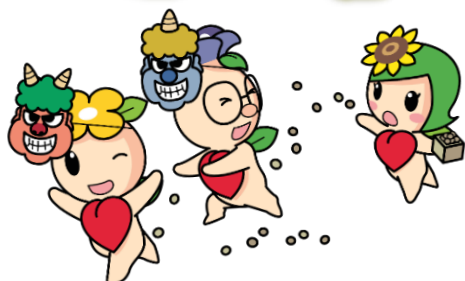


真備人権ふれあい館



2024

2月号



ふれあいだより♪

おたのしみ♪クリスマス会を開催しました



館長
サンタ

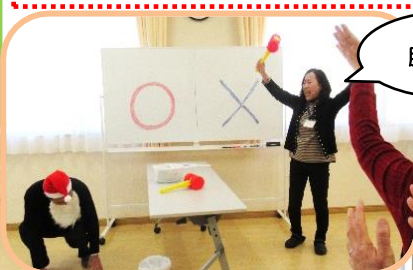
クリスマスにはスイ
ーツがなくっちゃ!



クリスマスソング
を聞きながら楽し
く作りました♪



会館職員主催のクリスマス会では、フラワーアレンジメント作りや
シュークリーム付きティータイム、〇×クイズなど楽しく和やかに笑
顔いっぱいの時間をみなさんと共有することができました♪
これからもふれあい館をどうぞよろしくお願いいたします♡



勝った～

クイズ大会
優勝!!



くーびっと劇場♪



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。チェックしてみま
せんか?

