



# ふれあい だより♪



## ロコモ改善教室を開催しました♪

体操を毎日ちょっとずつがんばれば、「要介護」や「寝たきり」になる年齢を遅らせることができますよ♪



ロコモティブシンドロームは、40代からの予防がおすすめ！



若い頃に比べて身長がちぢんだという方、上半身をしっかりと伸ばせば、また伸びますよ〜。脇腹も忘れずにやって、猫背を直しましょう〜。

ふき  
毎回大好評の府木先生の講座です。お話がとっても上手で、いつもわかりやすく笑いを交えながら教えてくださいます。

先生のお話を聞いた後は、みなさん「健康維持をがんばるぞ!」とやる気になり、ちょっとした合間や待ち時間に、「かかと上げ」や「ひざ裏ストレッチ」・「片足立ち」などをされているそうです。

来年度は府木先生の講座を増やす予定です、まだ参加したことがない方はぜひどうぞ♪

靴下やズボンをはく時も、意識すれば体操になるのね〜!!



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。チェックしてみませんか？

真備人権ふれあい館

検索

★3月1日(金)受付開始。直接来館 または お電話で  
受付時間は 8:30~17:15 です

## 講座受講生 募集!

わからないことは、なんでも  
お気軽にお問合せください

※ 開催日を必ずご確認ください。  
(開催日のうち ○ で囲ってある日は、変更になっている日です。)



## ★ 連続講座 ★

①~③は4月~9月の半年間、  
④は4月~R7.3月の1年間です

①~④の申込期間は、3月1日(金)~3月7日(木)です



★ ①、②、③の抽選日：3月8日(金) ★  
※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



## ①太極拳

心身ともにすこやかに  
身体の中から美しく

講師：片山 正江先生

(日本武術太極拳連盟公認太極拳 A 級指導者)

参加費：無料

定員：22名(抽選)

持ち物：底の薄いシューズ(上靴)、飲み物、タオル

|                      |  |              |                        |
|----------------------|--|--------------|------------------------|
| 【開催日】<br>第2・4<br>金曜日 | 4/12、4/26、5/10、5/24、<br>6/14、6/28、7/12、7/26、<br>8/9、8/23、9/13、9/27 | 全<br>12<br>回 | 【時間】<br>9:30~<br>11:30 |
|----------------------|--|--------------|------------------------|

現在、講座の時間を二つに分けて、

★ 9:30~10:30 上級者中心

★ 10:30~11:30 初心者中心 で実施しています。

実際の受講時間は1時間となりますので、ご了承ください。



②と③については、どちらか一つをお選びください

## ② 疲労回復リセットヨガ

カラダが硬い、痛い箇所があっても大丈夫！  
慢性的な疲労や不眠症、緊張感から無意識にカラダがこわばり、筋肉が硬くなっていきます。そんなカラダを緩やかにリセットしていきましょう

|                      |   |              |                         |
|----------------------|---|--------------|-------------------------|
| 【開催日】<br>第1・3<br>水曜日 | 4/3、4/17、5/1、5/15、<br>6/5、6/19、7/3、7/17、<br>8/7、8/21、9/4、 <b>9/11</b> | 全<br>12<br>回 | 【時間】<br>13:30~<br>15:30 |
|----------------------|---|--------------|-------------------------|



### ② ③共通

講師：満留 美樹先生（ヨーガ療法士）

参加費：無料

定員：10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、5本指靴下（はだしでもよい）

## ③ ととのうヨガ

ココロやカラダにアプローチをする事で、自律神経を整え呼吸をしやすくしていきます。生活とヨーガは直結しています。自由にココロとカラダを解放しましょう。

|                      |   |              |                        |
|----------------------|---|--------------|------------------------|
| 【開催日】<br>第2・4<br>月曜日 | 4/8、4/22、5/13、 <b>5/20</b> 、<br>6/10、6/24、7/8、7/22、<br><b>8/19</b> 、8/26、9/9、 <b>9/30</b> | 全<br>12<br>回 | 【時間】<br>9:30~<br>11:30 |
|----------------------|---|--------------|------------------------|



どちらも、初めてヨガをされる方でもやさしく続けやすい内容のヨガになっています。ヨガで身体をゆるめ、体調をととのえてみませんか？

## ④絵手紙教室



★(1)か(2)か  
どちらかをお選びください。  
毎月1回、1年間の連続講座  
なのでのんびりじっくり  
学べますよ♪

受講期間は4月～R7.3月の一年間！

- (1)…毎月第2火曜日 13:30～15:30  
(2)…毎月第4火曜日 13:30～15:30

祝日やお盆は振替

☆☆☆定員に空きがあれば、随時募集☆☆☆  
まずはお気軽に見学からどうぞ！！

講師：谷藤 正美先生  
(日本絵手紙協会公認講師)  
参加費：無料  
対象者：高齢者・障がい者等  
定員：各18名(先着順)



