



# ふれあい だより♪



## 親子で春の苺パフェ&アップルパイを作りました

春休みに、親子スイーツ教室を開催しました。苺をふんだんに使ったパフェと焼きたてのアップルパイは、めちゃくちゃおいしかったです！おうちでも作ってみてね～♪



お母さんと一緒に作るの楽しいな～

カステラ、アイス、いちごソース、グラノーラ、ヨーグルト、ホイップクリームなど、きれいに重ねていくよ～



パイ生地を成形中



あったかいサクサクのアップルパイは最高だね！



隣保館では、日ごろから悩みごと、困りごとの相談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。秘密は厳守いたします。

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。チェックしてみませんか？

真備人権ふれあい館

検索

よろしく  
お願いします

# 会館職員よりご挨拶



4月から、真備人權ふれあい館でお仕事  
させていただくことになりました。  
倉敷市内在住ですが、これまでは、真備を  
よく知る機会に恵まれませんでした。が、  
これを機会に真備をよく知り、地域の方  
に愛され、より気軽にご利用いただける  
施設となるよう頑張っておりますので、  
よろしくお願いたします。

館長 松枝 徹

ふれあい館に来られたお客さん  
が笑顔でお帰りになる姿を見送  
ることがこの職場での私の働き  
甲斐でした。

真備のみなさま、苦しい時もあり  
ましたが楽しい時間をご一緒  
させていただき本当にありがと  
うございました。

では、また。

前館長 守屋 喜章

ありがとう  
ございました

講座受講生 募集！

★5月1日(月) 朝8:30~

直接来館・お電話で 受付開始★

## ウェーブリングを使ってみよう！

5月29日(月)13:30~15:30

定員：12名(抽選)

講師：塩尻 純先生  
(ウェーブストレッチインストラクター)

参加費：無料

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

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：5月1日(月)~5月10日(水)

抽選日：5月11日(木)

ウェーブリングを使って、  
カラダを伸ばしたりほぐしたり、  
引き締めたりします。疲れにくい  
カラダを目指しましょう！



※抽選結果は、当日中に当選者のみ、  
電話でお知らせします

# クラフトバンドで お道具箱づくり

2回連続  
講座

6月2日(金)

6月9日(金)

13:30~15:30



見本

講師：梅本 真伊 先生  
(作家名：Chume~ちゅめ~)

材料費：500円

定員：12名(先着順)

持ち物：はさみ、木工用ボンド、えんぴつ  
洗濯ばさみ(15個程度)、  
ウェットティッシュ、定規(無くても可)

申込期間：5月1日(月)~5月24日(水)

※お申し込み時に、メインのクラフトバンドの色を選んでいただきます。(ボーダー部分の差し色は当日選んでいただきます。)

