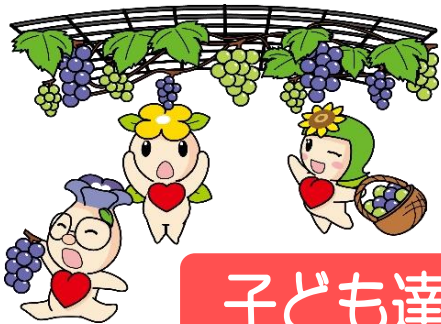




ふれあい

10月号



だより♪

子ども達の笑顔がいっぱい夏休み講座♪



親子でケーキ寿司ランチを作ろう♪



有井先生から調理の基本を丁寧に教わりました。みんなで作ると楽しいね♪一緒に食べるとおいしいね♥

おいしい!



夏休み講座レポート
パート②

消防署・消防士について知ろう♪



消火完了!

大きくなったら、
消防士になりたいな♪



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

講座受講生 募集!

★10月2日(月) 朝8:30~
直接来館 または お電話で受付開始★

クラフトバンドで 筒かご作り

10月25日(水)
13:30~15:30

荷ひもに用いられるクラフトバンドでお好きなカラー・
デザインを選んでオリジナル筒かごを作ませんか♪



見本



サイズ

直径 12cm × 高さ 11cm
(トイレットペーパーが入るサイズ)



クラフトバンドの色



ばいら

あか

ぴんく

くらふと

まっちゃ

ぱすてるみんと

もか

むらさき

ぱすてるぱーぷる

きいろ

こん

ぱすてるぶるー

講師：梅本 真伊 先生
(作家名：Chume~ちゅめ~)

材料費：500円

定員：16名(先着順)

持ち物：はさみ、木工用ボンド、
洗濯ばさみ(10個程度)、
目打ち(無くても可)

申込期間：10月2日(月)~10月18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。

※当日、①バツェン編み②リボン③タグのデザ
インや差し色を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
あるカラーの会館だよりでご確認ください。

せいふ
整膚教室

今回のテーマは…

整膚で自律神経を整えよう!

10月27日(金) 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：65歳以上の高齢者・障がい者等

参加費：無料

定員：15名（先着順）

申込期間：10月2日（月）～10月6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☆

免疫力を高める

秋のリラックスヨーガ

10月31日(火) 13:30~15:30

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節になりますが、疲れが残っていたり身体や足がむくんだりしていませんか？季節の変わり目にヨーガで身体をリセットして、心地よい秋を過ごしましょう。

講師：満留 美樹先生

参加費：無料

定員：10名（抽選）

※ただし、10月からの満留先生の連続講座「疲労回復リセットヨガ」・「ととのうヨガ」を受講される方はご遠慮ください。

持ち物：ヨガマット（無い方にはお貸しします）、飲み物、5本指靴下（はだしでもよい）※運動しやすい服装でお越しください

申込期間：10月2日（月）～10月6日（金）

抽選日：10月10日（火）※当選した方のみ電話で連絡します。



《法律相談》

予約制

～無料で弁護士に相談できます！～

11月13日(月)13:00~16:00

秘密厳守します！
安心して
ご相談ください

場 所：真備保健福祉会館 2階 相談室

定 員：先着6名（1人30分間）

持 ち 物：相談の参考となる書類など

申込み締切：11月8日（水）まで

- *お申込み時に、簡単にご相談内容をお伺いします。
「隣人とのトラブルについて」程度でけっこうです。
- *ご希望のお時間をお知らせください。
- *ご家族等が同席していただいても構いません。

相談内容

借金、離婚、交通事故、相続・遺言、成年後見、
残業・解雇、悪徳商法、その他お困りごと

日常生活における様々な問題やトラブル…。1人で悩んでいませんか？
弁護士があなたの悩みを解決するお手伝いをいたします。
どうぞお気軽にご相談ください。



中山 友二弁護士

ふれあい人権フェスティバル！

日時：10月14日（土）10:00~15:30

場所：マービーふれあいセンター **参加無料！**

食べて、観て、笑って、体験して♪
ハートフル絵手紙、メッセージの受賞作品の展示もありますよ！
当日は、真備人権ふれあい館の職員もお手伝いしています。
ぜひ、お越しください♪
※詳しくはチラシをご覧ください。

