

# 児島民主会館 会館だより

令和 5 年  
(2023)



## 7 / 5 救急救命教室

救急車が到着するまでには、約9分間かかります。  
その間に居合わせた人の処置で救われる命があります。今回の救急救命教室では、救命処置を児島消防署郷内出張所職員に教えていただきました。



参加者のみなさん、  
熱心に話を聞かれています！



腕は倒れている人の体と垂直にして、手の平で真上から胸を押し続けます。  
思ったよりも力が必要です…

119番



救命処置の流れ

1. 周りの安全確認
2. 倒れている人の反応確認
3. 居合わせた人へ救急車・AED 手配の指示
4. 呼吸確認
5. 胸の圧迫
6. 人工呼吸
7. AED を使用する



AED 装着！

## 今月の企画講座

- ★ 6日(水) おとなの音楽教室② 13:30～15:00
- ★ 15日(金) 保護者相談会① 9:00～12:00
- ★ 23日(土) 天体教室 18:30～20:30
- ★ 29日(金) さわやかリフレッシュ体操 10:00～12:00

## 10月の企画講座

- ★ 21日(土) 天体教室(予備日) 18:30～20:30
- ★ 23日(月) 読み聞かせとおもちゃづくり③ 14:30～15:30

ふじろーくんに聞いてみよう！

SNS ってなに？



SNS とは、ソーシャルネットワーキングサービスの略で、インターネット上のコミュニティサイトのことだよ。プロフィールや写真の公開、メールのやりとり、友達検索などの機能があって、とても便利なものなんだ。

だけど、ふとした投稿から個人の秘密が明かされたり、何気ないコメントで誰かの名誉を傷つけたりすることもあるんだ。SNS の投稿や発言は簡単に取り消せず、知らない間に数千、数万の人が見ることもあるから、「多くの人の目にふれて、問題がない内容か」をしっかりと考えてから使うようにしようね。



★★ 今月の行事予定は裏表紙をご覧ください ★★



# 夏休みこども講座レポート



## 7/24 親子でハンドメイド教室



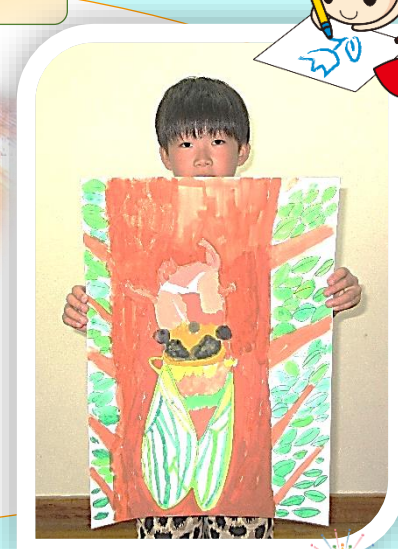
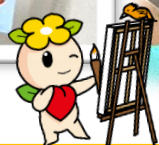
梅本先生と一緒にハイ・チーズ！



自分で選んだ色のクラフトバンドを使って、親子で一緒に集中して取り組み、とっても可愛いカゴが完成☆



## 7/28 絵画教室①



丸山又史先生がひとりひとりに優しく指導してくださり、ステキな作品が出来上がりました(\*^^)v みんな良い笑顔で写真に写ってるね♪

## 8/1 卓球教室



### ★講座中のエピソード★

「みんなが練習しやすいように、落ちていた球を自発的に拾っている姿に感動しました」と丸山公男先生が褒めてくださいました(\*^^\*) みんなカッコイイ☆



# くーぴっとの人権コラム

## 「敬老の日」に寄せて

9月の第3月曜日に当たる18日は、「敬老の日」です。

この日は国民の祝日に関する法律で、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と定められています。

「敬老の日」が国民の祝日として制定されたのは1966年のことです。今から57年前のことですが、当時と比べて現在の社会環境は大きく様変わりしています。

戦後以降、栄養摂取状況や衛生環境、医療技術の進歩などによる生活環境が改善され、平均寿命は飛躍的に伸びました。倉敷市でも令和4年9月末現在、65歳以上の高齢者人口は、133,080人、高齢化率は27.8%となっています。また、少子化や核家族化など、ライフスタイルの変化が一層進み、三世帯同居の家族が著しく減少したことで、一人暮らしの高齢者も増加傾向となっています。