必要な道具などについては、  
お問い合わせください。道具  
のご相談も承ります。

## ★連続ではない企画講座★

### ⑤うたごえ喫茶

3月18日(月)13:00～15:00

講師：児島民主会館職員 安藤 佐智子先生  
参加費：無料(飲み物付き)  
定員：20名(先着順)  
申込み期間：3月1日(金)～3月13日(水)



今回からフォークソングも  
仲間入り！歌詞集を見なが  
ら、その時のリクエストで、  
みんなで楽しく歌っちゃお  
う～♪

曲の一例  
他にもあるよ！

- ・青い山脈
- ・あの素晴らしい愛をもう一度
- ・いつでも夢を
- ・瀬戸の花嫁
- ・千の風になって
- ・時の流れに身をまかせ
- ・故郷(ふるさと)
- ・星影のワルツ
- ・見上げてごらん夜の星を
- ・青春時代
- ・島唄
- ・津軽海峡冬景色
- ・贈る言葉
- ・もしもピアノが弾けたなら
- ・神田川
- ・なごり雪
- ・サボテンの花
- ・真夜中のギター
- ・少年時代
- ・異邦人 などなど…

# ⑥知っておきたい認知症のこと

★ 3月19日(火) 13:30~15:00 ★

講師 : 真備高齢者支援センター職員  
参加費 : 無料  
定員 : 20名(先着順)  
持ち物 : 筆記用具  
申込み期間 : 3月1日(金)~3月13日(水)



講座を修了したら、認知症サポーターの目印、サポーターカードがもらえるよ♪

## 【内容】

認知症とは？物忘れと認知症の違いは？  
家族や周囲は、どう接したらいいの？  
困ったときに気軽に聞ける相談先は？など  
認知症の理解や基本的な対応方法などについて学びます。



※認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者です！



## ★くーびっとの脳トレコーナー★



春にまつわる漢字をクイズにしました。読めるかな？

ヒント!

- ① 『土筆』・・・ 日当たりのいい河原や道端に群生します。
- ② 『鱈』・・・ 岡山県の特産品です。
- ③ 『薇』・・・ 芽が丸く渦巻いているのが特徴のシダ科の植物。
- ④ 『蛤』・・・ 形が栗に似ていて、浜辺に生息しています。
- ⑤ 『堇』・・・ 日当たりのよい山野などに咲く、濃い紫色の花。

※答えはこのページのどこかにあるよ♪



クイズの答え ①く>し ②さわら ③ぜんまい ④はま<り ⑤すみれ

# ★講師 紹介コーナー★

今回は 4 月から絵手紙教室を担当して下さる **谷藤 正美 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！



谷藤先生の自画像

## ★絵手紙の講師になっただいさつは？

習い事は子どもの頃からいろいろずっと続けていて、絵手紙もその中のひとつ。講師になることは全く想定していませんでした。ある時、大先輩に大阪教室を勧められ何となく初参加。絵手紙に対して熱い思いの人達に圧倒され、創始者の小池先生の絵手紙をきちんと学びたいと思い、それ以来せっせと講座に通うこととなり公認講師を許されました。（ほんとうは軽い気持ちで大阪を楽しもう～！と行っただけでしたが（笑））

## ★ペットを飼っていますか？

以前ネオンテトラを 100 匹ほど大切に飼っていましたが、夏の暑い日帰宅するとエアポンプが止まっていて、プカプカ 突然のお別れとなりました（泣）

## ★趣味は何ですか？

- ・美術館・民芸館・博物館など（さまざまな絵・書・工芸）大好きでよく行きます
- ・旅先でのスケッチ（写真も好きですが、描くことでより記憶に残り楽しさ倍増）
- ・部屋の模様替え（気分転換と片付け・脳活できて最高！）20代から

## ★好きな食べ物は？

- ・果物全般大好きです
- ・好き嫌いなくなんでもおいしくいただきます



## ★美容や健康で気をつけていることは何ですか？

- ・体を冷やさないうまいものをいただきます
- ・正しい姿勢とストレッチ・Yoga など続けています

## ★みなさんへ一言

こんにちは、初めまして！とても一言では足りそうにありません（笑）あれもこれも書きたいことばかりですので、講座でゆっくり絵手紙談義をいたしましょう。よく話しよく笑うそして自由に楽しむ！これが何よりも心と体がリラックスし、脳活になり、素敵な絵手紙を描くポイントでもあります。楽しむことを大切にしたいですね。よろしくお願ひいたします。