色はインターネットまたは、会館に掲示してあるカラー印刷した会館だよりでご確認ください。

サイズ

底 11cm × 20cm

高さ 12cm



カラーや、ちょっとした編み方の違いなどで雰囲気が変わります。差し色や持ち手飾りも選べるので、自分だけのオリジナルお道具箱が作れますよ。

編みひもの細さを変えて初心者向けに調整することもできるので、初めてで自信の無い方でも安心してご参加ください。

## クラフトバンドの色



# ★講師 紹介コーナー★

今回は クラフトバンド教室 担当の **梅本 真伊 先生**です。

先生の人柄がわかると、講座がますます楽しみになりますね～。では、いってみましょう！



梅本先生

## ★クラフトバンドの講師になったきっかけは？

子どもが通っていた幼稚園でママさん向けサークルがあり、その中の講座で初めて作ったのが出会ったきっかけです。

作り始めからとても楽しくて、その日の帰りには材料を買いに向かったくらいどハマりしました。それから、本やYouTube等参考に独学でやってきています。

この楽しさをたくさんの人に知ってもらいたい、体験してもらいたいと講師を始めました。

## ★好きな食べ物は？

からあげ  
チーズケーキ  
アップルパイ



## ★ペットを飼っていますか？

実家でコーギーとネコを飼っていました。今はもうどちらもいなくなっちゃって、現在はアパート住まいなので、飼えずちょっと寂しいです。

## ★趣味は何ですか？

クラフトバンドです！なにか趣味を作りたいなあと思っていて、出会ったのがクラフトバンドです。そして、好きが仕事になりました。

ほぼ、毎日クラフトバンドを触り、常にクラフトバンドのこと考えてます。TV を見るのも好きなので、リビングの机でドラマを見ながら編むのが私スタイルです♪

## ★美容や健康で気をつけていることは何ですか？

基本ずぼらなので、気が向けばパックしたりサプリ飲んだりするくらいです。ただ1つだけ1年以上続けているのが、サジードリンクです。砂漠などで育っている果実で栄養がギュッと凝縮されているらしく、今まで、睡眠で疲れが取れてないなとずっと悩んでいたんですが、これを飲み始めて目覚めもスッキリ、身体も疲れが取れるようになりました。とっても酸っぱいので慣れるまではちょっと飲みづらいですが、かなりおすすめです！



## ★みなさんへ一言

クラフトバンドはほかのハンドメイドと違って、材料さえあればほぼ自宅にあるもので作れちゃうので、とても気軽に始められると思っています。最近は、100均でも売られるようになりました。

ただ、初めての方が1から10までやろうと思うとやっぱり難しいので、その最初のお手伝いのできたらいいなと思っています。

梅本先生、ありがとうございました！これからもハンドメイドが大好きになる素敵なクラフトバンドの講座をよろしくお願いします。

## 「自然なかたちで…」



あるお母さんから、このような悩みを聞きました。

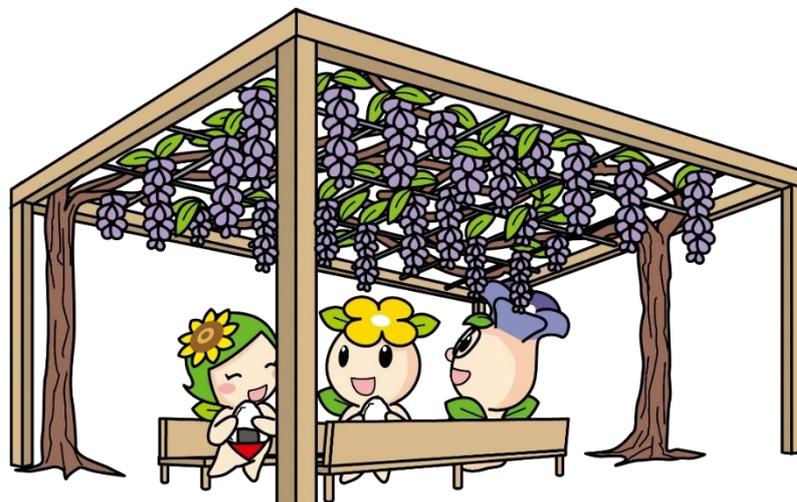
子どもがね、テレビを見て「障がいのある人も、こんなことができるなんてすごいね！がんばっててえらいね！」って感動してたんだけど、何かが違うような気がするの。子どもの感動や優しい気持ちを大事にしたいから、どう説明したらいいかわからなくて困っているの・・・

テレビ番組の中には、障がい者本人の努力と健常者の思いやりで物事を解決する過程を演出して感動的に番組を作り、それをドキュメンタリーとして放送しているものがあります。学校や家庭などでも、「思いやりを持って接する」「困っていたら手助けをする」ことなどが大切だと教わります。

もちろん、人間関係のうえで「思いやり」は大切です。しかし、その中に相手を自分よりも弱い立場と見なす視点が入り込んでいることはないでしょうか？この視点は、相手を「対等な人間」として認めていないことになります。その気持ちの中には優越意識が潜んでいるのではないのでしょうか。

