

くらしきたましまいけうねいかん
倉敷市玉島池畝会館



August

会館だより 8

2025

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

6月16日
健康 & 交流会

〈午前の部〉たんぽぽ座公演
〈午後の部〉健康測定会

正しい歩き方が病気予防につながるよ★



～健康 & 交流会～午前は、たんぽぽ座さんの公演☆お芝居に踊り歌、みんなで歌ったりと楽しいひと時をすごし♡
午後は、骨の検査や数字を使った脳トレを体験し、さらに、正しい歩き方のコツも学びました(≧▽≦)♪

6月11日
ストレッチ体操教室

6月12日26日
はじめての陶芸



今月の内容

- ❖ 講座報告
- ❖ 参加者募集
- ❖ しゅわSHUSHU
- ❖ 人権コラム

カラー版の会館だよりをインターネットからご覧いただけます！

たましまいけうねいかん
玉島池畝会館

検索

検索

よりあい処茶あ茶あ&おすそわけの会

おかげさまで6月18日開催で1年になりました！
 企業や地域の皆様からの寄贈いつもありがとうございます。
 今後も「もったいない」が誰かの「うれしい」(*^*)につながるように、毎月開催して
 いきます☆引き続き「捨てるにはもったいない」
 ものなどがございましたら、池畝会館へお持ち
 ください☆欲しい方への架け橋になります。



いつもは第3(水)ですが

8月は第4(水)です!!

次回8月27日(水)

*プチイベントは健康測定会です

～6月19日 整膚教室～

「整膚で目・頭・首を楽しもう」



ひっぱり！

～ひっぱりたり、つまんだり、血流を良くすることで楽になったよ～

次回の整膚教室は9月18日(木)

『塩田先生厳選 リラックスなおススメのツボを学ぶ』だよ

おまかせあれ

くわしくは、チラシをみてね♪

シニアにやさしいパソコン教室

☆午前の部 入門コース

☆午後の部 初級コース



弁護士による無料

法律相談



※ 秘密は厳守されます

おこまりごとを
かいつにみちびきます

ひとりで悩まなくて
いいんだよ

しゅわ SHU SHU SHU

毎日暑いよね、こんかいのしゅわは 熱中症 だよ☆

汗が流れるように、両手
をしたにおろすよ



右手をグーで
ひたいに1かいあてるよ

熱中症とくちでいいながら表現するよ



熱中症



監修：障がい福祉課
出演：池畝会館館長

～熱中症対策～

- ・塩分や水分を補給しよう！
- ・のどが渇いてなくても、こまめに水分をとろう！
- ・涼しい場所で休息をとろう！

七夕飾り
今年もたくさんさんの短冊を書いてもらいました。皆さんの願いが叶いますように！

七夕飾り



人権 コラム

「私の性別は？」



- A 「私は男性？それとも女性？」
 B 「見ればわかるよ。男性だろう？」
 A 「それは身体の性別のことだよ。心の性別については？」
 B 「心にも性別があるの？」
 A 「君は、身体と心の性別が同じだから意識することがないのかもしれないね。
 私は身体は男性だけど、心の中では、自分のことを女性だと認識しているんだよ」

身体的な性別と、自分の性別に対する認識（性自認といいます）が異なる人のことをトランスジェンダーといいます。トランスジェンダーの方の多くは、周囲に知られると「人間関係が悪くなるのではないか」、「偏見の目で見られるのではないか」といった気持ちから、そのことを誰にも打ち明けられず、生きづらさを抱えながら生活しています。苦しんでいる人にとっては、とてもデリケートな問題です。

もし、あなたが、そのことを見聞きしたり、本人から打ち明けられたりしたとしても、本人の了承なしに第三者に伝えることは絶対にしてはいけません。その人のプライバシーを大きく傷つけ、生きる希望を失わせることにもなりかねません。

性のあり方は、色のグラデーションに例えられるほど多様です。その多様な一人一人の性を尊重することで、誰もが自分らしく生きることを認め合う社会につながるのではないのでしょうか。

