



# ふれあいだより



**welcome カフェの利用者がだんだん増えてます♪**

7月は、参加者11名でした♪ 出入り自由なので、自分の都合に合わせて参加できます。中には、大谷翔平の試合結果を見届けてから来てくださった方もいらっしゃいました。無事、勝ったそうです！

ボランティアの方によるフレイル予防ミニ講座もあり、ウォーキングポールの説明に興味深々でした。

毎回大好評の足裏体操



気持ちいいね~

七夕かざり作り



できた！

季節が感じられるし、かざり作りは脳トレにもなっていいよな~

きれいな七夕かざりができました！！



お茶を飲みながら作業



カラオケ



555~♪

歌うの大好き。楽しいわ~♪

台が小さくて球があまり飛ばないけど、1対1の遊びでやるにはちょうどいい大きさね

ミニ卓球



ナイス~!



真備人権ふれあい館では、日ごろから悩みごとや困りごと、お話ししたいことなどをお受けしております。お電話またはご来館で、お気軽にご相談ください。秘密は守ります。

カラー版の「ふれあいだより♪」がインターネットでご覧いただけます。チェックしていませんか？

真備人権ふれあい館

検索

講座 受講生 募集!

8月1日(金)から 受付開始  
直接来館 または お電話で

受付時間  
8:30~  
17:15

せいふ  
整膚教室

せいふ  
整膚で肩と背中を楽にしよう!

8月21日(木) 13:30~15:30



講師：塩田 敏行先生（整膚健康センター玉島）

対象者：高齢者・障がい者等

参加費：無料

定員：15名（先着順）

申込期間：8月1日(金)~8月8日(金)



整膚とは、皮膚をつまんで、皮膚と筋肉の隙間を広げ、血液・リンパの流れをよくする健康法です。  
ツボを教われば、自宅でも手軽にできますよ☆

～終活関連講座～

知っておくと安心! 認知症

8月28日(木) 10:00~11:30

講師：真備高齢者支援センター職員

参加費：無料

定員：20名（抽選）

持ち物：水筒・筆記用具

※動きやすい服装でお越しください

申込期間：8月1日(金)~8月8日(金)

抽選日：8月12日(火)

抽選結果は、当選者のみ 当日中に連絡します

認知症とは、さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすことをいいます。

自分や家族が認知症になったら、生活はどうなるのだろうか？成年後見制度って何？？認知症の初期症状って、どんなもの？？日常生活は、どうなるの？？

そんな疑問を一緒に解消しませんか？  
認知症予防体操もありますよ♪♪

# 腸活セミナー

～腸を元気にして健康になろう！～

前半は「腸活とは？」のお話。腸活診断シートを使って自分の改善ポイントもわかります。  
後半はストレッチ・筋力トレーニング・マッサージなど、腸を元気にする体操を学びましょう！

## 8月29日(金)9:30~11:30

講師：栗原 奈津江先生  
(腸活アドバイザー・健康運動指導士)

参加費：無料

定員：12名(抽選)

持ち物：ヨガマット(無い方にはお貸しします)  
飲み物・汗ふきタオル・筆記用具

※運動できる服装でお越しください。

申込期間：8月1日(金)~8月8日(金)

抽選日：8月12日(火) 当選者のみ 当日中に連絡します



無料!

シニアにやさしい

第2期

# パソコン教室



## 9月4日(木)~10月23日(木) 毎週木曜日(全8回)

入門コース 10:00~12:00

初級コース 13:30~15:30

講師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生

受講料：無料

対象者：高齢者・障がい者等

定員：各コース 8名(抽選)

持ち物：筆記用具、USBフラッシュメモリー  
(ない方は講師から購入できます)

申込期間：8月1日(金)~8日(金)

抽選日：8月12日(火)

当選者のみ 当日中に連絡します

☆入門コースは、パソコンの電源の入れ方から学びます。

初級コースは、文字入力のできる方が対象です。どちらかのコースをお選びください。

☆パソコンをお持ちでない方には、館のパソコン(Windows 10)をお貸しします(ただし4名様まで)。

☆ご自分のパソコンを持ってこられる場合は、Windows 10でお願いします。



# ★暑さに負けない!★ ★熱中症対策を考えよう★



熱中症は、室内で夜間でも多く発生しています。  
節電にも配慮しながら適切にエアコンを使いましょう♪

## 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



## 熱中症予防のためには

### ・暑さを避ける!

暑い時は無理をしない! 涼しい場所・施設を利用する。涼しい服装を心がけましょう

### ・こまめに水分を補給する!

のどが渴いたと感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう♪

1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を  
目安に



コップ約6杯

外出の後や運動の後、  
農作業の後、  
もっと必要になるよ!



### 1時間ごとに、コップ1杯が目安♪

入浴の前後や起床後も、まずは水分と塩分の補給をしましょう。

※水分と塩分の摂取量は、  
医師の指示にしたがってね♪

出典：厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pdf/heatillness\\_leaflet\\_senior\\_2022.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/heatillness_leaflet_senior_2022.pdf) を加工して作成



「私の性別は？」

- A 「私は男性？それとも女性？」  
B 「見ればわかるよ。男性だろう？」  
A 「それは身体の性別のことだよ。心の性別については？」  
B 「心にも性別があるの？」  
A 「君は、身体と心の性別が同じだから意識することがないのかもしれないね。私は身体は男性だけど、心の中では、自分のことを女性だと認識しているんだよ」

身体的な性別と、自分の性別に対する認識（性自認といいます）が異なる人のことをトランスジェンダーといいます。トランスジェンダーの方の多くは、周囲に知られると「人間関係が悪くなるのではないか」、「偏見の目で見られるのではないか」といった気持ちから、そのことを誰にも打ち明けられず、生きづらさを抱えながら生活しています。苦しんでいる人にとっては、とてもデリケートな問題です。

もし、あなたが、そのことを見聞きしたり、本人から打ち明けられたりしたとしても、本人の了承なしに第三者に伝えることは絶対にしてはいけません。その人のプライバシーを大きく傷つけ、生きる希望を失わせることにもなりかねません。

性のあり方は、色のグラデーションに例えられるほど多様です。その多様な一人一人の性を尊重することで、誰もが自分らしく生きることを認め合う社会につながるのではないのでしょうか。

- A 「信頼している君だから、勇気を出して本当のことを言ったんだ」

あなたがBさんだとしたら、Aさんの告白にはどのように応じますか？



# 8月の講座・サークル活動 予定表

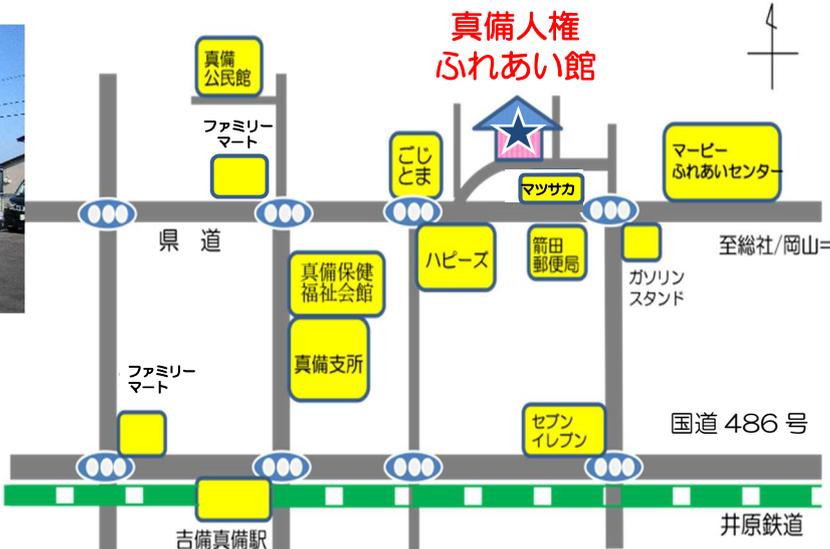
日	月	火	水	木	金	土
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> ⇒ 当館主催講座  <span style="font-size: 1.2em;">㊟</span> ⇒ サークル                 </div>			1 講座受付開始 ㊟スイートピー13:00~	2 休館日
3 休館日	4 菌と発酵のひみつ ~塩糰を作ろう~ 10:00~12:00 ㊟たけのこ会 13:30~	5 ㊟手話 10:00~ 絵手紙(初級) 13:30~15:30	6 ㊟銭太鼓 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	7 親子うどん作り 教室 9:30~13:00	8 太極拳 9:30~11:30	9 休館日
10 休館日	11 山の日	12 ㊟大正琴 9:30~	13 ㊟傘踊り 9:30~	14	15 	16 休館日
17 休館日	18 ととのうヨガ 9:30~11:30 子ども絵画教室 13:30~16:30	19 ㊟手話 10:00~ 子ども絵画教室 13:30~16:30	20 ㊟銭太鼓 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	21 せいふ教室 13:30~15:30	22 太極拳 9:30~11:30	23 休館日
24 休館日	25 ととのうヨガ 9:30~11:30	26 ㊟大正琴 9:30~	27 ㊟傘踊り 9:30~	28 知っておくと安心! 認知症 10:00~11:30	29 腸活セミナー 9:30~11:30	30 休館日
31 休館日	リラックスヨガ 13:30~15:30	絵手紙(中級) 13:30~15:30				

