倉敷市児島民主会館

会館だより

令和６年（2024）

10／18　さわやかリフレッシュ体操

千田　君子先生

足の指間に手の指を入れ、
足首をぐるぐる回しています★
血行が良くなって、冷え性対策になる
そうです(*^▽^*)

千田　君子先生による「さわやかリフレッシュ体操」が開催されました☆
参加されたみなさんは、子育て真っ最中の方ばかり。
先生は「毎日、家事に育児に頑張っている自分のために時間を使うことで、意識を自分に向けるようにしましょう」とお話されていました。
足の指先やふくらはぎを動かしたり、ボールを使って全身を動かしたり…和気あいあいと楽しい時間となりました(*^▽^*)

ボールを使って全身運動をしました☆
「キャー！難しいー(>_<)」と、賑やかな声が聞かれ、心身ともにリフレッシュ☆

１２月の企画講座

★　４日(水)　なんでも法律相談　13：00～16：00
★　７日(土)　発達障がい講演会　14：00～16：00
★ １７日(火)　季節の寄せ植え　10：00～12：00

気温も下がり、いよいよ冬到来！風邪などで体調を崩さないように、栄養をしっかり摂って、元気に過ごしたいですね☆

１月の企画講座

★ ２８日(火)　ふれあい人形劇　10：00～11：00
★ ２９日(水)　飾り巻き寿司教室　9：30～12：00
★ ３１日(金)　保護者相談会②　9：00～12：00

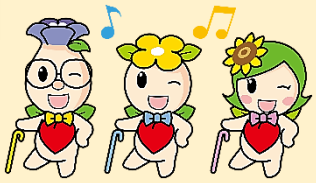
★★ 今月の行事予定は裏表紙をご覧ください ★ ★

10／20 郷内学区合同文化祭 in 郷内中学校

主催　郷内学区青少年を育てる会

二胡奏者　田(デン)・川(セン)　さん

今年も郷内学区合同文化祭が開催されました。郷内学区の幼稚園や保育園、小学校・中学校、婦人会などの団体による演技・演奏が披露され、書道や切り絵などの展示もありました。二胡奏者の田・川さんによる演奏では、「川の流れのように」や、先生ご自身作曲の「くらしき川の春」など、楽しいトークと共に二胡の優しい音色が会場いっぱいに広がりました♪



郷内幼稚園

郷内婦人協議会

郷内学区　児童・生徒作品

10／28　おとなの音楽教室②

今年度、 2回目の「おとなの音楽教室」です。
今回、初参加の方が大勢おられ、その中に94歳(女性)の方もおられました。
人生100年時代、人と交流をしながら元気で活動できるのはとても良いことですね(^^♪
歌のリクエストもされ、ハツラツとした気持ちになってもらえたようです。

ベルで「森のくまさん」にチャレンジしました。

みてなで輪唱や、簡単なハーモニーをして楽しみました。

くーぴっとの人権コラム

「人権週間」

毎年12月4日～10日は、『人権週間』です。
また、12月10日は「人権デー」となっており、日本だけでなく世界の国々でも、「人権」について考える日になっています。でも、聞いたことはあるけれど何をしたらいいのか、よく分からない方も多いのではないでしょうか。

それでは、具体的にどんな過ごし方があるのでしょうか。

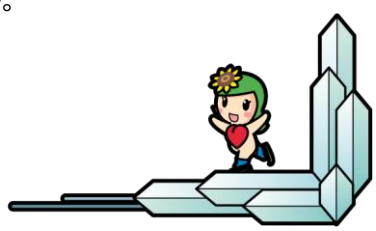
・自分や家族、友人のそれぞれの良いところ（個性）について考えてみる。
・何気ない言動の中に偏見や差別で人を傷つけたりしていないか振り返ってみる。
・世界には、いろいろな境遇や環境で生活している人がいるのでテレビや本などを通して世界の人々に関心を持つ。
・人権のことを学び、考える講演会や映画会、イベントなどに参加する。

