

水島会館

令和7年



月号

会館だより

講座のご案内

♪託児付き講座♪

初夏の
苔玉作り教室

7月4日(金)
10:00~12:00

健康運動指導士
が教える

元気で長生き！
健康体操

7月2日(水)
9:00~11:00

無理せず楽しく続ける
コツを一緒に学んで、
健康寿命を延ばそう！

※くわしくは折込チラシをご確認ください。

互近助パントリー 開催します

日時：6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

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」をお訴そわけします！

家に眠っている
日用品があれば
お持ちください



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)

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

6月

◆健康&栄養講座◆

健康講座テーマ：簡単にできる運動
 栄養講座テーマ：食育メニュー（料理の基本）
 メニュー：鶏の照り焼き・なすのみそ汁
 小松菜としめじのおろし和え
 お豆腐白玉
 日 時：6月24日(火)9:30～12:30
 材料費：500～700 円程度
 定 員：6 名(先着順)
 準備物：エプロン、三角巾、お米 0.5 合
 申込期間：6月2日(月)～13日(金)

◇講座のお申込みはお電話か窓口にて

6月2日(月)より先着順にて受付いたします。
 詳しくは折込みチラシをご覧ください。



◆ふれあい喫茶◆

日 時：6月4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。



講 座 レ ポ ー ト

ふれあい喫茶



メニュー

- ☞ パン
- ☞ 蓮根サラダ
- ☞ ゆで卵
- ☞ フルーツ
- ヨーグルト

4月のふれあい喫茶は、「みずしまいかん」の名前が入った食材をレシピに入れて作りました。今年度より栄養士の健康ワンポイントアドバイスのチラシ配布！今回は減塩ドレッシングについてのチラシを配ったよ☆シ



健康&栄養講座

健康についてのお話や体操、テーマに沿った栄養バランスのとれたメニューを毎月学べて、健康になれる、とても人気の講座です。



栄養士の井川先生の楽しいお話で、とってもいい雰囲気の中での料理！
 たくさんの質問にも答えてもらいました。

花壇の植替えありがとうございました

4月9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。4月から11月にかけて花を咲かせる花で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、ぜひ気軽に足を運んでください。花言葉は「あなたと一緒になら心がやわらぐ」



すてきにハンドメイド

クラフトバンドで差し色がおしゃれなごバッグを作りました。編み込むのに互い違いに通したつもりが、あれ！一つ飛ばしてた！とわいわいお話ししながら作業しました♪



次回 2 週間後にバッグの上部分と持ち手の部分を仕上げていきます。どんな仕上がりになるのか楽しみ♪持ち手は細いひもをぐるぐる巻きつける根気のいる作業がまっています！可愛くできるかな。

立ち直りを見守る

夫：ただいま。さっきそこで〇〇さんと会ったけど、何か様子がおかしかったぞ。あいさつもそこそこに、すぐ家に入っていったけど…。

妻：ひょっとしたら、息子さんのことがあるのかもしれないわ。3か月くらい前に、刑務所から出てきたの。

夫：そうだったのか。

妻：この前、「やっと仕事が見つかった。」って、〇〇さんの奥さんが言ってたわ。協力雇用主っていう社会復帰を支援してくれる会社が見つかって、働き始めたらしいの。

夫：前科があると断られる場合が多いのに、事情を理解した上で雇ってくれるんだな。ちゃんと真面目に働いているのかな？

妻：〇〇さんの奥さんの話では、すごく反省して「絶対にやり直す」ってがんばっているそうよ。でも、近所を歩く時も、陰で悪口をささやかれたり、冷たい視線を向けられているように感じているそうで、毎日辛い思いをしているんですって。

夫：保護司の知り合いも、「本人に更生の意欲があっても、現実には厳しい」って言ってたな。心から反省して努力しているのに、周りが受け入れてくれなくて、孤独で苦しくて仕事が続かなかったり、再犯してしまったりするケースが多いらしいぞ。

妻：難しい問題よね。どうしても先入観で、「刑務所を出た人は怖い」と思うってしまうから。立ち直ろうと努力しているのに、周りがそれを認めてくれないとしたら、心が折れてしまうわよね。

犯罪や非行をした人を避ける気持ちは、感情や安全面からすれば仕方のないことかもしれません。しかし、今はしっかりと反省して、真剣に立ち直ろうと努力している人がいます。再び過ちを犯さないためには、その人の努力はもちろんですが、周囲の人が立ち直ろうと努力している人を受け入れ見守ることも必要です。それが立ち直りを支え、再犯を防ぐ力となります。

※協力雇用主…犯罪や非行歴のある人を雇用して社会復帰を支援する民間の事業主。

現在、約 25,000 の協力雇用主がいる。

※保護司…犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティア。

【今月のコラムは真備人権ふれあい館】

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 】



6月行事予定表



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



会館 MAP





＼ 元気で長生き！健康体操 ／ ～運動を楽しく続けるコツ～



長い人生、いつまでも元気に過ごすためには
適度な運動を心がけることが大切です。
“運動”と聞くと、大変だな…疲れる…と
イメージしてしまいがちですが、
無理せず楽しく続けることができれば
いいなと思いませんか♪
運動を楽しく続けるコツを知って
『健康寿命』を延ばしましょう！！

日	時	7月2日(水) 9:00～11:00		
講	師	府木 薫(ふき かおる)先生 (健康運動指導士)		
場	所	水島会館 2F 大会議室		
定	員	12名 ※先着順		
対	象	高齢者及び障がい者等		
受	講	料	無料	
持	ち	物	ヨガマット(もしくは大きめのバスタオル)、飲み物、タオル ※運動のしやすい服装でお越しください	
申	込	期	間	6月2日(月)～ 6月27日(金)



～講師の府木先生からメッセージ～
楽しく、そして効果的な運動をご紹介します。
これから先、元気に健やかに過ごすために
必要な体操とは何かわかりやすく解説します。
一緒に頑張っていきましょう！

～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(祝日を除く) 8:30～17:15】

託児付き講座

初夏の苔玉作り教室

季節の苗木を使って、苔玉を作ってみませんか？

コロンとしたフォルムがとっても可愛く、涼しげな苔玉に癒されますよ♪

初めての方もお気軽にご参加いただけます！

日 時 7 月 4 日 (金) 10:00~12:00

場 所 水島会館 大会議室

講 師 三宅 宮子さん (日本ナチュラルアート協会認定講師)

材 料 費 1,000円

定 員 15名 (先着順)

持 ち 物 手拭きタオル、エプロン、持ち帰りの袋

※汚れてもよい服装でお越し下さい

申込期間 6月2日(月)~6月26日(木)



※写真はイメージです

～託児が必要な方は
事前にお申込みが必要です～

<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>お子様の荷物のみまとめてください

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

TEL: 086-448-1020

【月～金 8:30～17:15】