

会館だより



6/9 救急救命教室

救急車が到着するまで

約7分かかります…！

心肺停止の方が倒れていたら…
その間に胸骨圧迫を行います。参加者全員で実践！みなさん、とても手際が良く、スムーズに行えていました☆ただ、7分間は思っているよりも長く、周りの人の協力が重要ということがよく分かりました。



胸骨圧迫の実践



倒れている方の反応を確認。
119番通報とAED手配



呼吸を観察。胸と腹部の動きがない→胸骨圧迫を開始。

AEDの実践



AEDの操作手順も教えてもらいました★



～会館の改修工事が始まりました～

7月から来年2月頃まで、改修工事のため、児島民主会館の講座は規模を縮小して、郷内地区の他施設で実施しています。工事中でも相談業務は行っていますので、お電話、または来館にておうかがいします。



★開館時間★

月曜日～金曜日(土日祝休館)
8:30～17:15

★消防職員の感想★



参加者のみなさんは積極的に質問され、学ばれていました。その姿勢に驚き、こちらも勉強させていただきました☆

☆8月の夏休み講座☆

★8月 6日(水) 子ども忍者教室 10:00～11:00

場所 福江公会堂

★ 19日(火) 科学実験教室 14:00～16:00

場所 郷内公民館



栄養&水分をしっかり摂って、暑い夏を元気に過ごしたいですね♪

満留先生のヨガ教室は、3～4か月に1回のペースで開催されています。その中で印象に残ったお話を掲載します☆

5/16 ヨガ教室

満留 美樹先生

「私たちは、仕事や家事に追われて忙しい日々を過ごしていますよね。ヨガをしながら、『今日のお昼ご飯は何しよう…冷蔵庫の食材がないからスーパーに行かないと!』など考えることは大事ですが、今の自分自身を見つめて、状態を知ることがヨガには必要です。」と満留先生がお話されていました。

みなさん、毎日頑張りすぎていませんか? 自分の身体の声聞いてあげる=自分を大切にすることに繋がるのだと教えてもらいました(^-^)



YOGA

★肩甲骨周りが凝っている時の運動★

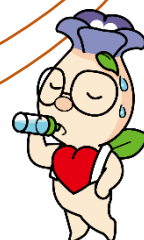
1

両腕を上げて～



2

下げましょう!



6/19 親子でリトミック

ピアノの音に合わせてお母さんとジャンプ!



黒瀬 広子先生



＜みんなも参加♪



カエルさんもジャンプさせてあげようね☆



ボールやフラフープ、絵本などワクワクする道具を見つけると、参加した子どもたちは目が輝かせていました(*^~*)
黒瀬先生のピアノの音に合わせて、お母さんと一緒に歌を口ずさんだり、身体を動かしたり、音楽を使った活動で楽しく過ごしました♪

くーぴっとなの人權コラム

「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ね。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さんとしたら、Aさんの告白にはどのように応じますか？

【隣保館共通号】



行事予定表

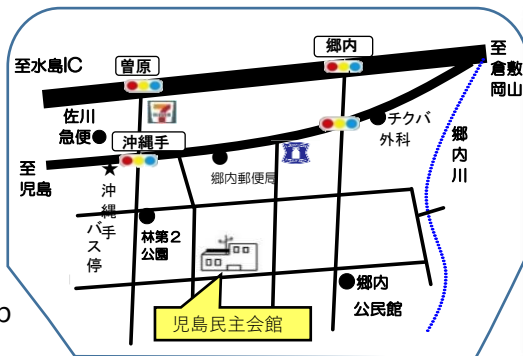
【講】定例講座 【企】企画講座

日	月	火	水	木	金	土
					1 【講】フレイル 予防教室 13:30-14:30 (碧山荘) 【講】リラックス 体操教室 14:30-15:30 (碧山荘)	2 休館日
3 休館日	4	5	6 【夏休み】 子ども忍者教室 10:00-11:30 (福江公会堂)	7	8	9 休館日
10 休館日	11 山の日	12	13	14	15	16 休館日
17 休館日	18	19 【夏休み】 こども科学実験教室 14:00-16:00 (郷内公民館)	20	21	22	23 休館日
24 休館日	25	26	27 【講】親子で楽しむ 運動あそび 14:30-15:30 (郷内公民館)	28	29	30 休館日
31 休館日						

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）



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・真備人權ふれあい館