このような状況の中、年齢とともに身体的に衰えてきて外出が困難になり、地域の人と話をすることが少なくなるなど、高齢者の社会的孤立が進んでいます。また、虐待を受けたり、高齢者の気持ち大切にされない過度な介護が行われたりすることも見聞きします。

高齢になっても、自主性が奪われたり尊厳が傷つけられたりすることは決してあってはなりません。

私たちは、これから高齢者の方とどのように接していけばよいのでしょうか。

高齢者に寄り添い、孤立しないように話しかけることから始めてみませんか。そうすることで、高齢者が多年にわたり社会につくしてきた豊かな知識や経験を活かせる場所や、情報・サービスなど、多くの社会資源に結びつくような手助けにつながっていくのではないのでしょうか。

私たちの行動で、高齢者も住み慣れた地域の一員として尊重され、安心して生き生きと暮らせると思います。

「敬老の日」には、身近な高齢者の方に感謝の気持ちを伝えてみてはどうですか。

【隣保館共通号】





# 行事予定表

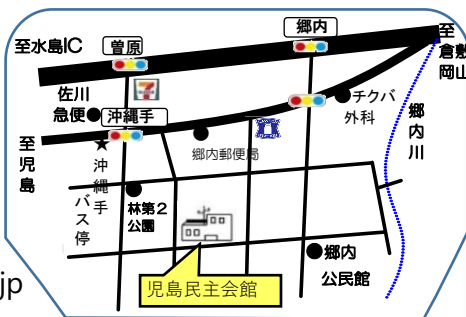
【講】定例講座 【企】企画講座  
(サ) サークル活動

| 日                | 月                                               | 火                                                                                                 | 水                                                                                                       | 木                                                               | 金                                                                                                                 | 土                    |
|------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                  |                                                 |                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                 | <b>1</b><br>【講】フレイル<br>予防教室<br>9:30-10:30<br>【講】リラックス<br>体操教室<br>11:00-12:00                                      | <b>2</b><br>休館日      |
| <b>3</b><br>休館日  | <b>4</b><br>(サ) なかよし<br>ビンポンクラブ<br>10:00-12:00  | <b>5</b><br>(サ) 人形劇団つくしんぼ<br>10:00-12:30<br>【講】韓国語講座<br>13:30-15:30                               | <b>6</b><br><b>【企】おとなの<br/>           音楽教室②<br/>           13:30-15:00</b><br>(サ) 鷺山吟詠会<br>19:00-20:30  | <b>7</b><br>(サ) コスモス<br>10:00-12:00                             | <b>8</b><br>(サ) 手話サークル<br>10:00-12:00                                                                             | <b>9</b><br>休館日      |
| <b>10</b><br>休館日 | <b>11</b><br>(サ) なかよし<br>ビンポンクラブ<br>10:00-12:00 | <b>12</b><br>(サ) 人形劇団つくしんぼ<br>10:00-12:30<br>【講】絵手紙教室<br>13:30-15:30                              | <b>13</b><br>【講】はじめのABC<br>10:00-11:00<br>【講】キッズ<br>イングリッシュ<br>14:30-15:30<br>(サ) 鷺山吟詠会<br>19:00-20:30  | <b>14</b><br>(サ) コスモス<br>10:00-12:00<br>【講】英会話教室<br>13:30-15:30 | <b>15</b><br><b>【企】子育てサポート<br/>           保護者相談会<br/>           9:00-12:00</b>                                    | <b>16</b><br>休館日     |
| <b>17</b><br>休館日 | <b>18</b><br>                                   | <b>19</b><br>(サ) 人形劇団つくしんぼ<br>10:00-12:30<br>【講】韓国語講座<br>13:30-15:30                              | <b>20</b><br>【講】子ども体操教室<br>14:00-15:30<br>(サ) 鷺山吟詠会<br>19:00-20:30                                      | <b>21</b><br>(サ) コスモス<br>10:00-12:00                            | <b>22</b><br>(サ) 手話サークル<br>10:00-12:00<br><div> <b>9/23(土)</b><br/> <b>【企】天体教室</b><br/> <b>18:30-20:30</b> </div> | <b>23</b><br>休館日<br> |
| <b>24</b><br>休館日 | <b>25</b>                                       | <b>26</b><br>(サ) 人形劇団つくしんぼ<br>10:00-12:30<br>(サ) 二胡サークル<br>13:00-15:00<br>【講】絵手紙教室<br>13:30-15:30 | <b>27</b><br>【講】はじめのABC<br>10:00-11:00<br>【講】親子で楽しむ<br>運動あそび<br>14:30-15:30<br>(サ) 鷺山吟詠会<br>19:00-20:30 | <b>28</b><br>(サ) コスモス<br>10:00-12:00<br>【講】英会話教室<br>13:30-15:30 | <b>29</b><br><b>【企】さわやか<br/>           リフレッシュ体操<br/>           10:00-12:00</b>                                    | <b>30</b>            |