真備人権ふれあい館

検索

講座受講生 募集！

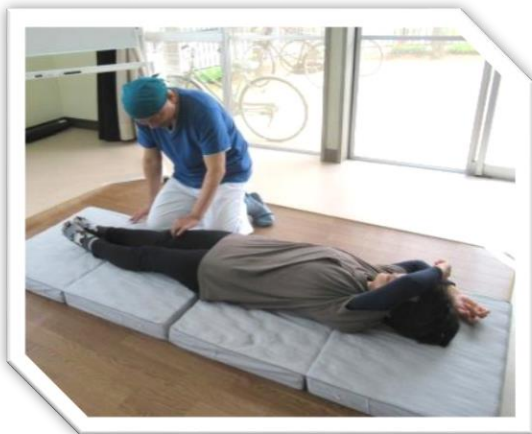
2月1日(木)から 受付開始
直接来館 または お電話で

受付時間
8:30～
17:15

せいふ
整膚教室

整膚で腰を楽にしよう！

2月16日(金) 13:30～15:30



講師：塩田 敏行先生（整膚健康センター玉島）

参加費：無料

対象者：高齢者・障がい者等

定員：15名（先着順）

申込み期間：2月1日（木）～2月7日（水）

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☆



カラダぽかぽかストレッチ教室

2月26日(月) 13:30～15:30

ウェーブリングを使ってリンパの流れを
うながしたり、カラダをほぐしたりすることで、
あたたかな動きやすいカラダを作っていきます！

この器具がウェーブリングです



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

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

※動きやすい服装でお越しください。

申込み期間：2月1日（木）～2月7日（水）

抽選日：2月8日（木） ※ 当選者のみ 当日中に連絡します



てぬぐい体操

～身体を伸ばして、緩めて、動きやすい身体に～

3月4日(月)9:30～11:30

日常で身体は動かしていても、使っているのはほんの一部だけ。

今回は、手ぬぐいをつかいながら普段動かししていないところを動かして、より快適な動きになるような内容をお伝えしていきます。

年齢や身体の硬さは関係なくご参加いただける内容になっています。

講師：田島 奈穂子先生（理学療法士・ピラティスインストラクター）

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

※動きやすい服装でお越しください。

申込み期間：2月1日（木）～2月7日（水）

抽選日：2月8日（木）

※当選者のみ当日中に電話します



あつあつ！おいし～！

肉まん作り教室



肉まんとクルミまんじゅうを作ろう

3月7日(木)9:30～13:00

みんなでふくらほかほかの肉まんを作りましょう。

サクサクのクルミまんじゅうもおいしいですよ♪

出来立てを会食したあとは、お持ち帰り♪

講師：小若 由記子先生

材料費：1,000円

（肉まん3個、クルミまんじゅう3個）

定員：10名（先着順）

持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・持ち帰り容器

申込み期間：2月1日（木）～2月20日（火）



※画像はイメージです

プリザーブドフラワーのアレンジメント 桜のウェルカムボード

プリザーブドフラワーは
生花みたいにみずみずしい
枯れないお花なので、長い
間かざれますよ。

3月11日(月) 13:30~15:30

花びらのようなウッドボードに、桜や
バラなどのお花を飾って、可愛い春色
のウェルカムボードを作りましょう♪

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：16名(先着順)

持ち物：はさみ・ピンセット・新聞紙

申込み期間：2月1日(木) ~
2月29日(木)



写真はイメージです



☆くーびっとの豆知識 コーナー☆

～災害に備えて あると助かる備蓄品～

水・食料・懐中電灯・ラジオ・乾電池などはすぐに思い浮かぶと思いますが、今回はそれ以外で、あると助かる備蓄品を紹介します！参考にしてみてくださいね。

- ・簡易トイレ…凝固剤で排泄物を固めてから捨てるので、衛生的で臭いも気になりません。
- ・スマホの予備バッテリー（ソーラーバッテリー）…太陽さえ出ていれば充電可能（くもりの日でも大丈夫）。情報収集や安否確認など、バッテリーの減りを気にせず使えます。
- ・フリーズドライの野菜スープや味噌汁…お湯がなくても水でも戻ります。パンやおにぎりは支援物資で手に入るかもしれませんが、野菜はほぼなく、汁物があると食べやすいです。
- ・カセットコンロ・ガスボンベ…IH クッキングヒーターの家庭が増えていますが、停電時は使えません。（ちなみに、カセットコンロはガスボンベを接続するゴムが劣化するため、使っていないくても10年で買い替え推奨。ガスボンベの使用期限は7年ですよ。）
- ・石油ストーブ・灯油…持ち運べて、暖を取れて、燃焼する炎は照明の代わりにもなります。

お湯を沸かしたり煮炊きができるものもあります。
（変質した灯油は使わないでね。）

ぼくもちゃんと備えよう～
「備えあれば憂いなし」だね



ユニバーサルデザイン



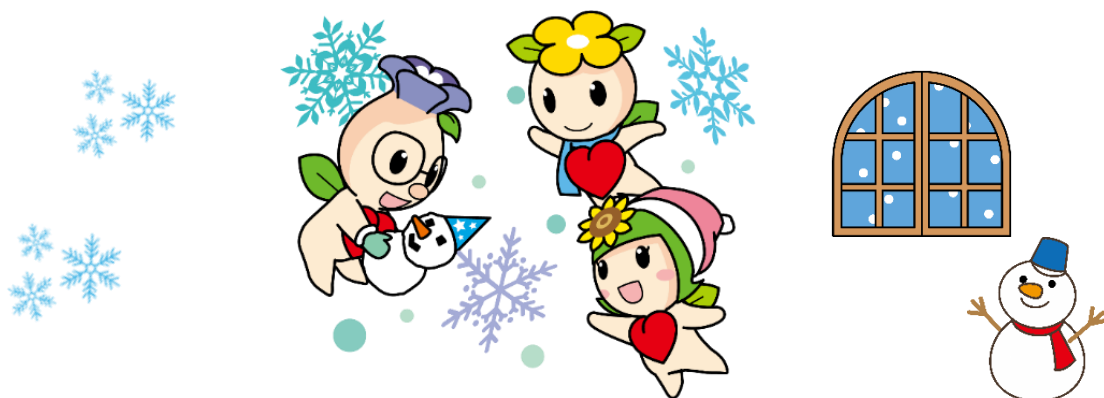
シャンプーとリンスの容器の違いを知っていますか？シャンプーの容器にはギザギザの突起がついていて、リンスの容器にはその突起がありません。これにより、容器を触っただけでシャンプーかリンスか区別することができます。視覚に障がいのある人だけでなく、洗髪中に目を閉じたままでも区別できるのです。