など、まず知ることや考えてみるなど関心を持つことが大切です。

いろいろな考え方や個性の人、国や文化が違う人がいますが、人の見た目や考え方が違うのは当然です。しかしながら、違いを原因とした排除が今も私たちの周りで起こっています。例えば、自分と違う人の個性をユニークと受け入れることもあれば、変わっている人と捉えて距離を置き、心理的、社会的に排除してしまうことがあります。それによっていじめや差別などを受けて孤立した経験から、不登校や引きこもり、心身の不調など生きづらさを抱えている人も少なくありません。どんな状況であっても、違いを原因とした排除をしてはいけません。

今まで自分とは違うからとか関係ないからと排除していたことに関心を持ってみることで、新しい発見や自分の意識が変わるチャンスになるのではないでしょうか。

そんなことを考える『人権週間』にしてみませんか。



12月 行事予定表

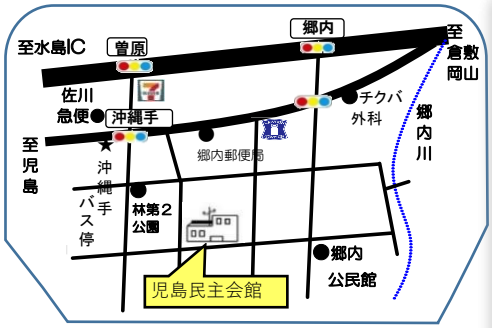
【講】定例講座【企】企画講座
（サ）サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 （サ）なかよしピンポンクラブ 10:00-12:00	3 （サ）人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30	4 【企】なんでも法律相談 13:00-16:00	5 12/7(土) 地域力全開！ 発達障がい講演会 重松孝治先生 14:00～16:00	6 【講】フレイル予防教室 9:30-10:30 【講】リラックス体操教室 11:00-12:00	7 休館日
8 休館日	9	10 （サ）人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】絵手紙教室 13:30-15:30	11 【講】はじめのABC 10:00-11:00 【講】キッズイングリッシュ 14:30-15:30 （サ）鷲山吟詠会 19:00-20:30	12 （サ）コスモス 10:00-12:00 【講】英会話教室 13:30-15:30	13 （サ）手話サークル 10:00-12:00	14 休館日
15 休館日	16 （サ）なかよしピンポンクラブ 10:00-12:00	17 【企】季節の寄せ植え 10:00-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30	18 【講】子ども体操教室 14:00-15:30 （サ）鷲山吟詠会 19:00-20:30	19	20 （サ）二胡サークル 13:00-16:00	21 休館日
22 休館日	23	24 【講】絵手紙教室 13:30-15:30	25 【講】はじめのABC 10:00-11:00 【講】親子で楽しむ運動あそび 14:30-15:30 （サ）鷲山吟詠会 19:00-20:30	26 【講】英会話教室 13:30-15:30	27 （サ）手話サークル 10:00-12:00	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日 	※12月4日～10日は、人権週間です。 ※年末年始のお休み 12/28(土)～1/5(日)			

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

会館だよりの検索は 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

ふれあい人形劇

無料

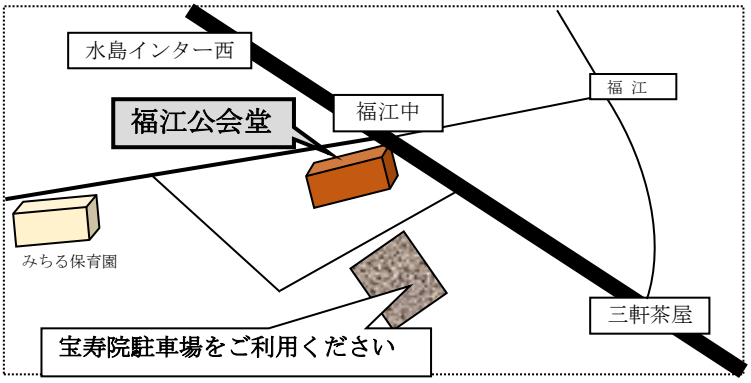
【日　時】令和７年１月２８日（火）
１０：００～１１：００

【場　所】福江公会堂

【対象者】どなたでも

【定　員】８０人

【締切日】１月２１日（火）



人形劇団
つくしんぼ
が やってきま～す！

「南の島のハメハメハ大王」
「３びきのかわいいオオカミ」
「マジックシアター」
「スイミー」
「ドレミの歌」

どなたでもOK！！みんな来てね

〈お問い合わせ〉児島民主会館　485－3055
開館時間 8：30~17：15（土日祝休館）

飾り巻き寿司教室

節分の鬼と桃の花、2種類の飾り巻き寿司を作ります☆
はじめてでも大丈夫！子育ての息抜きに、可愛い飾り巻き寿司を作って、癒されに来てください(*^^*)