谷藤先生、ありがとうございました！楽しい絵手紙教室になりそうです。  
当館の新しい風として、絵手紙の極意をみなさんにたくさん伝えてください。



## ヘルプマーク



ある中学3年生の女の子・・・

『やっと高校受験も終わって、この春から晴れて女子高生～♪』

夢いっぱい的高校生活が楽しみな反面、4月から電車通学になることへの気がかりがあります。

女の子は、混雑した電車の中などで不安になったとき、パニック障がいを起こしてしまうことがあるのです。突然強い恐怖を感じ、動悸や息ぐるしさを覚えたり、頭痛やめまいがしたり、理由もなく涙が出てしゃがみこんだりすることがあります。

そんな時、ヘルプマークを身につけることで、声に出さなくても手助けや配慮を必要としていることを周囲に伝えることができます。

しかし、ヘルプマークをつけることで、「普通じゃない人」と周囲から心ない言葉をかけられたり、ヘルプマークを知らない人からは「若いのに優先席に座るなんて！」と偏見をもたれたりした経験がありました。そのことがあってから、ますます遠くの外出や乗り物への不安が増してしまいました。それでもこの女の子は、『誰かのやさしさを信じる』という勇気をもってヘルプマークを身につけているのです。

ヘルプマークは、義足や人工関節、内部障がい、妊娠初期の人など対象者は幅広く、外見ではわからなくても支援や配慮を必要としている人がお願いしたいことをスムーズに伝えるためのコミュニケーション支援ツールです。最近では、スマホの画面を見せて知らせるものもあります。本人が支援をうまく伝えられないときも、ヘルプマークの裏などに『パニック発作が起きた時は、静かなところで休ませてください』『救急車は呼ばないでください』など、どう助けてほしいかが見てわかるようになっています。そうした時に手をさしのべてくれる人がいると、とても救われます。

世の中の人々が広くヘルプマークを知って意味の理解が進むことで、助けてほしいと言いやすい社会になり、そして必要な支援や配慮が自然にできる人が増えるといいですね。



※赤地に白のマークです

# 3月の講座・サークル活動 予定表

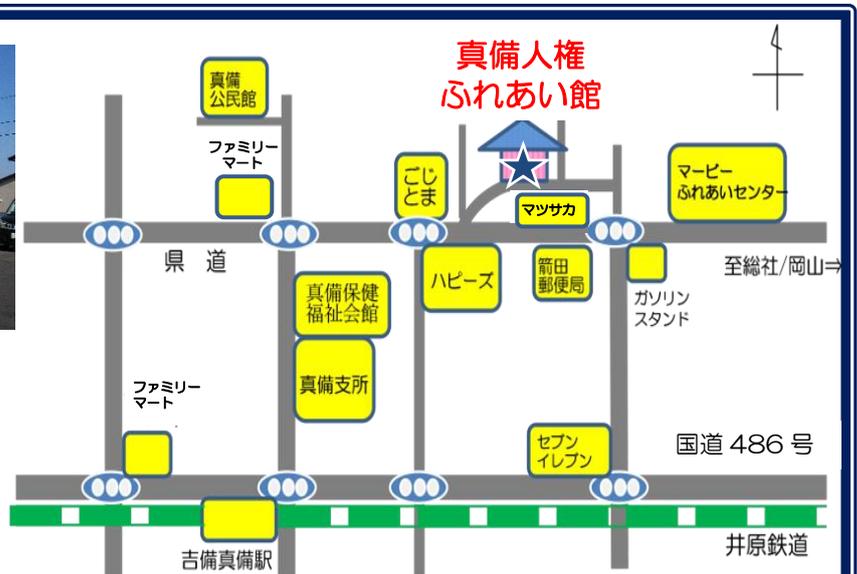
| 日         | 月   | 火  | 水                                      | 木   | 金   | 土         |
|-----------|---|--|--|---|---|-----------|
|           |   |  |  |   | 1<br>講座受付開始<br>☉ スイートピー 13:00~  | 2<br>休館日  |
|           |   | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <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<br/>           ☉ ⇒ サークル         </div> |  |   |   |           |
| 3<br>休館日  | 4<br>てぬぐい体操 9:30~11:30<br>☉ たけのこ会 13:30~          | 5<br>☉ 手話 10:00~   | 6<br>☉ 傘踊り 9:30~<br>疲労回復ヨガ 13:30~15:30 | 7<br>肉まん作り教室 9:30~13:00   | 8<br>太極拳 9:30~11:30   | 9<br>休館日  |
| 10<br>休館日 | 11<br>ととのうヨガ 9:30~11:30<br>桜のウェルカムボード 13:30~15:30 | 12<br>☉ 大正琴 9:30~<br>絵手紙(初級) 13:30~15:30   | 13<br>☉ 銭太鼓 9:30~                      | 14<br>  | 15<br>   | 16<br>休館日 |
| 17<br>休館日 | 18<br>うたごえ喫茶 13:00~15:00                          | 19<br>☉ 手話 10:00~<br>知っておきたい認知症のこと 13:30~15:00   | 20<br>春分の日                             | 21<br> | 22<br>太極拳 9:30~11:30  | 23<br>休館日 |
| 24<br>休館日 | 25<br>ととのうヨガ 9:30~11:30                           | 26<br>☉ 大正琴 9:30~  | 27<br>☉ 銭太鼓 9:30~                      | 28  | 29<br> | 30<br>休館日 |
| 31<br>休館日 |   | 絵手紙(中級) 13:30~15:30  | 疲労回復ヨガ 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)



