

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和6年2月号



会館だより

寄せ植え教室

「プリコラージュフラワー」
開催します♪

根が付いた数種類の植物をブーケのように
組み合わせて植えていきます。

お花やリーフが自然に混
ざり合った状態で成長し
ていくのを楽しむことが
できますよ♪



※写真はイメージです。

2月22日(木)

10:00~12:00

チラシをCHECK!

2月の講座

- 2日(金) エコクラフト①
- 9日(金) 米粉クッキング
エコクラフト②
- 21日(水) 感染症と人権
- 21日(水) おすそわけ会
- 22日(木) 寄せ植え教室「プリコラージュフラワー」
- 28日(水) 男の料理

はる
春やすみ
たの
お楽しみ
こうざ



チラシをみてね!→



お困りごとはありませんか?

倉敷民主会館は、日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。
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

R5 年 12 月 8 日 (金) 開催
「つといカフェ&骨盤ケア」

★講座レポート★



体操を補助するシャノンさん



幅広い年代の方に来ていただきました。最初は尿もれにも効く、寝ながらでもできる体操を教えてくださいました。

「骨盤底筋」はハンモックのように、胃や腸などの内臓を支えている筋肉なので、これを日頃から鍛えていないと、すべての内臓が下に落ちてしまうそうです。



ベテラン母も知らないことが・・・

座談会では、初めて会う人同士ですが、体のちょっとした違和感の話で盛り上がりました。婦人科系の話は、日常的に口に出しにくい事もあるので、気軽に話をしてもいいと、ほっとした人もおられるのではないのでしょうか。ある人は「産後の肥立ち（産褥期のこと）が悪くなるからゆっくりと休養しないとダメ」と昔の人が言っていたことが、助産師さんの説明を聞いて、正しいことを言っていたと分かりましたとの声もありました。



女性の体のこと心のこと、今抱えているちょっとした不調のこと、子どものこと。今回は話題が終活にまで飛び火！「次回はどんな話の流れになるのか、楽しみです」とシャノン先生。おおらかです(笑)女性の健康と性の専門家である助産師さんと一緒に、モヤモヤを吐き出して「来て良かった！」と思えるような、参加者の皆さんと一緒に作り上げる講座です。



次回は3月7日(木) 10時から開催します。

詳しくは今月号のチラシで！お子様と一緒にご参加の方も大歓迎です！皆様のご参加をお待ちしています。



はるやす
春休み

おやこ

かいせい

親子クッキング開催します！

写真は R5 年 12 月 26 日 (火) に開催した親子クッキングの様子です。
3 歳から小学 6 年生のお友達と肉まん、とろみまんじゅうに挑戦！



みんなで、具材を切ったり、こねたり、つつんだり、できました。

お味はどうだったかな？

次回は春休み！詳しくは

チラシをみてね！



3 歳児も洗ったトレイをふきんで拭いて片付け！弱音をなくともなく 3 時間半というながちようばを良くがんばりました！





くーびと

くーみん&ふじろー

ユニバーサルデザイン

<共通号>

今回は倉敷民主会館が担当しています

シャンプーとリンスの容器の違いを知っていますか？シャンプーの容器にはギザギザの突起がついていて、リンスの容器にはその突起がありません。これにより、容器を触ただけでシャンプーかリンスか区別することができます。視覚に障がいのある人だけでなく、洗髪中に目を閉じたままでも区別できるのです。

これは、ユニバーサルデザインの1つです。多目的トイレやノンステップバス、ピクトグラム（絵文字）なども同様ですが、障がいの有無や年齢、性別、国籍などにかかわらず、はじめからすべての人が利用しやすいように建物や製品、サービス、環境などをデザインする考え方で、誰もが安心して快適に暮らせることを目指すものです。

ユニバーサルデザインは、1980年代にアメリカのノースカロライナ州立大学のロナルド・メイス教授によって提唱されました。彼は、9歳の時にポリオという病気にかかったことが原因で、車いすを使って生活していました。通っていた大学では、車いすでの移動が困難な施設があり、利用を制限されたり、誰かに手伝ってもらったりする必要がありました。障がいがあることで区別や特別扱いされることに疑問を感じ、はじめから誰にとっても使いやすいデザインが必要と考えたのです。