これは、ユニバーサルデザインの1つです。多目的トイレやノンステップバス、ピクトグラム（絵文字）なども同様ですが、障がいの有無や年齢、性別、国籍などにかかわらず、はじめてからすべての人が利用しやすいように建物や製品、サービス、環境などをデザインする考え方で、誰もが安心して快適に暮らせることを目指すものです。

ユニバーサルデザインは、1980年代にアメリカのノースカロライナ州立大学のロナルド・メイス教授によって提唱されました。彼は、9歳の時にポリオという病気にかかったことが原因で、車いすを使って生活していました。通っていた大学では、車いすでの移動が困難な施設があり、利用を制限されたり、誰かに手伝ってもらったりする必要がありました。障がいがあることで区別や特別扱いされることに疑問を感じ、はじめてから誰にとっても使いやすいデザインが必要と考えたのです。

私たち一人ひとりがこのユニバーサルデザインの視点に立って、子どもから高齢者まで、すべての人が自分らしく暮らしていける社会について考えてみませんか。

「誰かのために」は私のために。「私のために」は誰かのために。



2月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		⇒ 当館主催講座 ⇒ サークル		1 講座受付開始 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	2 ☺ スイートピー 13:00~	3 休館日
4 休館日	5 ナチュラルアート② 10:00~12:00 ☺ たけのこ会 13:30~	6 ☺ 手話 10:00~	7 ☺ 傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	8 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	9 太極拳 9:30~11:30	10 休館日
11 建国記念の日	12 振替休日	13 ☺ 大正琴 9:30~ 絵手紙 (初級) 13:30~15:30	14 ☺ 銭太鼓 9:30~	15 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	16 太極拳 9:30~11:30 せいふ教室 13:30~15:30	17 休館日
18 休館日	19 ととのうヨガ 9:30~11:30	20 ☺ 手話 10:00~	21 ☺ 傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	22 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	23 天皇誕生日	24 休館日
25 休館日	26 ととのうヨガ 9:30~11:30 カラダばかぽか ストレッチ 13:30~15:30	27 ☺ 大正琴 9:30~ 絵手紙 (中級) 13:30~15:30	28 ☺ 銭太鼓 9:30~	29 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		

「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 (まぎび公園内) ・倉敷民主会館 ・玉島池畝会館 ・児島民主会館 ・水島会館