【日　時】 **1／29（水）　9:30-12:00**

【場　所】　児島民主会館　大会議室

◎託児付き講座（定員３名）
◎託児希望の方はお申し出ください。

【定　員】 10名（先着順）
【対　象】 子育て世代の方
【講　師】 新谷　佳子　さん
【材料費】 1,300 円(一人約 10 ㎝の巻き寿司 2 本)※持ち帰りとなります
【持ち物】 エプロン･三角巾･マスク･手拭き･持ち帰り用のタッパ･筆記用具
【申込み】 電話･窓口にて受付　①お名前　②住所　③連絡先　をお知らせください。
【締切り】 1 月22日(水)まで　※締切日を過ぎてのキャンセルは材料費をいただく場合があります。

◆◆◆お申込み・お問合せ◆◆◆

児島民主会館　倉敷市林2062番地5【月～金　8:30－17:15(土日祝日は休館)】
電話:086－485－3055

「子育てサポート　保護者相談会」
開催のお知らせ

児島民主会館では、お子様の生活や学習に不安を抱えている保護者の方を対象とした、無料の個別相談会を実施いたします。

「座って先生の話を聞けない」「こだわりが強く、人と上手に関われない」など、お子様それぞれのお悩みについて、児童相談支援事業に長年携わっている講師等から助言を受けることができます。

参加を希望される方は、来館またはお電話でお申し込みください。

【実施内容】

日　時：令和７年１月３１日（金）９時～１２時（一人３０分）

①９時～９時半　②9時半～１０時　③１０時～１０時半
④１０時半～１１時　⑤１１時～１１時半　⑥１１時半～１２時
※受付時に、空いている時間帯を選択することができます。

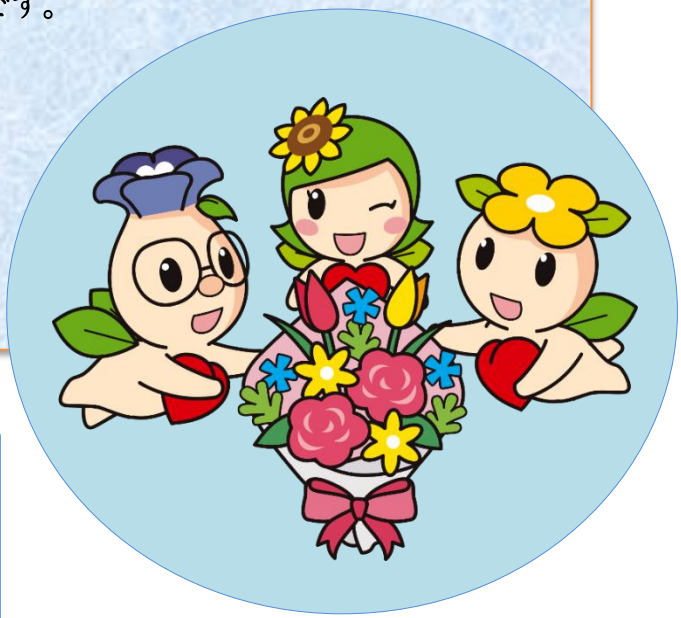
場　所：児島民主会館　小会議室（図書室）

講　師：綱嶋　宏之氏（特定非営利活動法人ｋｉｒａｒａ理事長）
※保健師も参加する予定です。

対　象：子育て中の保護者

定　員：６名（先着順に受付）

相談料：無料



《お問い合わせ先》
児島民主会館　４８５－３０５５
月～金　8:３０～１７:１５
（土日祝 休館）