みんなきてね！





すこやかに、大きくなあれ！

Aさん：うちの末っ子、イヤイヤ期で「だっこ、だっこ」もひどくて、こっちが泣きたくなっちゃうよ。だから、つい大きな声でしかっちゃって、後で自己嫌悪。

Bさん：わかる～。子育てしていると、毎日時間に追われてイライラするよね。新しい白い家具にクレヨンで派手に落書きされたときには、「何やってんの～！」って、思わず手が出そうになったよ。

Aさん：昔なら、「おしりぺんぺん」されてるかも。

Bさん：私ね、小さい時、「いうことをきかない悪い子は、外に出てなさい！」って、夜に閉め出されたことがあったの。ワーワー泣いてたら、隣の家のおばちゃんが助けてくれて、あの時は本当にありがたかったわ～。

わが子のことを愛していても、常に子どもの気持ちに寄り添いながら子育てをするのは、かなり難しいですよ。以前は子どもに対する体罰を「愛のむち」と言うこともありましたが、今では体罰や暴言は子どもの成長に悪影響を及ぼすことがわかっています。

大人からしたら「ちょっとたたいただけ」のつもりでも、子どもの心に大きなダメージを与えてしまい、他の子をいじめるようになってたり、親子関係が悪くなったり、子どもの精神面に問題が出たりすることもあります。「しつけのため」と思っても、絶対にたたいたり怒鳴ったりしてはいけません。

育児や家事の負担が一人だけに集中すると、子どもにきつくあたってしまいがちになります。そうならないためには、家族でできるだけ協力することが必要です。しかし、いろいろな事情があってそれが難しい場合は、子どもの一時預かりや家事代行などの支援サービスを利用したり、子育て相談の窓口で悩みを相談したりするなど、親がまわりに SOS を出すことも大切です。




地域のつながりが希薄になりつつありますが、私たちはもっと周囲の子育て家庭に意識を向けて、あたたかく見守る必要があるのではないのでしょうか。子どもたちのすこやかな成長を願い、みんなで子育て家庭を応援するような社会にしていけたらいいですね。

★もし近隣の家庭で何か気になることや心配なことがあれば、児童相談所に相談することもできます。

児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」

虐待かもと思ったときなどに、すぐに通告・相談ができる全国共通の電話番号です。お近くの児童相談所に24時間、通話料無料でつながります。匿名でもよく、秘密は守られます。