また、私たちの中には、普段、障がいのある人に理解を示していても、当事者から「同じように扱ってほしい」とか「このように環境を整えてほしい」など、当然の要求があった時、それを受け入れられない人もいます。

それでは、私たちは、どう接したらよいのでしょうか。身体が不自由だからと同情したり、変に優しくしすぎたりしないで、お互いの個性を尊重して、理解し合うことが大切だと思います。そうすれば、障がいのある人は、周りの人の手を借りることも断ることも気楽にできて、お互いにごく自然なかたちで接することができるようになると思います。



# 5月の講座・サークル活動 予定表

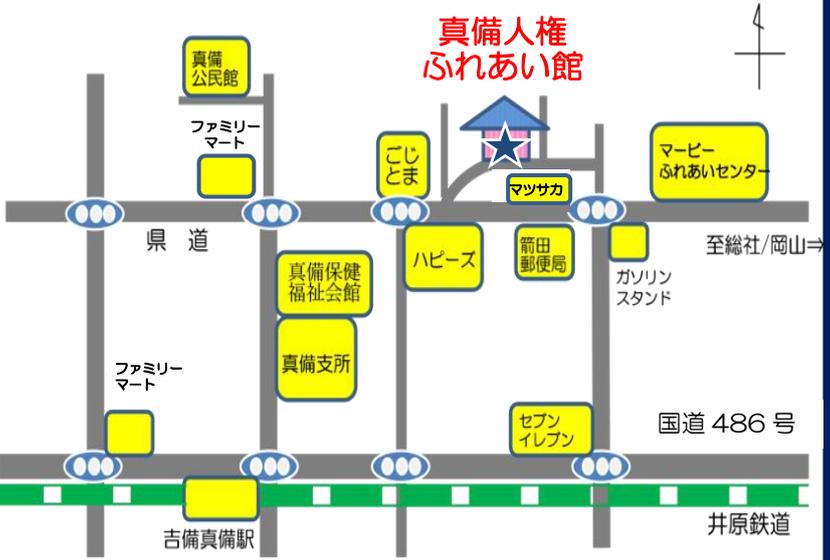
日	月	火	水	木	金	土
	1 講座受付開始 ☎たけのこ会 13:30~	2 ☎手話 10:00~	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 休館日
7 休館日	8 ととのうヨガ 9:30~11:30	9 ☎大正琴 9:30~	10 ☎銭太鼓 9:30~	11 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	12 太極拳 9:30~11:30 ☎スイートピー 13:00~	13 休館日
14 休館日	15	16 ☎手話 10:00~	17 ☎傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	18 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	19 	20 休館日
21 休館日	22 ととのうヨガ 9:30~11:30	23 ☎大正琴 9:30~ 絵手紙(中級) 13:30~15:30	24 ☎銭太鼓 9:30~	25 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	26 太極拳 9:30~11:30	27 休館日
28 休館日	29 ウェープリング を使ってみよう 13:30~15:30	30 ☎手話 10:00~	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid red; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span> ⇒ 当館主催講座  <span style="font-size: 1.2em; margin-right: 5px;">☎</span> ⇒ サークル                 </div>		

「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**

# ウェーブリングを 使ってみよう!

ウェーブリングを使って、カラダを伸ばしたり、ほぐしたり、引き締めたりします。疲れにくいカラダを目指しましょう!



塩尻 純先生

5/29(月)  
13:30~15:30

定員:12名(抽選)

講師:塩尻 純先生

(ウェーブストレッチインストラクター)

参加費:無料

持ち物:ヨガマット(無い方にはお貸します)・  
飲み物・汗ふきタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間:5月1日(月)~5月10日(水)

抽選日:5月11日(木)

※結果は当日中に当選者のみ  
電話でお知らせします。



★ウェーブリング

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】