



会館だより

9月 講座のごあんない

10/1
WED

9:30~11:30

◆ふれあい喫茶

朝食代:100円

申込み不要☆どなたでも
お気軽にお越しください！



9月1日(月)より

お申込み開始！

各講座の詳細は

折込みチラシをご覧ください★

10/3~
FRI

10:00~12:00

10~3月の第1・3 金曜日

◆痛みをやわらげる やさしいヨガ教室

参加費:無料

ココロもカラダもリラックス♪
いつまでも元気で過ごせる
体づくりを目指しましょう！！



10/7
TUE

①13:00~14:00

②14:30~15:30

◆中国茶教室 材料費:500円



中国茶の華やかな
香りが、日々の
ストレスを和らげ
てくれますよ♪
※託児付き講座です



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。秘密は守ります！



インターネットからカラー版の会館だよりが
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：9月30日(火) 9:30~12:30

講師：井川 弘江先生（管理栄養士）

材料費：500~700 円程度

定員：6 名程度(先着順)

準備物：エプロン、三角巾、お米 0.5 合

申込期間：9月1日(月)~19日(金)

健康講座テーマ：介護予防のお話

栄養講座テーマ：エネルギー控えめメニュー

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



★お申込みはお電話もしくは窓口で★

毎月第2
火曜日

互近助パントリー

開催します

日時：9月9日(火) 15:00~16:00

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。

互近助パントリーは、様々な機関・団体・個人からご提供いただく食品等により支えられています。水島会館でも、食品や生活雑貨等の物品を随時受け付けています。

こんなものを集めています↓

- ・お米 ・乾物(乾麺等)
- ・保存食品(缶詰・レトルト食品・インスタント食品)
- ・お菓子 ・調味料 等



<元気で長生き！健康体操>7/2(水)

講師の府木先生から、参加者一人ひとりの体の不調や気になっていることに対して、効果的な体の動かし方を教えてもらいました。日常に取り入れやすく、やる気を引き出してくれるお話や情報が盛りだくさんでした！



<苔玉作り>7/4(金)

観葉植物のアジアンタムを使って苔玉を作りました。コロんと可愛くてとっても涼しげな苔玉が完成しましたよ♪



＼ 夏休み講座の様子です♪暑い中、みんな元気に参加してくれました😊 ／



7/25(金)・7/26(土)
親子うどん作り教室



7/28(月) 夏休み！キッズクッキング



みんなの人権ひろば

「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。

<共通号> 今月は倉敷民主会館が担当しています

＼ 料理に工作に絵画・・・一生懸命頑張りました☆ ／

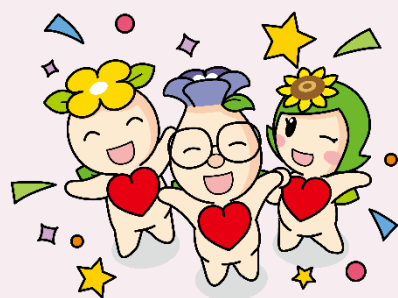


7/29(火) 夏休み! 工作教室



7/29(火)・7/30(水)
夏休み! 絵画教室

夏休み講座<後半の様子>は
10月号に掲載予定です♪





9 月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 ◎たのしいパステル 10:00～12:00 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	2 ★太極拳 9:30～11:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎カラオケ部 13:00～16:30 ◎中国語サークル 14:00～16:00	3 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	4 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00		6 休館日
7 休館日	8 ◎そよかぜサロン 10:00～12:00	9 ★太極拳 9:30～11:00 ★互近助パントリー 15:00～16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00	10 ★ペン習字教室 初級 9:00～10:30 中級 10:30～12:00 ★傾聴ボランティア養成講座 10:00～12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	11 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	12	13 休館日
14 休館日	15 敬老の日 休館日	16 ★太極拳 9:30～11:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎カラオケ部 13:00～16:30 ◎中国語サークル 14:00～16:00	17 ◎水島のつどい 13:00～15:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	18 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00～17:00	19	20 休館日
21 休館日	22 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	23 秋分の日 休館日	24 ★ペン習字教室 初級 9:00～10:30 中級 10:30～12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	25 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	26	27 休館日
28 休館日	29 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	30 ★健康&栄養講座 9:30～12:30 ★太極拳 9:30～11:00 ◎カラオケ部 13:00～16:30	★は会館主催の講座・イベント 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			