10月の講座・サークル活動 予定表

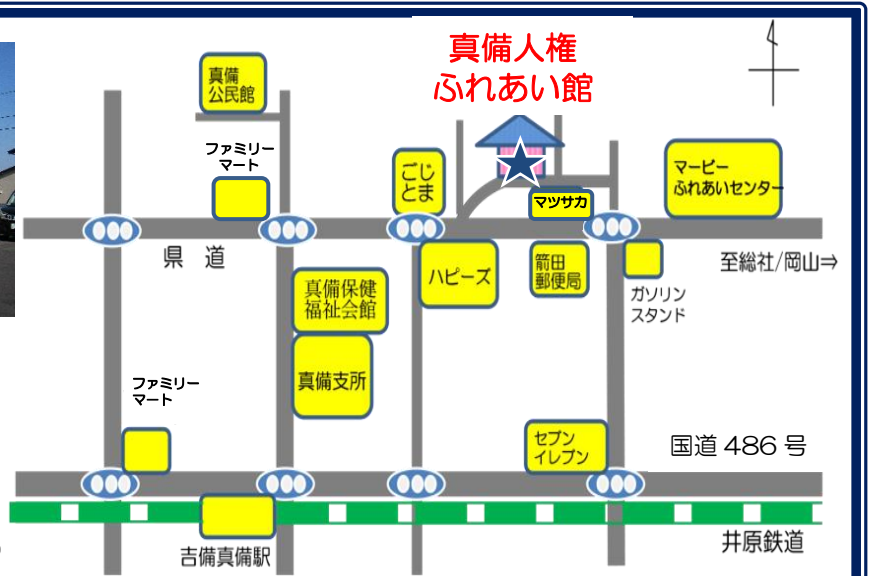
日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日	2 講座受付開始 ☉たけのこ会 13:30~	3 ☉手話 10:00~	4 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	5 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	6 ☉スイートピー 13:00~	7 休館日	
8 休館日	9 スポーツの日 	10 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙(初級) 13:30~15:30	11 ☉銭太鼓 9:30~	12 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	13 太極拳 9:30~11:30	14 休館日	
15 休館日	16 ととのうヨガ 9:30~11:30	17 ☉手話 10:00~	18 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	19 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	20 	21 休館日	
22 休館日	23 ととのうヨガ 9:30~11:30	24 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙(中級) 13:30~15:30	25 ☉銭太鼓 9:30~ クラフトバンド 13:30~15:30	26 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	27 太極拳 9:30~11:30 せいふ教室 13:30~15:30	28 休館日	
29 休館日	30 	31 秋のリラックスヨガ 13:30~15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ⇒ 当館主催講座 ☉ ⇒ 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)



痛い辛いのとんでいけ~!

整 膚 教 室

今回の
テーマ

せいふ

整膚で自律神経を整えよう!

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、自律神経を整えます。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》 **10月27日 (金)**

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)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 10月2日 (月) ~ 10月6日 (金)



~お申込み・お問い合わせ~

真備人権ふれあい館

TEL 086-698-2350

月~金 (祝日除く) 8:30~17:15

免疫力を高める

秋のリラックスヨーガ

10月31日(火)
13:30~15:30



満留 美樹先生

講師：満留 美樹先生

場所：真備人権ふれあい館 会議室

定員：10名(抽選)

※ただし、10月からの満留先生の連続講座
「疲労回復リセットヨガ」・「ととのうヨガ」
を受講される方はご遠慮ください。

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、5本指靴下(はだしでもよい)

※運動しやすい服装でお越しください

申込み：10月2日(月)~10月6日(金)

抽選日：10月10日(火) ※当選した方のみ

電話で連絡します。

暑い夏が過ぎ、過ごし
やすい季節になりますが、
疲れが残っていたり身体や
足がむくんだりしていませんか？
季節の変わり目にヨーガで
身体をリセットして、
心地よい秋を過ごし
ましょう。

お申込み・お問い合わせは

真備人権ふれあい館
086-698-2350

月~金(祝日は除く)

8:30~17:15

弁護士による無料

法律 相談

秘密は厳守されます。

11月13日(月)

13:00～16:00

会場：真備保健福祉会館
2F 相談室

(真備町箭田 1141-1)

借金

離婚

交通事故

相続・遺言

成年後見

残業・解雇

悪徳商法

隣人トラブル

その他
お困りごと

弁護士があなたの悩みを伺います！

日常生活における様々な問題やトラブル・・・。

1人で悩んでいませんか？

弁護士があなたの悩みを解決するお手伝いをいたします。

どうぞお気軽にご相談ください。

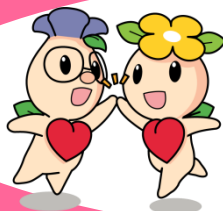


担当：中山 友二弁護士

◆定員は6名 (先着順)。30分間の無料相談です。ご希望のお時間をお知らせください。ご家族等が同席していただいても構いません。

◆法律相談は、要予約です。お申込の際に、簡単にご相談内容をお伺いいたしますが、秘密厳守いたしますので、ご安心ください。

◆お申込みは下記まで。 11月 8日(水) 締切



<お申込み・お問い合わせは>

真備人権ふれあい館
(086) 698-2350
【月～金 祝日除く：8:30～17:15】

