

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館



会館だより



65歳以上の方ならどなたでも参加できます！

「いきいきサロン」

9月25日(木) 10:00-14:30



指先から美しく♪

「爪みがき&ハンドケア」

9月30日(火) 10:00-12:00



9月の講座

- | | |
|----------------|-------------------|
| 4日(木) 骨盤ケア教室 | 24日(水) すこやか料理 |
| 5日(金) エコクラフト① | 25日(木) いきいきサロン |
| 12日(金) エコクラフト② | 30日(火) 爪みがき&ハンドケア |
| 17日(水) おすそわけ会 | |

お困りごとはありませんか？

倉敷民主会館は、日ごろから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。

秘密は守ります。お電話またはご来館

にて、ご相談ください。



今月のおすそわけ会は、

9月17日(水) 15:30-16:30

食料品・日用品などをみんなでわけあうよ！

マイバッグをもってきてね！



講座レポート「7月17日いきいきサロン」

ザグスタ西坂のスタッフの皆さんから、「デイサービス」について学びました。介護サービスを利用するまでの流れを聞いたリ、飲み込む力を維持するための口腔体操をしたりして、あっという間の2時間でした！



■ザグスタ西坂スタッフさん勢ぞろい！

素朴なギモン



この間、自分の車に乗ってデイサービスに行っている人がいたよ。比較的元気な人も行けるの？



素朴なギモン



デイサービスって、いろいろな事業所があるけど、どこも同じ内容なの？

お答えしましゅ



「要支援1または2」の認定を受けた人も利用できます。デイサービスでの体操や運動は筋力や認知機能の低下を予防する、人とのコミュニケーションをとることで孤立を防ぐなど重要な役割があります。

お答えしましゅ



同じではありません。事業所によって、特色があるので、一度見学に行かれるのもいいですよ。また、途中で事業所を変更することもできます。気軽にお住まいの圏域を担当する高齢者支援センターへ相談してくださいね。



要支援・介護になっても、情報があれば自分のやりたいことを自分で決めることができるね。

要介護認定についての相談は、高齢者支援センター又は、介護保険課（086-426-3343）へお問い合わせ

だれでもきがるにきてね☆

ごきんじょ「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

9月17日(水) 15:30-16:30

うけつけ
※受付は、15:15からです

ご協力のお願い

未開封、賞味期限内の食料品を集めています！



こま
お困りごとは、
そうだん
相談してね！

て
手ぶらできてね
※要マイバッグ

しょくりょうせん にちようひん
食料品・日用品などを
みんなでわけあうよ！

むりょう
無料だよ

もうしこみふよう
申込不要

さまざまな団体などから倉敷市社会福祉協議会へ寄せられた食料品や日用品を、地域の必要な方に無料で配布する活動を通して、「お困りごと」の相談・支援やご近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。





「思い込みで決めつけないで」



《共通号》

5つの会館が順番で執筆しています。
今月号は倉敷民主会館です。

ある日突然、家族が勝手に、自分の車を売ってしまいました。周りの家族は、「あなたのためなのよ」と言っています。

これは、「最近もの忘れが多くなってきたな」と感じていたので、念のためにと病院へ行き、「軽度認知障がい」(MCI)と診断された人のお話です。本人はドライブが趣味だったので、大変ショックを受けて、ふさぎ込んでしまったそうです。

「認知症になったら、何もできなくなる、わからなくなる」「認知症になったら周りの人に迷惑をかけてしまう」などといったイメージが未だに根強く残っています。そのため、この例のように、軽度認知障がいの場合でも当事者の気持ちを置き去りにし、「本人のためだから」を理由に、周りが物事を勝手に決めてしまうことがあるようです。

しかし、「軽度認知障がい」とは、認知症と診断される一歩手前の段階で、様々な病気により脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶・判断力)の低下は生じているけれども、一人でも日常生活はなんとか送ることができる状態のことだそうです。高齢者だけでなく、年齢が若くても発症する場合があります、誰にでもなる可能性がある脳の病気です。それに対して「認知症」とは、一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態のことを意味するそうです。

最近の調査によると、「軽度認知障がい」の状態にある高齢者は、約6人に1人(560万人)という結果がでています。認知機能は低下していますが、診断が早ければ、症状の進行を遅らせることもできます。それに、いろいろな人と出会い繋がることで孤立を防ぎ、社会の一員として楽しみながら生活をすることによって、約4割の人は認知機能が正常な状態に回復するとも言われています。

このように、「認知症」と「軽度認知障がい」とでは、全く意味合いが違うのです。最近では当事者たちが、本やメディア・講演会などで、「自分たちはどう感じているのか、どうしたいと思っているのか」などを発信するようになっています。自分の思い込みで判断するのではなく、周りが当事者の気持ちや思いを受け止め、「軽度認知障がい」について正しく理解することが必要です。たとえば自分や家族などがそうなったとしても、その人の尊厳が大切にされるような暮らし方について一緒に考えてみませんか。





講座・サークル活動予定表

★会館主催講座

●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 ●ヨガサークル 10:00-11:30	2 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	3 ●手話クラブ 10:00-12:00	4 ★骨盤ケア教室 10:00-12:00 ●すみれ会 13:30-16:00	5 ★エコクラフト① 9:30-11:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●I.Tふたば会 13:30-17:00 ●わかば会 13:30-16:00	6 休館日
7 休館日	8 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00	9 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	10 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	11 ●すみれ会 13:30-16:00 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	12 ★エコクラフト② 9:30-11:30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●I.Tふたば会 13:30-17:00	13 休館日
14 休館日	15 敬老の日 休館日	16 ●新婦人 9:30-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	17 ★おすそわけ会 15:30-16:30 ●カサブランカ 9:00-14:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	18 ●すみれ会 13:30-16:00 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00	19 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●パステルアート 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:30-16:00	20 休館日
21 休館日	22 ●ヨガサークル 10:00-11:30	23 秋分の日 休館日	24 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	25 ★いきいきサロン 10:00-14:30	26 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	27 休館日
28 休館日	29 ●ヨガサークル 10:00-11:30	30 ★爪みがき&ハンドケア 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	8月1日時点の予定です。 ご不明点はお問合せください。			

会館のご案内

倉敷民主会館



〒710-0065 倉敷市宮前641番地
 《TEL&FAX》(086)423-0503
 《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp
 《開館時間》月～金 8:30～17:15(土日祝は休館)





みんなで楽しく、健康や病気予防に役立つ調理・栄養を学ぼう！

すこやか料理教室



9月24日(水) 9:30~12:00



年齢・性別

問いません♪

初めての方

大歓迎♪

※写真は5月のメニューです

エネルギー控え目メニュー

- ・さばのカレーみそ煮
- ・きのこの和風マリネ
- ・もやしと豆苗のスープ
- ・キウイ寒天

一緒に食べると

もっとおいしい♪

【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【講 師】 井川 弘江さん

【定 員】 12名 (先着順)

【材料費】 700円程度

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・スリッパ・筆記用具・持ち帰り容器 (必要な人のみ)

【申込み】 8月25日(月)より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

※申込みは、受講者本人のみ。

【締切り】 9月16日(火)まで

※締切りを過ぎた場合のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

【お願い】 9時20分には、受付を済ませてください。

令和7年度のスケジュール (予定)

10月22日(水) R8年2月25日(水)

12月24日(水) R8年3月25日(水)

※お申込みは、それぞれのチラシ発行後～となります。



お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
 電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
 (月) ~ (金) 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 (祝日は除く)
 e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

9月いきいきサロン

令和7年9月25日(木)



午前の部 10:00~12:00

- **アート筆文字**「筆ペンを使って遊ぼう楽しもう」
 … 筆ペンを使って自由に絵や文字を書いて遊ぼう!!

講師：黒瀬 かおりさん



昼食タイム 12:00~13:00

午後の部 13:00~14:30

- **詩吟と合唱** … 一緒に歌って楽しもう♪

講師：児島アンアンアンズ



- 場 所 倉敷民主会館
- 参加費 300円(弁当代+アート筆文字材料代)
- 対象者 65歳以上
- 募集定員 22名
- 1日通して参加できる方
- 持ってくるもの はさみ、のり、色ペン・色鉛筆

●申し込み方法

8月25日(月)~9月16日(火)の間に電話・FAX・窓口にてお申込みください。

※1度の申し込みで、ご本人様を含め2名まで申し込み可能です。

※先着順ではありませんので、定員を超えた場合は抽選になります。

- 受講のお知らせ 9月17日(水)に受講が決定した方のみに電話でご連絡いたします。

着信履歴があれば折り返しご連絡ください。

キャンセルができたときは9月24日(水)までにご連絡いたします。

いきいきサロン申込書

申込日 R7年 月 日

名前	住所	生年月日	昼間連絡のつく電話番号
本人			
同伴者			

お問い合わせ先

倉敷民主会館
倉敷市宮前641番地

電話/FAX 086-423-0503

月曜日~金曜日 8:30~17:15(祝日は休館)



ワンパンメニュー de カフェランチ♪

「ワンパン」とは、1つのフライパンで完成するレシピ♪忙しいけど、栄養はちゃんと取りたい！
そんなときは、ワンパンレシピがおススメ。たまにはゆったり、カフェ気分を楽しみませんか？



- らくちんパエリア
- きのこチャウダーパスタ
- 包みホットサラダ
- おたのしみデザート

10月6日(月)

9:30~12:30

〈定員〉9名

(先着順・年齢性別問いません)

〈講師〉有井 京子さん

〈材料費〉1,500円(当日集金いたします)

〈準備物〉エプロン、三角巾、手拭きタオル
(必要な方) 持ち帰り容器

〈申込み〉電話・窓口・メールにて受付

- ① 講座名 ②お名前 ③住所
- ④連絡先 ⑤託児が必要な方は、
お子さんのお名前 と 月齢
をお知らせください。

〈申込期間〉9月1日(月)

～9月29日(月)まで



- 【対象】就学前の乳幼児
- 【申込み】事前申込み必要
- 【保険】保険には加入いたしますが、
事故などの補償は保険以内と
なります。
- 【荷物】お子さんに必要な荷物は、
一つにおまとめください。
おむつ・ビニール袋・おやつ
など、必要に応じてご準備く
ださい。

託児が必要な方へ



※申込み期間を過ぎてのキャンセルは材料費
を負担していただく場合がございます。

お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前6-4-1番地
電話：086-423-0503
(月)～(金) 8:30～17:15 (祝日は除く)
e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp