきにハンドメイド

託児付き

◆2回連続講座◆

日 時：4月25日(金) 10:00-12:00

5月 9日(金) 10:00-12:00

講 師：梅本 真伊さん

(作家名:handmade kagoya Chume)

定 員：各回16名(先着順)

材料費：1,300円

持ち物：木工用ボンド

はさみ

洗濯ばさみ20個程度

持ち帰り用の袋



申込期間：4月1日(火)~4月18日(金)

※託児が必要な方は事前にお申込みが必要です



◆ふれあい喫茶◆

日 時：4月16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聞くことができます。

★申込不要

★参加費：100円

★どなたでもお気軽にお越しください。

※朝食の準備数には限りがありますので予定より早めに終了する場合がございますのでご了承ください。



◆料理教室◆

日 時：4月30日(水) 9:30~12:30

講 師：小若由記子さん

定 員：10名(先着順)

参加費：750円

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き

メニュー：小籠包

月餅

ごま団子

豆花



申込期間：4月1日(火)~4月18日(金)

ごきんじょ

互近助パントリー 開催します

日 時：4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

◇持ち帰り用の袋を持参ください

保存食品や生活雑貨など、未開封で賞味期限の
まだあるものを受け入れて「もったいない」をおすそわけします！

家に眠っている
日用品があればお持ちください



あなたのメガネはどんなメガネ

みなさんは「色眼鏡」を通して人を見ることはありませんか？

多くの人は「自分は偏見なんて持っていない」と考えるかもしれませんが、実際には固定観念や思い込みに、ある種の感情(敵意、不安、嫌悪など)が加わることで誰でも偏見を持つ可能性があります。

例えば、もの忘れが増えてきた人が認知症に対して偏見を持っていると、どうなるでしょうか。「認知症になったら何も思い出せなくなる」「暴言などでまわりの人に迷惑をかける」「大切にされなくなる」という偏見から、認知症への過度な恐れを生み出し、医療機関での受診を妨げ、その結果、治療や支援が遅れてしまいかねません。

また、周りの家族が認知症に偏見があると、「(認知症の人に)何度言ってもわからない」「説明してもしかたがない」という態度が生まれ、失敗を責めてしまうことなどにより症状が進んでしまうケースがあります。

認知症への偏見は、認知症に対する正しい知識が不足していることが原因です。無理解から認知症の人に対して間違った対応をしてしまい、医療受診や支援が遅れるだけではなく、認知症の人の尊厳を傷つけ、その人の個性を奪ってしまいます。

認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。認知症になっても安心して社会生活を送れるよう、本人の意思を十分に尊重するとともに、周りの家族も適切な配慮をする必要があります。

認知症に限らず、偏見を減らすためには、正しい知識や情報を知ること、相手を理解すること、自分の言動をよく意識して決めつけをしないで物事をとらえることが大切です。

色眼鏡を外して、いろんな視点から客観的に見ることで、周りの人のすてきな個性が見えてくるかもしれませんね。

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 】



4月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	 4月1日 から	1 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎カラオケ部 13:00~16:30 講座申込み受付開始日	2 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	3 ◎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	4 ★はじめてのやさしいヨガ 10:00~12:00	5 休館日
6 休館日	7 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	8 ★互近助パントリー 15:00~16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00	9 ★ペン習字教室 9:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	10 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	11 ◎そよかぜミュージックバル 13:00~15:00 ◎中国語 14:00~16:00	12 休館日
13 休館日	14 ◎たのしいバステル 10:00~12:00 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	15 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎カラオケ部 13:00~16:30	16 ★ふれあい喫茶 9:30~11:30 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 ◎水島のつどい 13:00~15:30	17 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00	18 ★はじめてのやさしいヨガ 10:00~12:00	19 休館日
20 休館日	21 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	22 ★健康&栄養講座 9:30~12:30 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00	23 ★ペン習字教室 9:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	24 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	25 ★すてきにハンドメイド 10:00~12:00 ◎そよかぜミュージックバル 13:00~15:00 ◎中国語 14:00~16:00	26 休館日
27 休館日	28 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	29 昭和の日  休館日	30 料理教室 9:30~12:30 ◎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。



春から はじめよう! 講座募集案内

4月から水島会館でスタートする講座のご案内です
趣味やいきがいくりに、みなさんで楽しく学びませんか♪

★講座のお申込みについて★

◇4月 1 日(火) 8:30～受付開始します

◇お申込みは、お電話か窓口にて、
先着順に受付いたします

◇各種講座の詳細は各月の会館だよりをご覧ください

＜お申込み・お問合せ＞

倉敷市水島会館

TEL 086-448-1020

月曜～金曜 8:30～17:15

(祝日をのぞく)

