

水島会館

令和5年  月号

会館だより



7/5(水) 9:30~

ふれあい喫茶
開催しました。

ふれあい 喫茶



栄養士さんから朝食についてのアドバイスをじっくり聞きました！
ドレッシングも手作りなので塩分控えめで、とってもカラダにいい朝食でした(^^)！

本日のメニュー

- ・ピザトースト・グリーンサラダ
- ・フルーツヨーグルト・コーヒー



7月5日(水) ふれあい喫茶を開催しました。
雨の中、今回もたくさんの方に来て頂き、たいへん賑わった会となりました。
お友達と楽しくお喋りをしながら…お一人でゆっくりと…みなさんそれぞれのひとときを過ごされていました♪

困っていること、お話ししてみたいことはありませんか？

水島会館は、日ごろの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。

お電話または来館にてご相談ください。

秘密はまもります。



当館のカラー版の会館だよりがインターネットからご覧いただけます♪

あなたと私 ころつながら ほとスペース

倉敷市水島会館

〒712-8012 倉敷市連島1丁目10-33

TEL&FAX 086 (448) 1020

月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日は休館)

水島会館

検索



講座のご案内

てぬぐい体操



日 時：8月25日(金) 10:00~12:00
 9月 8日(金) 10:00~12:00
 9月22日(金) 10:00~12:00
 講 師：田島 奈穂子さん
 参加費：無料
 定 員：12名(先着順)
 準備物：ヨガマット、飲み物、手ぬぐい(110cm)
 申込期間：8月1日(火)~18日(金)



健康&栄養講座



日 時：8月22日(火) 9:30~12:30
 準備物：エプロン、三角巾、手ふきタオル
 材料費：400円~600円程度
 定 員：5名(先着順)
 申込期限：8月1日(火)~8月10日(木)
 健康テーマ：栄養士さんのちょっといい話①
 栄養テーマ：夏を乗り切る食事
 メニュー ●夏野菜のスーパカレー ●簡単ナン!
 ●マンゴーラッシー ●コールスローサラダ



人権啓発映画が 放映されます

『ボクとガク』

テーマ 子ども・戦争と平和

8月17日(木)
 10:25~11:08
 RNC
 (西日本放送)



同じクラスの岳が店で万引きするのを目撃した希望(小5)。店長である希望の父が岳の母を呼び出すと、母はいきなり岳を激しく叩く・・・



人権問題を身近に感じられる作品です

人権について考えるきっかけとしてぜひご覧になってみてください

『秋桜の咲く日』

テーマ...
 人権全般・発達障害

8月7日(月)
 16:15~16:50
 TSC(テレビせとうち)



ある日、直也の付き添いで外出した入居者が倒れて意識不明になってしまう。パニックを起こした直也に、介護士失格だと激しく叱責するちひろだったが...



互近助パントリー 開催します

日 時：8月8日(火)15:00~16:00

- ◇申込不要。
- ◇どなたでもお気軽にお越しください
- ◇持ち帰り用の袋をご持参ください

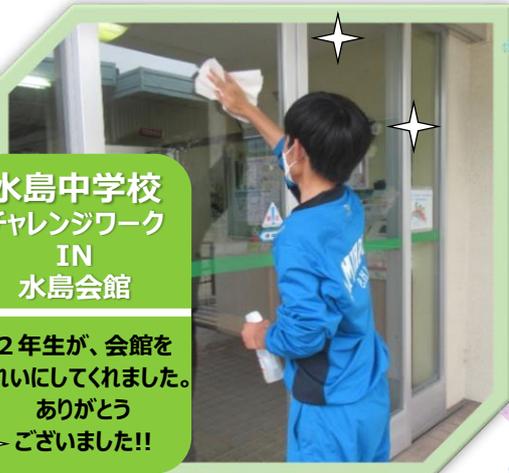
家に眠っている日用品があればお持ちください

保存食品や生活雑貨など、未開封の物を受け入れて「もったいない」をおすそわけします!



水島中学校
 チャレンジワーク
 IN
 水島会館

2年生が、会館を
 きれいにしてくれました。
 ありがとう
 ございました!!



「苦手なことも、大事かも？」

「あなたの得意なことは、なんですか？」

自己紹介や面接の際、多くの人が聞かれた経験があると思います。

「得意なこと」や「好きなこと」は答えられるけれども、「苦手なことは？」と聞かれることはめずらしいのではないのでしょうか。

「苦手なこと＝マイナスなこと」と捉えることが多く、人に聞いたり、自ら積極的に話したりする場面は、あまり見かけないように感じます。

デンマークでは、小さいころから、自己紹介の際、「得意なこと」と一緒に「苦手なこと」も聞いたり、発表したりすることが多いそうです。

だから、デンマークに住む人たちは、「苦手なこと」があるのも当たり前と捉え、誰かに助けてもらったり、また、助けたりすることが自然と身についています。

「苦手なこと」として、

- ・「シャワーを浴びるのが苦手」
- ・「大きな音が苦手」

などをあげる人もいます。理由はさまざまですが、中には、

- ・「シャワーを浴びると針を刺されているように感じる」
- ・「大きな音を聞くと頭痛がする」

という人もいます。



このような聴覚、視覚、触覚や嗅覚などの感覚が過剰に敏感になる症状を、「感覚過敏」といいます。

ある「感覚過敏」の症状がある学生は、「自分の症状を人に伝える時、ラフに伝えること。理解してもらうことを望まず、症状を受け止めてもらえたらラッキー！くらいに思っています」と話してくれました。

これらの症状によって感じる苦痛や生きづらさは、本人にしかわからず、見た目にも分かりにくいです。私たちはそれに気づき、理解することで本人に寄り添っていくことにつながるのではないのでしょうか。

新たな出会いの場で、「得意なこと」と一緒に「苦手なこと」も気楽に話せるようになれば、お互いに気にかけて、助け合えたりできるかもしれませんね。

【隣保館共通号】

おしゃべりコールにかけてみませんか？

秘密厳守

不安なことや心配なことがあれば、だれもが気持ちが落ち込みます。

そんな時「落ち込んだ気持ちをだれかに聞いてほしい」と思いませんか？

そのようなときにお役に立つのが、おしゃべりコールです。

お気軽にお電話ください。



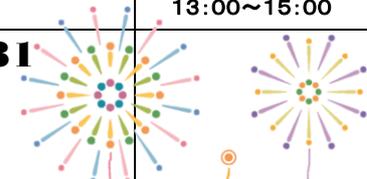
TEL: 086-448-1023

毎月第2・第4水曜日

13:30~15:30



8月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
★は会館主催の講座です ◎はサークル活動です ※お部屋の空き状況はお問い合わせください		1 ★つれづれ絵手紙教室 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30 ※講座申込み受付開始日!!	2 ★夏休み!絵画教室 13:30~16:30	3 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	4 ★親子うどん作り教室 9:30~12:30 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00	5 休館日
6 休館日	7 ◎たのしいパステル 10:00~12:00 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	8 ★互近助パントリー 15:00~16:00	9 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	10 ★ドラム体験教室 13:30~15:30	11  休館日	12 休館日
13 休館日	14 休館日	15 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30	16 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	17 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	18 ★夏休み!工作教室① 9:30~12:00 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00~16:00	19 休館日
20 ★夏休み!工作教室② 10:00~11:30	21 ★キッズクッキング 9:30~12:30 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	22 ★健康&栄養講座 9:30~12:30 ◎連島東学区 栄養改善協議会 12:30~14:00	23 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	24 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	25 ★てぬぐい体操 10:00~12:00 ★中国語講座 初級13:00~14:30 中級14:30~16:00 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00~15:00	26 休館日
27 休館日	28 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	29 休館日	30 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	31 	休館日	休館日

水島会館とは・・・

地域に開かれたコミュニティセンターです。各種イベント・講座・サークル活動の他、困りごとの相談を受けています。また、本の貸出や、卓球・将棋・オセロなども楽しんでいただけます(講座・サークル等で部屋を使用中の場合にはお断りすることがあります)。どうぞお気軽にご来館ください。職員一同、心よりお待ちしております。



会館 MAP



てぬぐい体操

～身体を伸ばして、緩めて、動きやすい身体に～

日常で身体は動かしていても、使っているのはほんの一部だけ。

今回は手ぬぐいなどを使いながら

普段動かしていないところを動かして

より快適な動きになるような内容をお伝えしていきます。

年齢や身体の硬さは関係なくご参加いただける内容になっています。

日 時 ①8月25日(金) 10:00～12:00

②9月 8日(金) 10:00～12:00

③9月22日(金) 10:00～12:00

※1回のみ参加も可能です

場 所 水島会館 大会議室

講 師 田島 奈穂子さん(理学療法士・ピラティスインストラクター)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット、110cmのさらしまたは手ぬぐい、飲み物

定 員 12名(先着順)

申込期間 8月1日(火)～8月18日(金) ※お申込みはご本人様に限り



<前回の教室の様子です>

<お申込み・お問合せ>

倉敷市水島会館

倉敷市連島1-10-33

(086) 448-1020

【月～金 8:30～17:15 ※祝日を除く】