「ふれあいだより♪」は、毎月25日頃に発行しています。主な設置場所は次の通りです。

- ・真備支所1階
- ・真備保健福祉会館1階 情報コーナー
- ・倉敷市役所1階総合案内
- ・真備公民館
- ・各分館
- ・船穂公民館
- ・真備児童館
- ・真備図書館
- ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋(まきび公園内)
- ・倉敷民主会館
- ・玉島池教会館
- ・児島民主会館
- ・水島会館



倉敷市真備町箭田753-6  
【真備人権ふれあい館】  
086-698-2350  
月~金 8:30~17:15 (祝日は除く)



真備人権ふれあい館

真備公民館  
ファミリーマート  
マツサカ  
マービーふれあいセンター  
至総社/岡山→

県道

こじとま  
ハビース  
真備保健福祉会館  
真備支所  
ファミリーマート  
真備支所  
箭田郵便局  
ガソリンスタンド  
セブンイレブン  
国道486号

吉備真備駅  
井原鉄道

痛い辛いのとんでいけ〜!

# 整 膚 教 室

今回の  
テーマ

せい ぷ  
整膚で 肩と背中を楽にしよう!

整膚とは、皮膚をつまんで、皮膚と筋肉の隙間を広げ、血液・リンパ液の流れをよくする健康法です。

今回は、肩と背中を楽にします。健康維持のため、お友達やご夫婦でお誘いあわせの上、ぜひお申込みください!



《日 時》 **8月21日 (木)**  
**13:30~15:30**

《場 所》 真備人権ふれあい館 会議室

《講 師》 塩田 敏行先生  
(整膚健康センター玉島)

《対 象 者》 高齢者・障がい者等

《定 員》 15名(先着順)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 8月1日(金)~8月8日(金)



~お申込み・お問合わせ~

真備人権ふれあい館

TEL 086-698-2350

月~金(祝日除く) 8:30~17:15

# 知っておくと安心！認知症

8月28日(木)10:00～11:30



認知症とは、さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすことをいいます。

自分や家族が認知症になったら、生活はどうなるのだろうか？成年後見制度って何？？認知症の初期症状って、どんなもの？？日常生活は、どうなるの？？

そんな疑問を一緒に解消しませんか？認知症予防の体操もありますよ♪♪



定員：20名（抽選）

講師：真備高齢者支援センター職員

参加費：無料

持ち物：水筒・筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：8月1日(金)～8月8日(金)

抽選日：8月12日(火)

※抽選結果は、当選者のみ当日中に電話でお知らせします

お申込み・お問合せは

真備人権ふれあい館

(086)698-2350

【月～金 8:30～17:15 祝日除く】

腸活の話 & 体操

腸活セミナー

8月29日(金)

9:30~11:30

～腸を元気にして健康になろう!～

前半は「腸活とは？」のお話。腸活診断シートを使って自分の改善ポイントもわかります。後半はストレッチ・筋力トレーニング・マッサージなど、腸を元気にする体操を学びましょう!

講師：栗原 奈津江先生  
(腸活アドバイザー・健康運動指導士)

参加費：無料

定員：12名(抽選)

持ち物：ヨガマット(無い方にはお貸しします)  
飲み物・汗ふきタオル・筆記用具  
※運動できる服装でお越しください。

申込み：8月1日(金)～8月8日(金)

抽選日：8月12日(火) 当日中に当選者のみ連絡



お問合せ・お申込み

真備人権ふれあい館

086-698-2350

月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)