## 倉敷市児島民主会館

- 〒710-0142  
倉敷市林2062番地5
- TEL・FAX  
(086) 485-3055
- メールアドレス  
d-hall-kj@city.kurashiki.okayama.jp

- 開館時間：月曜日～金曜日（土日祝休館）  
8:30～17:15



会館周辺図

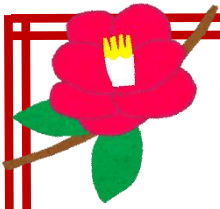


会館だよりの検索

児島民主会館

★ 他館の「会館だより」も、どうぞご覧ください。

倉敷民主会館・玉島池畝会館・水島会館・真備人権ふれあい館



R5 後期

# 韓国語講座

★10月～3月★ 第1・3火曜日 13:30～15:30

<初級> 13:30～14:30 <中級> 14:30～15:30

【講師】 金 成希 (キム ソンヒ) さん

【対象】 一般

【定員】 各12名

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

★初回は 10月3日(火) です

안녕하세요



【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15



# 英会話教室

R5 後期

★10月～3月★ 第2・4木曜日 13:30～15:30

<初級> 13:30～14:30 <中級> 14:30～15:30

Let's enjoy English!

【講師】 ジェニー花田 さん

【対象】 一般

【定員】 各12名

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

★初回は 10月12日(木) です★

マレーシア出身、  
お料理やおしゃべり  
が大好きな明るい  
先生です。



♡ジェニー花田さん♡

【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

★10月～3月★ 第1金曜日

R5 後期

## ◎フレイル予防教室

9:30～10:30



椅子に座ったまま楽しくできる体操などで、  
「フレイル」を予防しましょう！

## ◎リラックス体操教室

11:00～12:00



簡単な運動やストレッチ体操でしっかり  
体を動かし、心と体を整えましょう！

【講師】 健康運動指導士 千田 君子 さん

【対象】 高齢者・障がい者等

【定員】 各12名

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

【準備物】 タオル・ヨガマット・飲みもの

※ 両方申し込むことはできません。

【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

★初回は **10月6日(金)** です★

# はじめての絵手紙教室

R5 後期

～ ヘタでいい ヘタがいい。みなさんでゆつくりと絵手紙を楽しみましょう ～

★10月～3月★ 第2・4火曜日

13:30～15:30

【講師】 廣川 定子 さん

【対象】 高齢者・障がい者等

【定員】 15名

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

【準備物】 道具一式



体験セットを用意していますので、お気軽に  
ご見学ください。

◎道具の購入を希望される方はお申し出ください。

★初回は **10月10日(火)** です

【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

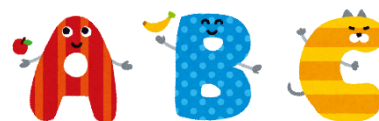
児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15