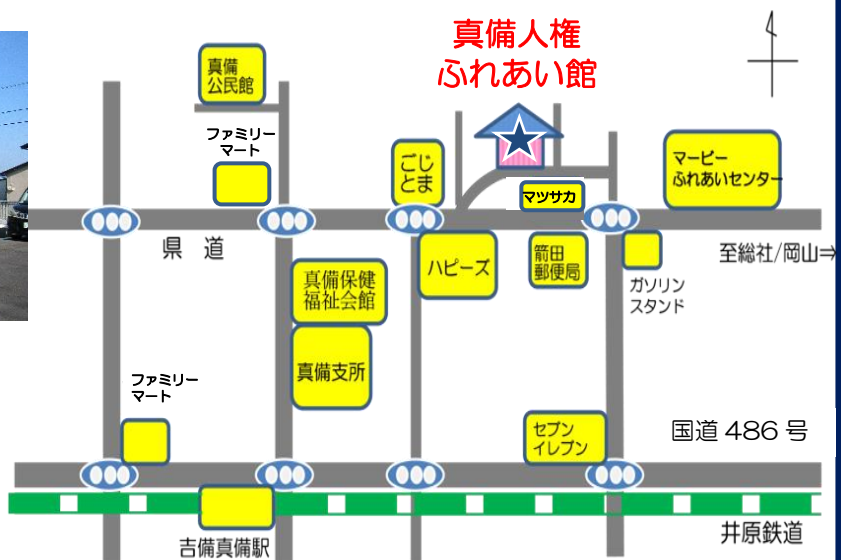


倉敷市真備町箭田753-6

【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

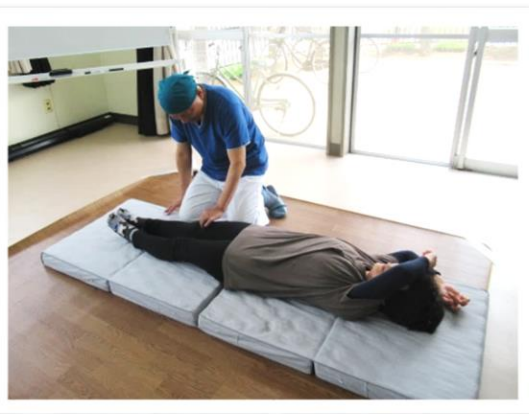
今回の
テーマ

せい ぷ

整膚で腰を楽しもう！

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、腰を楽しみます。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》 **2月16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》 2月1日（木）～2月7日（水）



～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

カラダほかほかストレッチ教室

ウェーブリングを使ってリンパの流れをうながしたり、
カラダをほぐしたりすることで、あたたかな動きやす
いカラダを作っていきます！



塩尻 純先生

2月26日(月)
13:30～15:30

講師：塩尻 純先生

- ・ヨガインストラクター
- ・コンディショニングインストラクター
- ・ウェーブストレッチインストラクター

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

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：2月1日（木）～2月7日（水）

抽選日：2月8日（木）

当日中に当選者のみ連絡します



★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（祝日除く）8:30～17:15

てぬぐい体操

～身体を伸ばして、緩めて、動きやすい身体に～

3月4日(月)9:30～11:30

日常で身体は動かしていても、使っているのはほんの一部だけ。今回は、手ぬぐいなどをつかいながら普段動かしていないところを動かして、より快適な動きになるような内容をお伝えしていきます。

年齢や身体の硬さは関係なくご参加いただける内容になっています。

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
定 員：12名（抽選）
講 師：田島 奈穂子先生（理学療法士・ピラティスインストラクター）
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

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：2月1日（木）～2月7日（水）

抽 選 日：2月8日（木）

※抽選結果は当選者のみ当日中に電話します



お申込み・お問合せは

真備人権ふれあい館

(086)698-2350

月～金（祝日除く）8:30～17:15



あつあつ！おいし～！

肉まん作り教室

～肉まんとクルミまんじゅうを作ろう～

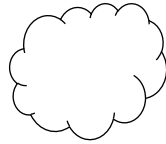
3

7

(木)

9:30～13:00

ほかほか



※画像はイメージです



みんなでふっくらほかほかの肉まんを作りましょう。サクサクのクルミまんじゅうもおいしいですよ♪

出来立てを会食したあとは、お持ち帰り♪

講師：小若 由記子先生

定員：10名（先着順）

材料費：1,000円（肉まん3個、クルミまんじゅう3個）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器

申込み期間：2月1日（木）～2月20日（火）



●お申込み・お問合せ●

真備人権ふれあい館 (086)698-2350

【月～金 8:30～17:15】（祝日は除く）



プリザーブドフラワーのアレンジメント

桜のウェルカムボード

3月11日(月)
13:30~15:30

花びらのようなウッドボードに、
桜やバラなどのお花を飾って、
可愛い春色のウェルカムボードを
作りましょう♪



※写真はイメージです

場 所：真備人権ふれあい館 会議室

講 師：林 佳代子先生

材 料 費：2,500 円

定 員：16名(先着順)

持 ち 物：はさみ・ピンセット・新聞紙

申込み期間：2月1日(木)～2月29日(木)



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)

