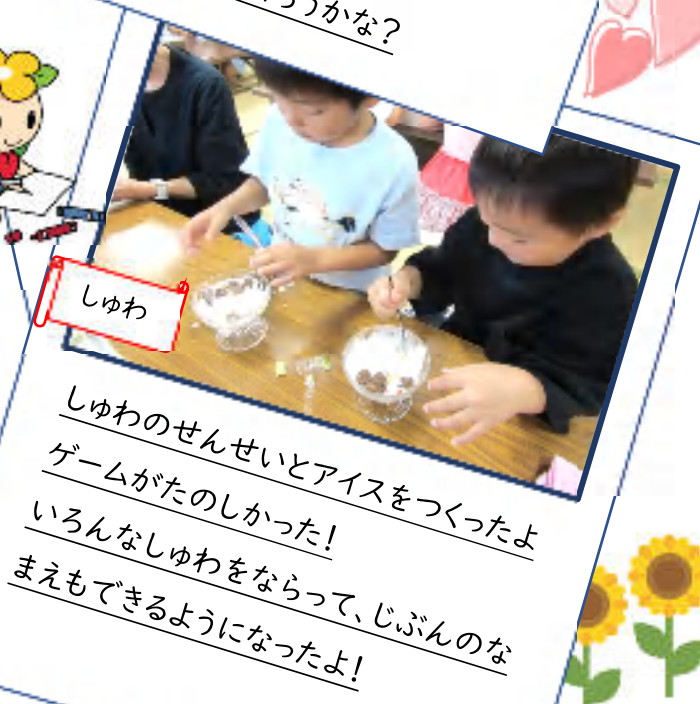
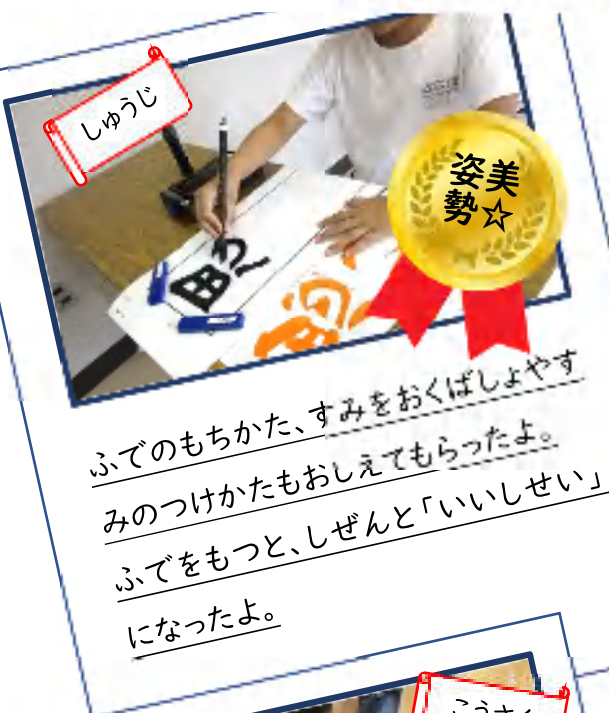




会館だより 9

2025

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり



暑い熱い夏☀
なつやすみのおもいでパート1!!

はなを ゆびさす ② むねを ちよん ① ひとさしゆびで	じぶんの
なまえ OKマークを なふだのいちへ	なまえが
ひょうての ひとさしゆびを くるくる ① ② じぶんからあいての ほうへまわすよ	しゅわで
ゆびさきを そろえて むねをツンツン ① ② ゆびだけペコリ	できたよ！

手話体験講座のアンケートにご記入いただいた
 感想を手話で表現しました

いけうねフォトグラフィ

よりあい処茶あ茶あ

健康や生活の
ちょっといい話を
まったりと・・・

きんじょ

近所の方から
すいかのおすそ
わけでした♡

ストレッチ体操教室

からだのしくみを知ると、
効果がだんぜんUP！

さんかしや

参加者☆募集

えいようこうざ

栄養講座

9月9日(火)

※今月は第2週！

おまちがえないよう

9月17日(水)

よりあい処

茶あ茶あ

せいふきょうしつ

整膚教室

9月18日(木)

まいにちの
疲れと痛みに
ひとつまみ

おすそわけの会

「もったいない」が
だれかの「うれしい」
につながれば
うれしい♡

じん

けん

人権

こ

ら

ム

おも

こ

き

「思い込みで決めつけないで」

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。

<隣保館共通号>



がつこうざ よていひょう
9月講座・サークル予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ・書道サークル 10:00～12:00 ・陶芸サークル 13:00～	3	4 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	5 パソコン教室 (入門)10:00～12:00 (初級)13:30～15:30	6
7 習字教室 13:00～15:30	8	9 栄養講座 10:00～12:30 英会話教室 低学年 17:00～ 高学年 17:45～ 大人 18:45～ 20:00 ・書道サークル 10:00～12:00	10	11 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	12 パソコン教室 (入門)10:00～12:00 (初級)13:30～15:30	13
14	15	16 ・書道サークル 10:00～12:00	17 よりあい処 茶あ茶あ 14:30～16:00 おすそわけの会 15:00～16:00	18 整膚教室 10:00～12:00 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	19 パソコン教室 (入門)10:00～12:00 (初級)13:30～15:30	20
21 習字教室 13:00～15:30	22	23	24	25 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	26 パソコン教室 (入門)10:00～12:00 (初級)13:30～15:30	27
28	29	30 英会話教室 低学年 17:00～ 高学年 17:45～ 大人 18:45～ 20:00 ・書道サークル 10:00～12:00	 お月見は 10月だよ			

□ は会館主催の講座です。

そのほかはサークルです。

※予定は変更となる場合があります。

※空き部屋の利用ができます。くわしくは、池畝会館までお気軽にお問い合わせください

「9月といえばお月見」かと思ったら、今年の中秋の名月は10月6日だそうです。でもなんと！9月8日の満月は皆既月食🌑深夜のことになりますが、夜空に赤く輝く月を見上げてみませんか❖

倉敷市玉島池畝会館

TEL/FAX 086-526-3502

E-Mail ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

倉敷市玉島道口 3877-11

開館：月～金 8:30～17:15

※土日祝は休館



栄養講座



参加者募集

栄養満点のお料理を楽しく学びながら美味しくいただきますよう！！

年齢制限などございませんので、どなたでもご参加できます♪♪



9月9日(火)10:00~12:30

講師 岡本美佐恵さん (栄養士)
場所 玉島池畝会館 調理室
定員 先着12名程度
参加費 500円程度 (材料費実費)
申込期間 ~9月5日(金)まで
持参品 エプロン・三角巾
マスク・米0.5合



<エネルギー控えめメニュー>

- ♡ 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

お申込方法

電話、会館窓口、メールで

- ① 名前 (ふりがな)
 - ② 住所
 - ③ 連絡先
- をお知らせください。

せ い ふ 整 膚 教 室

参加費
無料

令和7年9月18日(木)10:00~12:00

＊「塩田先生厳選！リラックスにおススメのツボを学ぶ」



↑ 整膚師の塩田先生
(整膚健康センター玉島)

せ い ふ 整 膚 と は ？

皮膚をつまむ・持ち上げる・引っ張るという手法をもちいて、血液・リンパ液の流れを良くする健康法です。

肩こりや頭痛、冷え性、胃腸系にも効果があり、美容にもいいと言われています。お家でも続けてくださいね！

お申込方法

電話、会館窓口、メールで

- ① 名前 (ふりがな)
 - ② 住所
 - ③ 連絡先
 - ④ 生年月日
- をお知らせください。

定員 先着12名程度
対象者 高齢者、障がい者 等
講師 塩田 敏行さん (整膚健康センター玉島)
募集期間 ~9月12日(金)まで

<隣保館デイサービス事業>

ど ころ ち ゃ ち ゃ
よりあい 処茶あ茶あ

お茶でも飲みながらちょこっと楽しんでみませんか？

毎月かわる、ぷちイベント☆開催します♪



脳トレ・小物作り・健康測定会などなど・・・お楽しみに

日 時：9月17日（水）14：30～（自由参加です）

場 所：池畝会館 和室 参加費：無料

＜ フレイルの予防と対策！ ＞

～要介護状態にならないために～

今回は、ノルディックウォークインスト

ラクターの川越さんが来てくれます♡

どなたでもお気軽にご参加ください!(^^)!



倉敷市社会福祉協議会

くらしき互近助パントリー

おすそわけの会

『もったいない』 → 『うれしい』

9月17日（水）15:00～16:00

「捨てるにはもったいない…」

企業や個人から寄贈されたものを、ほしい方へ無料でお譲

りします。どなたでもおこしく下さい♪

＊おねがい＊

「捨てるにはもったいない」ものがあれば、池畝会館
におもちください。ほしい方へのかけはしになります。

すべて無料☆

マイバッグを
もってきてね



賞味期限の近い食材

使わない日用品

作ります野菜

健康 & 交流会

10月27日(月)10:00~14:00

参加費 200 円(お弁当負担金)@玉島池畝会館



腸活イスヨガ

10:00~12:00

腸いきいき！シニアのための やさしいイスヨガ健康法

講師：今井 恵梨先生

参加費：無料

持ち物：のみもの

☆動きやすい服装でご参加ください☆



～「腸活ヨガ」の効果～

☆お腹の調子を整える（下痢・便秘解消）☆アレルギー・感染症の緩和 ☆免疫力の向上 ☆脳、血管の病気、ガン予防 ☆不眠の改善 ☆ダイエット効果 ☆肌をきれいにする ☆心の安定（ストレスの解消）など。

※すべて研究者による確証のある内容です



講師紹介 今井 恵梨先生

- ・全米ヨガアライアンス500時間修了
- ・インド政府認定プロフェッショナルヨガ検定合格
- ・シニアヨガインストラクター
- ・チェアヨガインストラクター
- ・腸活ヨガインストラクター

など数々の資格をお持ちで、行政主催講座や介護施設など様々な場所で活動中の、笑顔が素敵な先生です。

12:00~13:00 昼食 & 交流会

一日通しての講座になりますのでお昼はご用意します(#^^#)♪



(負担金 200 円) 画像は前回のお弁当です

対象者：高齢者・障がい者等 定員：先着17名
申込締切：10月17日(金)まで

お申込みは 玉島池畝会館

086-526-3502

月～金 8:30~17:15 (土日祝休館)

倉敷市玉島道口3877-11

13:00~14:00

ボッチャ体験！

ボッチャを楽しく体験できます♪
みんなで、楽しみましょう \(*'▽`*)/

講師：パラスポーツ指導員 小野 孝夫先生

参加費：無料

持ち物：のみもの



😊 パラリンピックでもおなじみ！

すべての人が一緒にたのしめるスポーツです♪

<隣保館デイサービス事業>