A 「信頼している君だから、勇気を出して本当のことを言ったんだ」

あなたがBさんだとしたら、Aさんの告白にはどのように応じますか？



がっこうざ よていひょう
8月講座・サークル予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 おやこでクッキング インド料理をつくろう 9:30～13:00	2
3 習字教室 13:00～15:30	4 こどもかいが きょうしつ 13:30～16:30	5 こどもかいが きょうしつ 13:30～16:30 ・書道サークル 10:00～12:00 ・陶芸サークル 10:00～	6 ストレッチ体操 教室 10:00～12:00 親子とうげい体 験教室(色付け) 13:30～15:30	7 親子とうげい体 験教室(色付け) 13:30～15:30 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	8 隠れ家作り 9:30～11:30	9
10	11 	12 こどもかいが きょうしつ 13:30～16:30	13	14	15	16
17 習字教室 13:00～15:30	18	19 栄養講座 10:00～12:30 ・書道サークル 10:00～12:00	20 無料法律相談 13:00～16:00	21 プログラミング 体験教室 13:00～16:00 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	22	23
24 31	25	26 ・書道サークル 10:00～12:00	27 よりあい処茶あ茶あ 14:30～16:00 おすそわけの会 15:00～16:00	28 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	29	30



たましまいけうねいかん ひ ごろから お悩みごと、
 お困りごとの相談を受け付けている公共
 の施設です。お話ししてみたいことはありませんか？お電話または来館にて、ご相談
 ください。秘密は守ります。

倉敷市玉島池畝会館

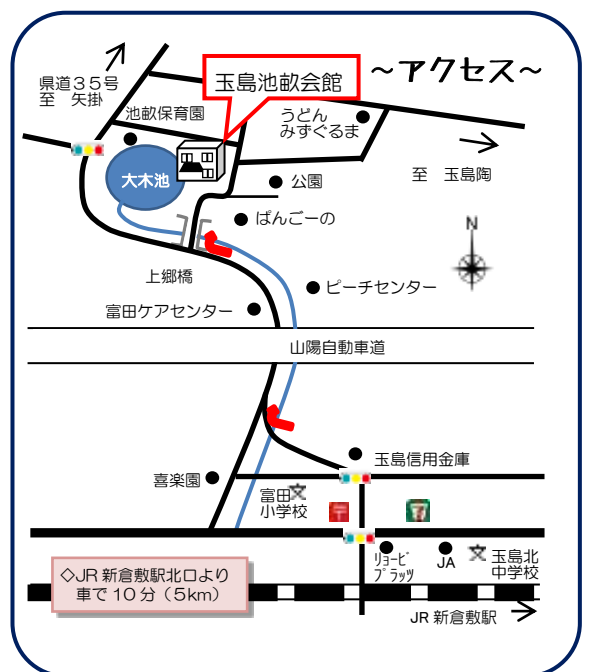
TEL/FAX 086-526-3502

E-Mail ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

倉敷市玉島道 3877-11

開館：月～金 8:30～17:15

※土日祝は休館日



無料法律相談

相続のこと
相談できるかな？



離婚とか参考までに
聞いてみようかしら…



学校や SNS での悩み、
法的にはどうなの？



岡山弁護士会所属の弁護士による無料相談会です。
日常のトラブルも、法律の目で見ると解決の糸口が
みつかるかもしれません。この機会にいかがですか？

日 時： 令和7年8月20日（水） 13:00～16:00
場 所： 玉島池畝会館
相 談 料： 無料
相 談 時 間： 一人30分程度（要予約）
相 談 内 容： 一般法律相談



※ 相談に関してほかにもれることはありません。安心してお越しください※

お申込み・お問合せ先

玉島池畝会館 倉敷市玉島道口3877-11

窓 口： 月曜日～金曜日 8:30～17:15 （土・日・祝日は休館）

電 話： 086-526-3502 （上記、開館時間内）

メー ル： ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

※申込みの際に 氏名・住所・連絡先・簡単な相談内容^(※) をお知らせください
（※例えば「相続について」「養育費について」などのジャンルだけで結構です）

申込み受付期間 7月1日（火）～ 8月13日（水）

定員6名 ※先着順になります。

栄養講座



参加者募集

栄養満点のお料理を楽しく学びながら美味しくいただきますよう！！

年齢制限などございませんので、どなたでもご参加できます♪♪



8月19日(火)10:00~12:30

講師 岡本美佐恵さん (栄養士)
場所 玉島池畝会館 調理室
定員 先着12名程度
参加費 500円程度 (材料費実費)
申込期間 ~8月15日(金)まで
持参品 エプロン・三角巾
マスク・米0.5合