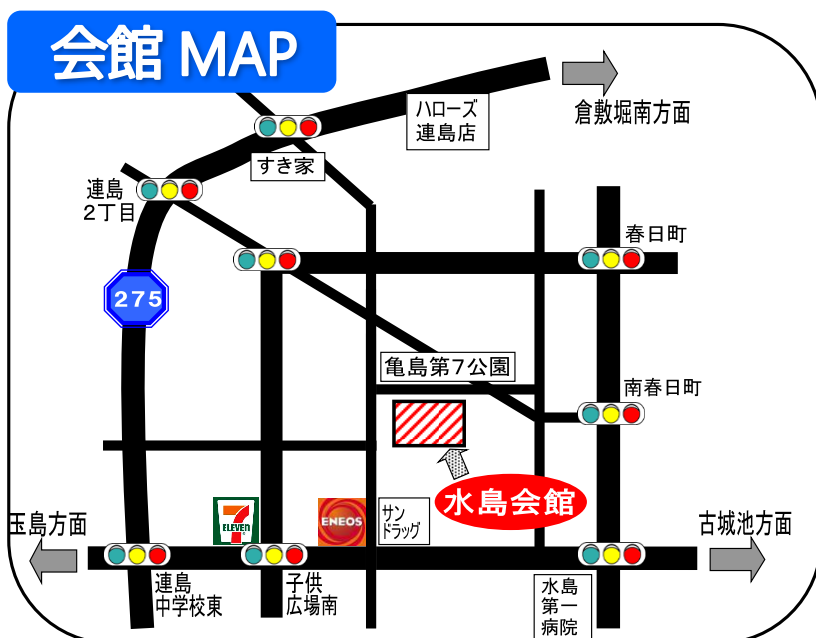
あなたと私 ころつながる ほっとスペース

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)



ふれあい

喫茶

OPEN ☕ 9:30~11:30



水島会館にモーニング喫茶がオープン！
 栄養士から健康や栄養について役立つお話も聞くことができます😊
 どなたでも☆お気軽に☆お立ち寄りください♪

ふれあい喫茶 開催日

10月1日(水) ・ 11月5日(水)
 12月3日(水) ※受付開始は9:00~です

朝食の準備数には限りがございます
 予定より早く終了する場合がございますのでご了承ください

場 所 ☕ 水島会館
 対 象 ☕ どなたでも
 ※お一人でもどうぞ♪
 申 込 み ☕ 不要
 参 加 費 ☕ 100円 (朝食代)

～お問合せ～
 倉敷市水島会館
 倉敷市連島1丁目10-33
 (086)448-1020

【月～金 8:30～17:15(祝日除く)】

朝食のメニュー例

- ・ トースト
- ・ 季節のサラダ
またはスープ
- ・ ゆでたまご
- ・ フルーツ

※内容は季節により
変わります

全 10 回

痛みをやわらげる やさしいヨガ教室

毎日を頑張りすぎているあなたに…！癒しとほぐしの時間を体験してみませんか？
 ヨガで行う「脱力」は、ガチガチに固まってしまったココロとカラダを開放して、
 痛みや苦痛を和らげる効果が期待できます。講座の最後には質疑応答の時間もあるので、
 しっかり自分のカラダと向き合うことができますよ。ココロもカラダもリラックスして、
 いつまでも元気で過ごせる体づくりを目指しましょう。

日時【全 10 回】 R7 年 10 月～R8 年 3 月の第 1・3 金曜日

※R8 年 1 月 2 日と 3 月 20 日は休講

開催時間は全て 10:00～12:00 です

- | | |
|-----------------|----------------|
| ① 10 月 3 日 (金) | ⑦ 1 月 16 日 (金) |
| ② 10 月 17 日 (金) | ⑧ 2 月 6 日 (金) |
| ③ 11 月 7 日 (金) | ⑨ 2 月 20 日 (金) |
| ④ 11 月 21 日 (金) | ⑩ 3 月 6 日 (金) |
| ⑤ 12 月 5 日 (金) | |
| ⑥ 12 月 19 日 (金) | |

- 講 師 松下 桃子先生 (国際ヨガ協会 岡山中央支部 支部長)
- 場 所 水島会館 2F 大会議室
- 定 員 15 名 (抽選)
- 対 象 高齢者及び障がい者等
- 受講料 無料
- 持ち物 ヨガマット(もしくは大きめのバスタオル)、飲み物
～運動のしやすい服装でお越しください～
- 申込期限 9 月 17 日 (水) まで

※初めて受講される方を優先して、
 抽選により受講者の決定を行います。9月19日(金)までに受講が
 決定した方のみご連絡いたします。

～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館

倉敷市連島 1-10-33

TEL (086) 448-1020 【月～金 (祝日を除く) 8:30～17:15】



※写真はイメージです

中国茶教室

中国茶はじめての一步

託児付き講座

日 時 **10月7日(火)**

① **13:00～14:00**

② **14:30～15:30**

場 所 水島会館 小会議室

講 師 安道 規子さん

(中国政府公認高級茶藝師・茶藝技師)

材 料 費 500円

定 員 各6名程度

申込期間 9月1日(月)～9月19日(金)

＜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

電話：086-448-1020

【月～金 8:30～17:15 (土日祝除く)】



～託児が必要な方は

事前にお申込みが必要です～

＜対象＞就学前の乳幼児(先着3名)

＜保険＞保険に加入しますが、事故等の補償は保険の範囲内となります

＜荷物＞お子様の荷物のみまとめてください

おむつ・ビニール袋・飲み物・おやつ等
必要に応じてご準備ください

※ご不明な点はお問合せください