

# 水島会館 令和6年 7 月号



# 会館だより

## 水島会館の今年の夏休み講座は…！？

耐震化工事のため、規模を縮小して館外にて開催します。

詳しくは折込みチラシをご覧ください！



工作教室は、クラフトバンドで  
かわいい貯金箱を作るよ♪

毎年大人気のドラム体験教室！  
かっこよくたたくようになるよ♪



## R6 年度 水島会館 夏休み講座お申込みについて

申込み受付期間: **7月1日(月)~7月12日(金)** [月~金]8:30~17:15  
※土日祝は休館

<申込み方法> 申込み参加者本人またはその保護者の方に限ります。  
電話・窓口・メールで受け付けます。  
※メールでお申込みの場合は受信完了メールを返信しますので、受信設定をお願いします。

<受講者の決定> 受講者の決定は抽選となります。  
7月17日(水)までに 受講が決定した方のみ に電話で通知します。  
不在着信があった場合は折り返しのご連絡にご協力ください。  
受講者決定後にキャンセルが出た場合、講座前日までにご連絡する  
場合がございます。

### ~耐震化工事がはじまりました~

7月から来年3月頃までのあいだ、耐震化工事のため  
水島会館の講座は館外で規模を縮小して運営します。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくをお願いします。



隣保館は市内に5館あります。どなたでも参加できる楽しい講座が  
盛りだくさん♪各館のカラー版の会館だよりがインターネットから  
ご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

水島会館

検索



# 参加者募集



## ◆健康&栄養講座

健康に関する講話と調理実習を行います👁️

日時：7月23日(火) 9:30~12:30

材料費：500~700円程度

定員：6名(先着順)

準備物：エプロン、三角巾、お米0.5合

申込期間：7月1日(月)~12日(金)

※会場は水島支所5階の調理室です！  
お間違いのないようお越しください。

★お申込みはお電話もしくは窓口で★

健康講座テーマ：栄養士さんのちょっといい話

栄養講座テーマ：低栄養予防メニュー

メニュー：豚肉と野菜のレンジ蒸し~オクラ梅肉ソース~

甘酒！でごま和え

夏野菜のきな粉入りみそ汁

ほうじ茶甘酒プリン



管理栄養士の井川先生のご指導のもと、いつも和やかな雰囲気の中で楽しく調理実習をしています♪



## 夏休み講座

7/1~受付開始!



7/30(火)

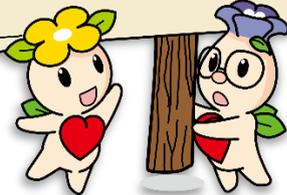
夏休み! 工作教室



8/4(日)

ドラム体験教室

夏休み講座の詳細は  
折込みチラシを見てね!



毎月第2  
火曜日

## 互近助パントリー 開催します

日時：7月9日(火) 15:00~16:00

会場：水島会館 玄関前

申し込みは不要です。

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  
食品・日用品等があれば  
お持ちください  
(随時受け付けています)



## ~はじめてのやさしいヨガ教室 講座レポート~

4~6月に全5回にわたって松下桃子先生のヨガ教室を開催しました。今回はヨガが初めての方でも参加しやすい内容で、じっくり時間をかけて身体をほぐしていききました。先生に前屈の方法を教えてくださいと、自分が思っているよりもぐっと深く身体を倒すことができびっくり!カラダもココロもゆったりリラックスできました♪



松下先生のヨガを受講した日の夜はぐっすり眠れる♪と、とっても好評です♪



1人ずつ指導していただきました◎  
肩や背中に力を入れ  
ないこと!“脱力”が  
ポイントです👍

# みんなの人権ひろば

外国人も一緒に

Aさんはインドネシアの女性です。日本に来て、日本人と結婚しました。日常生活の中で、いろいろと困ったことがあるようです。

- ・日本語で日常会話はできるけれど、漢字を使った文章は読めません。難しい書類は夫に読んでもらい、内容を理解します。
- ・仕事は、外国人というだけで断られてしまうため、希望する職種（接客業）をあきらめて、今は工場で働いています。
- ・宗教的に禁止されていて食べられないものがあるので、外食や会食をするときは困ります。人から理由を聞かれると、説明するのにうんざりします。

来日して10年がたち、Aさんは、今ではすっかり地域になじんでいます。Aさんの人柄がよかったこともあります。近所の人もAさんのために回覧板の漢字にふりがなをふったり、できるだけやさしい日本語で話すように気をつけたり、言葉の壁に配慮してくれたそうです。

しかし当初は、外国人というだけで「何かトラブルをおこすかも」とか、「地域の雰囲気がおかしくなってしまうのでは」などと、陰で言われたそうです。外国人というだけで偏見をもたれ、とても傷ついたそうです。Aさんがどんな人なのか実際に会ってみれば、そんな印象はもたれなかったかもしれません。仕事に関しても、面接で能力ややる気をきちんと評価してもらえれば、希望する仕事につけた可能性があります。

外国人と接すると、宗教や文化の違いなど、どうしても理解できない部分があると思います。そこで相手の文化や価値観を否定したり、相手と対等に向き合えなかったりすると、よい関係をつくるのが難しくなってしまいます。自分と違うところがあっても、「違うのは当たり前」と受け止め、お互いの違いを認め合うようにすれば、それぞれがいきいきと暮らせる社会になるのではないのでしょうか。

<隣保館共通号>

## おしゃべりコールを知っていますか？

～話して心を軽くしませんか？～

不安なことや心配なことがあれば だれでも気持ちが落ち込みます。

そんなとき「誰かに聞いて欲しい」と思いませんか？

傾聴ボランティアが 心をこめてあなたのお話を伺います。

お気軽にお電話ください。

秘密厳守



TEL:086-448-1023 【毎月第2・第4水曜日 13:30～15:30】

# 7月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	講座申込み 受付開始日!!	夏休み講座も 7月1日(月)8:30より受付します!				休館日
7	8	9	10	11	12	13
休館日		★互近助パントリー 15:00~16:00 (会場:水島会館)				休館日
14	15	16	17	18	19	20
休館日	海の日					休館日
21	22	23	24	25	26	27
休館日		★健康&栄養講座 9:30~12:30 (会場:水島支所 5F)				休館日
28	29	30	31	★は会館主催の講座・イベントです		
休館日		★夏休み!工作教室 10:00~12:00 (会場:水島勤労 福祉センター)				



工事中も職員は会館事務所にいます。  
相談業務などは通常通りおこなっていますので、  
どうぞお気軽にお立ち寄りください😊



♥ あなたと私 ころつながる ほっとスペース ♥  
**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)



夏休み！工作教室

# クラフトバンドで ちょきんばこをつくらう！

親子で参加してね♪



とってもかわいいちょきんばこを  
親子で協力して作ってみよう！！



好きなどうぶつをえらんでね♪

ひとり1個作っても、親子で1個作ってもOK  
※目安として小学3年生程度から1人で作れます！

日時 **7月30日(火) 10:00~12:00**

場所 水島勤労福祉センター 第2・3研修室 (倉敷市水島明神町 3-13)

講師 梅本 真伊さん (作家名: handmade kagoya Chume)

材料費 900円

定員 10組 (1組4名まで) ※抽選

対象 年長~小学生とその保護者

申込期間 7月1日(月)~7月12日(金)

持ち物 木工用ボンド、定規(12cm以上)、  
はさみ、洗濯ばさみ 10個ほど

※貯金箱のサイズは高さ約12cmです。  
※受講決定時に、貯金箱の種類(①~④)と  
作る個数をお伺いします。  
※小学3年生未満1名につき保護者1名の  
付き添いをお願いいたします。  
※受講決定後のキャンセルは材料費をいただく  
場合がございますのでご了承ください。

当日の会場

水島勤労福祉  
センター

アクセスMAP



~お申込み・お問合せ~

倉敷市水島会館

倉敷市連島1丁目10-33

TEL: (086) 448-1020

Mail: [hall-mz@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:hall-mz@city.kurashiki.okayama.jp)

①参加者と保護者の氏名(フリガナ) ②学校名・学年  
③連絡先(携帯電話) をお知らせください。

※メールの場合は件名に「夏休み！工作教室」と  
記載してください

初心者も、経験者も大歓迎!!

# ドラム体験教室

本物のドラムセットでカッコいいビートを刻んでみよう♪  
スティックの持ち方から学べるので誰でもたたけるようになるよ!!



日時

8月4日(日)

13:30~15:30

場 所：水島勤労福祉センター 第1音楽室  
講 師：アンサンブル・トゥッティーのみなさん  
参加費：無料  
定 員：12名  
対 象：小学生

※会場は原則としてお子様のみのお入りとなります。  
講座の最後に発表会を行いますので、15:15頃より保護者の方も入場していただけます。

申込期間：7月1日(月)~7月12日(金)

持ち物：フェイスタオル、筆記用具、上靴、飲み物(水筒)

~お申込み・お問合せ~

倉敷市水島会館

倉敷市連島1丁目10-33

TEL：(086) 448-1020

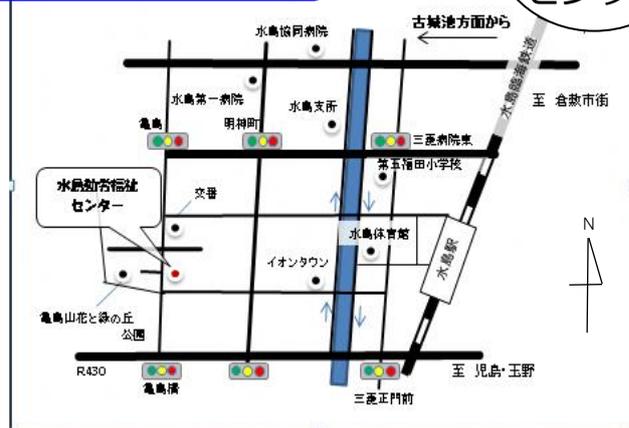
Mail：[hall-mz@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:hall-mz@city.kurashiki.okayama.jp)

- ① 参加者と保護者の氏名(フリガナ)
- ② 学校名・学年
- ③ 連絡先(携帯電話)をお知らせください。

※メールの場合は件名に

「ドラム教室」と記載してください

## アクセスMAP



当日の会場  
勤労福祉  
センター