

みんなのふれあいセンター 倉敷民主会館 会館だより

令和5年



なまえ
名前をかいてね♪



ひさ
久しぶり〜♪

ちいさ なた
地域の方が
育てた苗を
も
持ってきてくれたよ♪



おもちゃを
ゆずってもらったよ。
だいじ つか
大事に使おうっと♪



こんげつ
今月の **おすそわけ会** は、

8 ^{がつ}月 ^{にち}23日 (水) ^{すい} 15:00-16:00

マイバッグをもってきてね♪



8月の講座

- 2日(水) 親子で米粉クッキング
- 4日(金) コーラをつくろう!
- 8日(火) ふしぎ電気実験教室
- 10日(木) 図画・ポスター教室
- 23日(水) おすそわけ会

9月の予定

- 8日(金) スパイスカレーを作ろう
- 13日(水) おすそわけ会
- 22日(金) おはしをつくろう
- 25日(月) アート筆文字
- 27日(水) すこやか料理
- 28日(木) いきいきサロン



こま
お困りごとはありませんか?

くらしみんしゅかいかん
倉敷民主会館は、ひごろから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。
ひみつ まも
秘密は守ります。お電話またはご来館にて、ご相談ください。

インターネットでチェック! 倉敷民主会館

検 索



6/19「蜜ろうで作る」アロマキャンドル



「ゆったり」「リラックス」「深呼吸できる」「癒し」がキーワードの講座です！中西先生から、キャンドルを作る材料で、蜜ろうとソイワックスとパラベンの違いなどを教えてもらったよ。

クイズ. 蜜ろうは何からできているかな？



炎のゆらぎをみつめると落ち着くよ



蜜ろうで作ったキャンドルは、あえて香りをつけなくても、甘い香りがするよ！天然の空気清浄機なんだって！蜜ろう自体が保湿成分たっぷりだからスキンケアにもピッタリ！



できあがり

9月に、自分でスパイスを調合してカレーを作るよ！スパイスを調合している時から、カラダの巡りが良くなってすごく汗をかきやすくなるんだって～！楽しみだね～！



チームシニアさん、草抜きありがとうございました！

サークル活動が
終わって、草抜きの
ボランティアを
してくださいました。



どれもいや・・・

夜の路上でよくみかけるね！

ゴキブリなら立ちむかえるよ！

ムカデは家で遭遇するので
ガムテープでとれます！

＜会館職員のつづやき＞

わたしたちって、
草取りをやりだすと
止まらないよね！
・だっど、草の生え
る勢いは止められ
ないよね
草むしり
の日々..



感謝

外での活動、熱中症に気をつけよう！



令和5年度 人権啓発映画テレビが放送されます。



みてね！

「秋桜の咲く日」 テレビせとうち (TSC) 8月7日 (月) 16:15～ (35分)



特別養護老人ホームの主任介護士として働く大谷ちひろは、新人介護士の中嶋直也の指導にあたっているが、直也は空気の読めない発言をするなどコミュニケーションがとりづらい。そんなときある事件が起こり、パニックを起こした直也に、介護士失格だと厳しく叱責するちひろだったが・・・

「ボクとガク」 西日本放送 (RNC) 8月17日 (木) 10:25～ (43分)

同じクラスの岳が店で万引きするのを目撃した希望 (小5)。店長である希望の父が岳の母を呼び出すと、母はいきなり岳を激しく叩く。翌日、希望が学校を休んだ岳をたずねると、岳は熱を出してひとりで寝ていた。岳の両親は離婚しており母は昼夜問わず働いているという。希望は近所の美代 (80歳) と一緒に岳を看病し、岳と仲良くなる。そんなある日、希望と岳に戦争体験を語っていた美代が倒れて・・・