健康&栄養講座

健康講座(健康管理・健康増進に関するお話)と、
栄養講座(栄養に関するお話)、調理実習を行います。

- ◇場 所 水島会館 調理室・和室
◇定 員 6名
◇材料費 500～700 円程度
◇持ち物 エプロン、三角巾、お米 0.5 合

※窓口優先で、先着順に受付いたします。
受付はその月の最初の開館日の 8:30 からです。

開催日時	健康講座テーマ		栄養講座テーマ
4 月 22 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話①	管理栄養士 井川弘江先生	食物繊維たっぷりメニュー
5 月 27 日(火) 9:30～12:30	認知症に関するお話①	高齢者支援センター	貧血予防の食事
6 月 24 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話②	管理栄養士 井川弘江先生	食育メニュー(調理の基本)
7 月 15 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話③	管理栄養士 井川弘江先生	低栄養予防メニュー
8 月 26 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話④	管理栄養士 井川弘江先生	夏を乗り切る食事
9 月 30 日(火) 9:30～12:30	介護予防のおはなし①	藤原佐起子先生	よく噛むメニュー
10 月 28 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話⑤	管理栄養士 井川弘江先生	エネルギー控えめメニュー
11 月 18 日(火) 9:30～12:30	口腔ケアについて	歯科医療従事者	子育て世代向けメニュー
12 月 23 日(火) 9:30～12:30	認知症に関するお話②	高齢者支援センター	塩分控えめメニュー
1 月 27 日(火) 9:30～12:30	介護予防のおはなし②	藤原佐起子先生	野菜たっぷりメニュー
2 月 17 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話⑥	管理栄養士 井川弘江先生	倉敷市の食材を使ったメニュー
3 月 24 日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちよっといい話⑦	管理栄養士 井川弘江先生	バランスの良い食事

※健康講座のテーマは変更になる場合がございます。詳しくは水島会館へお問い合わせください。

ふれあい

喫茶

OPEN ☕ 9:30~11:30



ふれあい喫茶がリニューアルオープン！
 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

4月16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

今回の朝食メニューの
 内容で栄養士の先生からの健康
 についてのアドバイスが書いて
 あるチラシがもらえるよ！



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）

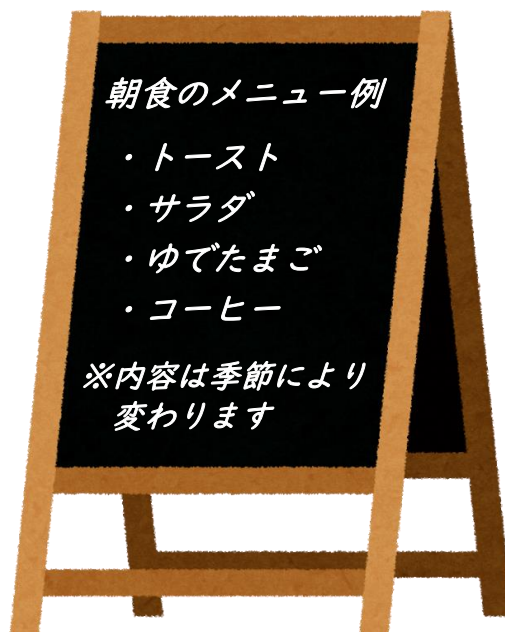
～お問合せ～
 倉敷市水島会館
 倉敷市連島1丁目10-33
 (086)448-1020

【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



クラフトバンドで かごバッグづくり



サイズ: 28 cm × 7.5 cm × 高さ 16 cm

再生紙等のエコな素材からできたクラフトバンド。
好きなカラーを選んで、自分だけの
かわいいオリジナルかごバッグを作りませんか♪
はじめての方でも楽しく作ることができますよ♡

カラーリスト



★申込時にクラフトバンドの色をお伺いします。
「①たてひも・持ち手になるベース色」と
「②よこひもになる差し色」の2色を選んでください。
単色(1色)も可能です。

日 時 4月25日(金) 10:00~12:00
5月 9日(金) 10:00~12:00

場 所 水島会館2F 大会議室

講 師 梅本 真伊 さん
(作家名: handmade kagoya Chume)

材 料 費 1,300円

定 員 16 名(先着順)

持 ち 物 はさみ、木工用ボンド、
洗濯ばさみ 20 個程度

申込期間 4 月 1 日(火)~4 月 18 日(金)

※2回連続講座です

～託児が必要な方は
事前にお申し込みが必要です～

<対象> 就学前の乳幼児 (先着 3 名)
<保険> 保険には加入しますが、事故等の
補償は保険の範囲内となります
<荷物> お子様に必要な荷物は 1 つにまと
めてください。おむつ・ビニール
袋・飲み物・おやつ等必要に応じ
てご準備ください

※ご不明な点はお問合せください

<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(祝日除く)】

水島会館



インターネットからカラー版の
チラシがご覧いただけます!

4種の点心中で 飲茶きぶん

～ 家庭で作れる 本格点心 ～

日時

4月30日(水)

9:30～12:30



メニュー



小籠包・月餅・ごま団子(各3個)&豆花

場所 水島会館 調理室・和室
講師 小若 由記子さん

材料費 750円
定員 10名(先着順)
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
申込期間 4月1日(火)～4月18日(金)

※申込期間以降のキャンセルは
材料費をご負担いただく場合がございます

你好



～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館 【月～金(祝日除く)8:30～17:15】

倉敷市連島1丁目10-33

TEL:(086)448-1020

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>

令和7年 4月 8日(火)

7月 8日(火)

5月 13日(火)

8月 12日(火)

6月 10日(火)

9月 9日(火)

各日 15:00～16:00

◆会場 水島会館

※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7年 4月9日(水)・23日(水) ・ 5月14日(水)・28日(水)

6月11日(水)・25日(水) ・ 7月9日(水)・23日(水)

8月13日(水)・27日(水) ・ 9月10日(水)・24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。