# はじめの



R5 後期

英語で楽しく遊びましょう♪

音楽で英語に親しんだり、親子で工作をしたり、海外の子どもがしている遊びを実際にやってみて楽しめます。

★10月～3月★ 第2・4水曜日 10:00～11:00

【講師】 尾崎 美香 さん

【対象】 1～3歳児と保護者

【定員】 10組

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

★初回は10月11日(水)です★



【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

お子様1人につき、2講座まで申し込みできます。

# キッズイングリッシュ

R5 後期

★10月～3月★ 第2水曜日  
14:30～15:30

Excellent!



外国の音楽や遊びに親しんだり、ハロウィンなどのお話を聞いたりして、楽しく英語にふれあいましょう。

【講師】 尾崎 美香 さん

【対象】 4～5歳児と保護者

【定員】 10組

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

★初回は10月11日(水)です★



【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15



# 子ども体操教室

R5 後期

★10月～3月★ 第3水曜日 14:00～15:30

- 【講師】 岡山県体操協会副理事長 青柳 富士男 さん  
【対象】 4～5歳児と保護者  
【定員】 10組  
【受講料】 無料  
【場所】 児島民主会館 大会議室  
【準備物】 体操服・体操シューズ・飲みもの



楽しく体を動かすことを通して、基礎体力やルール、マナーも身に付きますよ！

運動の基礎(コツ)を学びましょう！

★初回は 10月18日(水) です

【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)  
8:30～17:15

お子様1人につき、2講座まで申し込みできます。

# 親子で楽しむ 運動あそび

R5 後期

★10月～3月★ 第4水曜日 14:30～15:30



★初回は 10月25日(水) です



【講師】 健康運動指導士  
千田 君子 さん

【対象】 幼児と保護者

【定員】 10組

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

【準備物】 タオル・飲みもの  
動きやすい服装

★ボールなどを使い、

親子でスキンシップをとりながら

楽しく体を動かしましょう～★

【お申し込みは来館または電話で】

9/12(火)～9/19(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)  
8:30～17:15



# リフレッシュ体操

9月29日(金)

10:00-12:00

\*講師 健康運動指導士 千田 君子さん

\*対象 子育て世代の方(託児付き講座)

◎託児希望の方はお申し出ください。(定員3人)

\*定員 10名

\*参加費 無料

\*場所 児島民主会館 大会議室

\*準備物 ヨガマット(バスタオルでもOK)  
タオル 水分補給の飲み物

\*申込締め切り日 9月22日(金)

当日は動きやすい服装(ジーパン以外)で  
お越しください。



ゆったりとした気持ちと動きで  
リフレッシュしてみませんか。



【お申し込み・お問い合わせ】

★来館またはお電話で★

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15



夢がひろがる!!!  
読み聞かせと  
おもちゃづくり



10月23日(月)

14:30~15:30

申込期限 10月16日(月)

11月27日(月)

14:30~15:30

申込期限 11月20日(月)

★子どもの想像力や表現力、  
考える力をつけ、心の成長をはかります



ボクと一緒につくろうよ♪  
何ができるかな?

お友達誘って来てね♪



※申込み締め切り後のキャンセルは材料費の  
ご負担をいただきますのでご了承ください。

【講師】浦上とし子先生  
(岡山短期大学非常勤講師)

【対象】幼児と保護者

【定員】各回 6組

【材料費】各回 100円

【場所】児島民主会館

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15