「^{にがて}苦手なことも、^{だいじ}大事かも？」



《隣保館共通号》

5つの会館が順番で執筆しています。
今月号は倉敷民主会館です。

「あなたの^{とくい}得意なことは、なんですか？」

自己紹介や面接の際、多くの人が聞かれた経験があると思います。

「得意なこと」や「好きなこと」は答えられるけれども、「^{にがて}苦手なことは？」と聞かれることはめずらしいのではないのでしょうか。

「^{にがて}苦手なこと＝マイナスなこと」と捉えることが多く、人に聞いたり、自ら積極的に話したりする場面は、あまり見かけないように感じます。

デンマークでは、小さいころから、自己紹介の際、「得意なこと」と一緒に「^{にがて}苦手なこと」も聞いたり、発表したりすることが多いそうです。

だから、デンマークに住む人たちは、「^{にがて}苦手なこと」があるのも当たり前と捉え、誰かに助けてもらったり、また、助けたりすることが自然と身についています。

「^{にがて}苦手なこと」として、

- ・「シャワーを浴びるのが^{にがて}苦手」
- ・「大きな音が^{にがて}苦手」

などをあげる人もいます。理由はさまざまですが、中には、

- ・「シャワーを浴びると針を刺されているように感じる」
- ・「大きな音を聞くと頭痛がする」

という人もいます。

かんかくかびん？



このような聴覚、視覚、触覚や嗅覚などの感覚が過剰に敏感になる症状を、「^{かんかくかびん}感覚過敏」といいます。

ある「^{かんかくかびん}感覚過敏」の症状がある学生は、「自分の症状を人に伝える時、ラフに伝えること。理解してもらうことを望まず、^{しょうじょう}症状を受け止めてもらえたらラッキー！くらいに思っています」と話してくれました。

これらの^{しょうじょう}症状によって感じる苦痛や生きづらさは、本人にしかわからず、見た目にも分かりにくいです。私たちはそれに気づき、理解することで本人に寄り添っていくことにつながるのではないのでしょうか。

新たな出会いの場で、「得意なこと」と一緒に「^{にがて}苦手なこと」も気軽に話せるようになれば、お互いに気にかたり、助け合えたりできるかもしれませんね。





講座・サークル活動予定表

★会館主催講座
●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-16:00	2 ★親子で米粉 クッキング 9:30-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	3 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●なかよし会 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	4 ★コーラを つくろう！ 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●IT ふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:30-16:00	5 休館日
6 休館日	7 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	8 ★ふしぎ電気 実験教室 10:00-11:30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-16:00	9 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	10 ★図画・ポスター 教室 13:30-16:30 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-15:30	11  休館日	12 休館日
13 休館日	14 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	15 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:00-12:00	16 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	17 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	18 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●IT ふたば会 13:00-17:00 ●パステルアート 13:30-15:00 ●わかば会 13:30-16:00	19 休館日
20 休館日	21 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●うたごえたんぽぽ 13:30-15:30	22 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-15:30	23 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	24 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-15:30	25 ●生命の貯蓄体操 9:30-11:30 ●なかよし会 9:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	26 休館日
27 休館日	28 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	29 ●花の街サロン 10:00-12:00	30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	31 7月6日時点での予定です。		

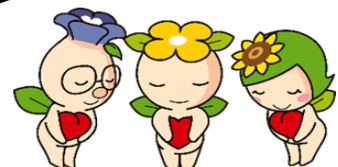
会館のご案内

倉敷民主会館



出会い
ふれあいの広場

〒710-0065 倉敷市宮前641番地
 《TEL&FAX》(086)423-0503
 《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp
 《開館時間》月～金 8:30～17:15(土日祝は休館)



まいつき かいかいさい
毎月1回開催！！

ご きんじょ
「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

に ち じ 時：8/23（水）15:00-16:00

ば し ょ 場 所：倉敷民主会館

倉敷市社会福祉協議会
スタッフさんも来てくれます♪

て
手ぶらでOK！

（マイバッグ）

♡わけあおう♡

もうしこみ

申込

ふよう

不要

む りょう
無 料

こま
お困りごとの

そうだん しえん
相談・支援

しょくりょうひん
食料品

にちようひん
日用品

ていきょう
などの提供

♡つながろう♡



倉敷市人権啓発キャラクター
「くーびっと」

だれでも
きがるに
きてね！

さまざまな団体などから倉敷市社会福祉協議会へ寄せられた食料品や日用品を、地域の必要な方に無料で配布する活動を通して、「お困りごと」の相談・支援やご近所の「繋がりづくり」を応援する取り組みです。

子育て中のパパさん、
ママさんも！



おじいちゃん、
おばあちゃんも！



大学生さん、
一人暮らしの方も！



中学生さん、
高校生さんも！



小学生さんも！



お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

【住所】倉敷市宮前641番地 【TEL】(086)423-0503

【Mail】d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(土日祝のぞく)

カラダがよろこぶ！ スパイスカレーを作ろう

9月8日(金) 9:30~13:00

倉敷民主会館 調理室

スパイスを調合して、ワンランク上のカレーをみんなで作って食べよう！

12種類のスパイスをブレンドして
自分好みのスパイスを作ります。



スパイスってなに？



スパイスを
上手に取り入れて
みませんか？

- 講師 中西 真由味さん
- 定員 9名(先着順)
- 材料費 800円 (調合したスパイスのお土産付)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル・筆記用具
- 申込期間 8月31日(木)まで

- 申込み 電話・メール・窓口にて
①講座名 ②お名前 ③連絡先 をお知らせください。

※申込期間後のキャンセルは、
材料費をご負担していただく場合がございます。

倉敷民主会館

(月)～(金) 8:30-17:15 (祝日除く)

倉敷市宮前 641 番地 電話：(086) 423-0503
e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp