

会館だより



親子で楽しむ運動あそび 7/23



右腕は前へ・左腕は
後ろへ回すよー！
みんなできるかな？
こんがらがり
そうであ



児島民主会館が改修工事のため、郷内公民館をお借りして開催しました☆

この日は夏休み真っただ中！

小学生のお兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に参加し、いつも以上に、楽しくにぎやかな講座になりました。

ボールが多く残った
方が負け(°o°)
みんな夢中で
取り組んだね！



子どもチーム

☆ボール投げ合いゲーム☆

おとなチーム

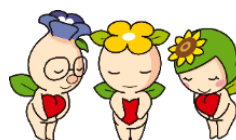


じゃんけんに負けたら
新聞紙を折たたみ、
立つ場所がだんだん狭
くになってしまうゲーム
★ 焦るうー！

大人も子どもも
真剣勝負！

～ 会館は改修工事中です ～

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

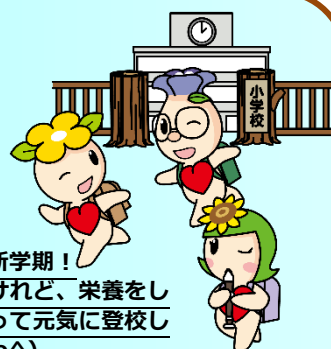
☆9月の定例講座☆

★9月 5日(金) フレイル予防教室 13:30～14:30
リラックス体操教室 14:30～15:30

開催場所: 碧山荘

★ 24日(水) 親子で楽しむ運動あそび 14:30～15:30

開催場所: 郷内公民館



いよいよ新学期！
毎日暑いけれど、栄養をし
っかり摂って元気に登校し
ようね(°o°)

千田 君子先生



フレイルとは年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことです。身体や頭をしっかりと動かしてフレイルを予防しましょう！



千田 君子先生によるフレイル予防教室・リラックス体操教室は、毎月第1金曜日に開催しています。

児島民主会館が改修工事のため、碧山荘の会場をお借りして、みんなで楽しみながら身体を動かしています。



次回の会館だよりでは、
リラックス体操教室を紹介
します☆
お楽しみに(^^♪



アンコンシャスバイアスに気をつけましょう①

「血液型」編



「アンコンシャスバイアス」とは、誰もが無意識に持つ偏見や思い込みのこと。うっかり口に出してしまうと相手を傷つけたり、誤った考えを広めてしまう恐れがあるよ。

自分のアンコンシャスバイアスに気づき、発言や行動を見直していきましょう～！

たとえば・・・



君は血液型A型なのに
几帳面じゃないんだね

A型だからといって
几帳面な人ばかりじゃない
のに・・・そんなことをほく
しないなあ・・・



☆特に科学的な根拠もないし、言われた方はイヤな気持ちになるかもしれないので、血液型で性格を決めつけないよう、気をつけた方がいいよ。



くーぴっとなの 人権コラム

「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。

【隣保館共通号】



行事予定表

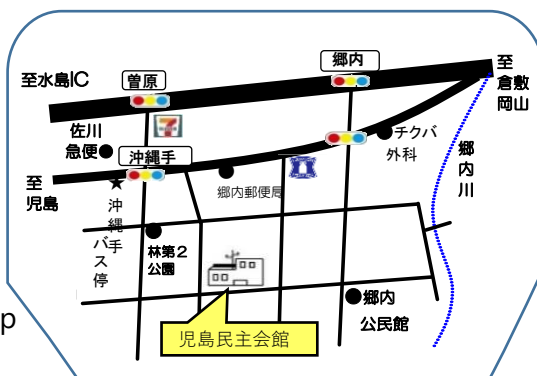
【講】定例講座 【企】企画講座

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 【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)	6 休館日
7 休館日	8	9	10	11	12	13 休館日
14 休館日	15 敬老の日	16	17	18	19	20 休館日
21 休館日	22	23 秋分の日	24 【講】親子で楽しむ 運動あそび 14:30-15:30 (郷内公民館)	25	26	27 休館日
28 休館日	29	30	児島民主会館は改修工事中ですが 職員は、会館事務所にいます。 図書の貸し出しや相談業務などは通常通りおこなって いますので、ご利用いただけます。			

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・真備人権ふれあい館



🎃 洋菓子教室 🎃

スイートパンプキン

🎃 C A K E 🎃

10月28日 (火) 13:30~16:30

*講師 西山 洋子 先生

*対象 一般

*定員 8名

*材料費 1,100円

*場所 郷内公民館 調理室

*準備物 エプロン・三角巾・手ふき・マスク
筆記用具

≪持ち帰り用の箱は、先生が用意して下さいます≫

*申込締め切り日 10月21日(火)

🎃 10月31日はハロウィン 🎃

ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使用した
ケーキをみんなで楽しく作りましょう☆☆☆



<お申し込み・お問い合わせ>

☆来館またはお電話で☆

児島民主会館 485-3055

開館時間: 月~金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15