私たち一人ひとりがこのユニバーサルデザインの視点に立って、子どもから高齢者まで、すべての人が自分らしく暮らしていける社会について考えてみませんか。

「誰かのために」は私のために。「私のために」は誰かのために。

としょ ほん い か
図書の本が入れ替わりました

倉敷市立中央図書館からの貸し出し本です。

誰でも10冊まで借りられます。

図書室は予約なしで誰でも使えます。

ご利用ください。





講座・サークル活動予定表

★主催講座

●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		バレンタインの出来事・・・ ①最近は、意中の人にあげるよりも、皆でおいしいチョコを食べよう！という日になっている気がします。どうせ食べるなら、フェアトレードのチョコにしませんか～？ ②年齢を重ねると、チョコ以外のものが良くなってきました。好評だったのは、鰻！実は鰻は冬が一番脂がのって美味しい時期。奮発して鰻がバレンタイン！ ③・・・。（それはもうバレンタインとは呼ばないのでは・・・）		●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●フルートを楽しむ会 14:00-16:00	★エコクラフト 9:30-11:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●なかよし会 9:00-12:00 ●I T-ふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 9 7 13:30-15:30	●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	★米粉クッキング 9:30-11:30 ★エコクラフト 9:30-11:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●ナカシマコーラス 13:00-15:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●チームシニア 13:30-16:30	休館日
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日 振替休日	●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	●親子サロン 9:00-13:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●パステルアート 13:30-15:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●I T-ふたば会 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	休館日
18	19	20	21	22	23	24
休館日	●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 9:30-12:00 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●うたごえたんぽぽ 13:30-15:00	●新婦人 9:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00	★感染症と人権 10:00-12:00 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	★プリコラージュ フラワー 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	休館日 天皇誕生日	休館日
25	26	27	28	29		
休館日	●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 9 7 13:30-15:30	●カサブランカ 9:00-14:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-16:00	★男の料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	●すみれ会 13:00-16:00	★1月16日時点の予定表になります。	

会館のご案内

倉敷民主会館

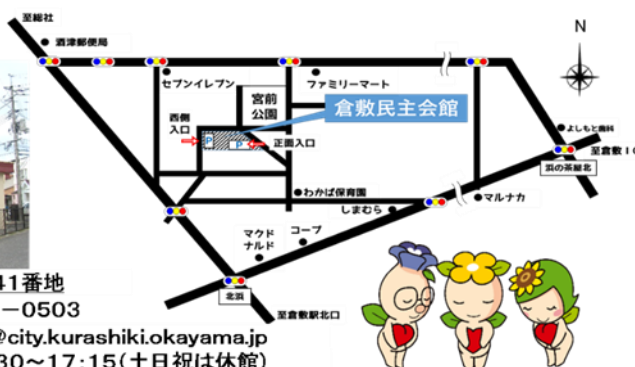


〒710-0065 倉敷市宮前641番地

《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)



【講演会】

感染症と人権

受講料
無料

2月21日（水）10:00-12:00

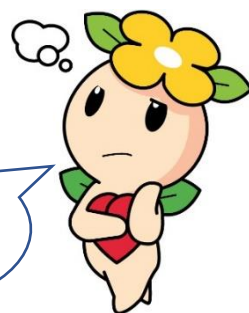
新型コロナウイルスは、私たちの間に偏見や差別を生んでしまいました。
私たちは未知のウイルスとどう向き合っていけばよいのか、一緒に考えてみませんか？

「私は〇〇県在住です」のステッカーを車に貼る人もいたね。

医療従事者への差別が問題になったよね。

マスクをつけられない人への配慮も求められた・・・？

ハンセン病って知ってる？



講師：安倉 宏明さん（元中学校教員）
定員：20名

申込期間：2月1日（木）～2月20日（火）
申込方法：窓口・電話・メールにて

だれでもきがるにきてね☆彡 ^{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

2月21日（水）15:00-16:00

♡わけあおう♡



♡つながろう♡

食料品を
集めています！



（未開封・賞味期限内のもの）

マイバッグを持ってくるね！

無料

お困りごとは、
相談してね！

申込不要

食料品・日用品などを
みんなでわけあうよ！



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「つながりづくり」を応援する取り組みです。

🌸 寄せ植え教室 🌸

「プリコラージュ」とは、フランス語で、「好きなものを寄せ集めて新しいものをつくる」という意味です♪

“プリコラージュフラワー”

2月22日(木) 【A】 10:00-11:00
【B】 11:00-12:00



※写真はイメージです

根がついた4種類の植物をブーケのように組み合わせて容器に植えていきます♪

お花やリーフが自然に混ざり合った状態で成長していくことを楽しむことができます♪

お手入れが苦手な私でも、長く楽しむことができました♪



- 【講師】 南 りえさん (atelier KLEE)
- 【材料費】 1,500 円 (容器代込み)
- 【持ち物】 エプロン、汚れてもよいハンドタオル
- 【定員】 各回6名
- 【申込期間】 1月25日(木)～2月14日(水)まで
- 【申込方法】 電話・窓口・メールにて
①お名前 ②住所
③電話番号 ④ご希望の時間帯
をお伝えください。



託児を希望の方へ

- <対象> 1歳から就学前の幼児
- <申込> 事前に申込みが必要です
- <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一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。

(お申込み＆お問合せ)

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)



つどいカフェ&骨盤ケア

日時：3月7日(木) 10:00~12:00

女性ならどなたでも♪

親子で参加も大歓迎♪

(講座当日もお問合せ可能♪)

年齢問いません♪



腰痛や尿もれ、便秘などの悩みはありませんか？
産前産後、家事育児、仕事、更年期・・・
いつも頑張っている全世代の女性対象の骨盤ケアです♪

骨盤ケア後は、おしゃべりタイム♪

女性の健康と性の専門家、地域の助産師しゃのんさんを囲んで、気になることをみんなでお話しませんか？



講師：しゃのん香織さん
定員：10名

申込期間：2月1日(木)～3月6日(水)
申込方法：窓口・電話・メールにて

助産師
しゃのん香織さん



初級パソコン教室

参加費無料

3月11日(月)・3月12日(火)・3月13日(水)
3月14日(木)・3月15日(金)・3月18日(月)

全6回講座 各回10:00-12:00

講師：樋上 卓巳さん

定員：5名(+持ち込み1名)※応募多数の場合、抽選になります。

使用機器：Windows10のノートパソコンを使用

申込み：窓口・電話・メールにて①お名前 ②住所 ③連絡先をお伝えください。

※メールでお申込みの際は、件名に「初級パソコン教室」とお書きください。

申込期間：2月1日(木)～2月29日(木)

抽選日：3月1日(金)に受講が決定した方のみにご連絡いたします。

※不在着信があった場合は、折り返しお電話をお願いします。

原則6回全て
出席の方を
募集です！



おすすめポイント！

- ① 基礎から丁寧に教えてもらえます！
- ② エクセル・ワードを学べます！
- ③ チラシを作成します！

お困りのこと
ご相談ください！
無料!!

なんでも法律相談

あなたの抱えているトラブルや悩みを弁護士にご相談ください
秘密は厳守されます！お気軽にお電話ください

日 時 : 3月19日(火) 13時～16時
場 所 : 倉敷民主会館 小会議室
相談員 : 村山 晃康弁護士(児島綜合法律事務所)
相談料 : 無 料
定 員 : 6 名
相談時間 : 一人30分(要予約)
申込期限 : 3月12日(火)までに電話・窓口にて
※簡単な相談内容をお申込みの際にお聞きします

クレジット・サラ金
借金問題
離婚・DV
セクハラ
交通事故
遺言・相続
賃金未払・解雇
いじめ・パワハラ
etc...

お申込み&お問い合わせ

倉 敷 民 主 会 館 倉敷市宮前 641 番地 ☎086-423-0503
電話・窓口にて受付 (月)～(金) 8:30～17:15 (祝日は除く)

わ が し か わ い い 和 菓 子 ね り き つく 「練切り」を作ろう 3 月 2 8 日 (木) 9 : 3 0 ～ 1 2 : 0 0

親子教室③



しろのこしあんがベース
の生地だよ！食べても
おいしいよ！

どんなデザイン
になるのかは当日の
お楽しみに！

講 師 : 新谷 佳子さん

材料費 : 1組 1,300 円 (1組 : 和菓子 4つ作成)

定 員 : 親子 8 組 (抽選・中学生まで OK)

持ち物 : エプロン、三角巾、マスク、うわばき、水筒
持帰り用の袋

申込期間 : ～2月8日(木)まで

申込方法 : 窓口・電話・メール

受講のお知らせ : 当選者の方にのみ 2月9日(金)に
電話又はメールでご連絡いたします

※申込期間を過ぎた場合のキャンセルは材料費がかかる
場合がございます。

写真(上)は鬼・椿 2月
(横)おばけちゃん・
かぼちゃ 10月