<夏を乗り切る食事>

- ♡ 夏野菜としらすの冷製パスタ
- ♡ 和風シーザーサラダ
- ♡ マーマレードジャム de ババロア

お申込方法

電話、会館窓口、メールで

- ① 名前 (ふりがな)
 - ② 住所
 - ③ 連絡先
- をお知らせください。

せ い ぶ 整 膚 教 室

参加費
無料

令和7年9月18日(木)10:00~12:00

＊「塩田先生厳選！リラックスにおススメのツボを学ぶ」



↑ 整膚師の塩田先生
(整膚健康センター玉島)

せ い ぶ 整 膚 と は ？

皮膚をつまむ・持ち上げる・引っ張るという手法をもちいて、血液・リンパ液の流れを良くする健康法です。

肩こりや頭痛、冷え性、胃腸系にも効果があり、美容にもいいと言われています。お家でも続けてくださいね！

お申込方法

電話、会館窓口、メールで

- ① 名前 (ふりがな)
 - ② 住所
 - ③ 連絡先
 - ④ 生年月日
- をお知らせください。

定員 先着12名程度
対象者 高齢者、障がい者 等
講師 塩田 敏行さん (整膚健康センター玉島)
募集期間 ~9月12日(金)まで

<隣保館デイサービス事業>

どころちゃ ちゃ
よりあい処茶あ茶あ

お茶でも飲みながらちょこっと楽しんでみませんか？
毎月かわる、ぷちイベント☆開催します♪



脳トレ・小物作り・健康測定会などなど・・・お楽しみに

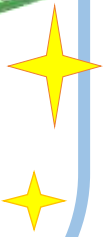
日時：8月27日（水） 14：30～（自由参加です）

場所：池畝会館 和室 参加費：無料



＜ ぷち健康測定会 ＞

おうちで測定できないご自身の健康チェックしてみませんか？
今回は、倉敷医療生協さんが『野菜摂取量測定機』と『骨量測定機』（骨に含まれるミネラル成分の総量を測定）を持ってきてくださいます。ご自身の健康状態を知ること、より元気にすごしましょう！！どなたでもお気軽にご参加くださ～い（*^^*）//



倉敷市社会福祉協議会

くらしき互近助パントリー

おすそわけの会

『もったいない』 → 『うれしい』

8月27日（水）15:00～16:00

「捨てるにはもったいない…」

企業や個人から寄贈されたものを、ほしい方へ無料でお譲

ります。どなたでもおこしく下さい♪

* おねがい *

「捨てるにはもったいない」ものがあれば、池畝会館におもちください。ほしい方へのかけはしになります。

すべて無料☆

マイバッグを
もってきてね



賞味期限の近い食材

使わない日用品

作りおいた野菜

みんなで楽しく学びましょう  第2期

無料!

シニアやさしいパソコン教室

☆9月5日(金)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンがもっと上手に使えたらいいな」と思ったことはありませんか?
講師の先生が丁寧に指導していただきますので、誰でも楽しく学べます。
会館のパソコンをお貸しすることもできますので、お気軽にご参加ください。



電源の入れ方から学びたい方はこちら!

入門コース

9月5日~10月24日の
毎週金曜日



10:00~12:00

どちらか
お選びください



文字入力ができる方はこちら!

初級コース

9月5日~10月24日の
毎週金曜日



13:30~15:30

場 所：玉島池畝会館

講 師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生

準 備 物：筆記用具、USB メモリースティック（保存用）、飲み物

※パソコン（Windows 10）は会館でご用意いたします。

対 象 者：高齢者、障がい者等

定 員：各コース先着8名程度

申込期間：令和7年8月1日(金)~8月29日(金)まで



◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15

土・日・祝日は休館

倉敷市玉島道口3877-11

電話 086-526-3502

メールアドレス ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

お申込方法

電話、会館窓口、メールで

- ①名前（ふりがな）
 - ②住所
 - ③連絡先
 - ④生年月日
 - ⑤希望コース
- をお知らせください。