第1期  
講座生募集

# 太極拳

～心身ともにすこやかに  
身体の中から美しく～



4月～9月の

第2・4 金曜日 (全12回)

9:30～11:30

- ★ 9:30～10:30 上級者中心
  - ★ 10:30～11:30 初心者中心 で実施しています。
- (班分けは講師がいたします。実際の受講時間は1時間です)

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 場 所 | 真備人權ふれあい館 会議室                         |
| 講 師 | 片山 正江先生<br>(日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員)      |
| 定 員 | 22名 (抽選)                              |
| 参加費 | 無料                                    |
| 持参物 | 底が薄いシューズ、タオル、飲み物<br>※運動できる服装でお越しください♪ |



募 集 期 間：3月1日(金)～7日(木)

抽 選 日：3月8日(金) 全員に連絡します

～お申込み・お問い合わせは～  
真備人權ふれあい館 086-698-2350  
[ 月～金 (祝日除く) 8:30～17:15 ]



令和6年度  
元気アップ  
教室

どちらかひとつのコースをお選びください。



# 疲労回復リセットヨガ

カラダが硬い、痛い箇所があっても大丈夫！  
慢性的な疲労や、不眠症、緊張感から無意識にカラダ  
がこわばり、筋肉が硬くなっていきます。  
そんなカラダを緩やかにリセットしていきましょう。

第1期 4月～9月

13:30～15:30

第1・3水曜日(全12回)

※祝日、講師の都合により振替になる場合があります



# ととのうヨガ

ココロやカラダにアプローチをする事で、自律神経  
を整え呼吸をしやすくしていきます。生活とヨガは  
直結しています。自由にカラダを解放しましょう！

第1期 4月～9月

9:30～11:30

第2・4月曜日(全12回)

※祝日、講師の都合により振替になる場合があります

講師 満留 美樹先生  
定員 10名(抽選)  
参加費 無料  
持参物 ヨガマット(無い方にはお貸しします)  
5本指靴下(はだしでもよい)、飲み物



満留 美樹先生

募集期間：3月1日(金)～7日(木)

抽選日：3月8日(金)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



～お申込み・お問い合わせは～

真備人權ふれあい館 ☎086-698-2350

[ 月～金 (祝日除く) 8:30～17:15 ]

# 絵手紙教室

受講料  
無料

(1)か(2)か、どちらかをお選びください。初めての方でも大歓迎！

受講期間…令和6年4月～令和7年3月

(1) …毎月第2火曜日

(2) …毎月第4火曜日

13:30～15:30 (全12回)

講師：谷藤 正美先生 (日本絵手紙協会公認講師)

参加費：無料

定員：各18名 (先着順)

対象：高齢者・障がい者等

申込期間：3月1日(金)～3月7日(木)

※定員に空きがあれば随時受付

必要な道具などについては、  
お問い合わせください。道具の  
ご相談も承ります。

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

# うたごえ喫茶

3月18日(月)

13:00~15:00

定員：20名(先着順)

講師：児島民主会館職員 安藤 佐智子先生

参加費：無料(飲み物付き)

申込み：3月1日(金)~3月13日(水)

みんなで楽しく歌いましょう~!

- 青い山脈
- あの素晴らしい愛をもう一度
- いつでも夢を
- 学生時代
- 瀬戸の花嫁
- 千の風になって
- 時の流れに身をまかせ

- 故郷(ふるさと)
- 星影のワルツ
- 見上げてごらん夜の星を
- 青春時代
- 島唄
- せんせい
- 津軽海峡冬景色

- もしもピアノが弾けたなら
- 神田川
- なごり雪
- サボテンの花
- 真夜中のギター
- 少年時代
- 異邦人

NEW

ここにあげた曲は一例で、他にもたくさんありますよ~

今回からフォークソングも仲間入り! 歌詞集を見ながら、その時のリクエストで、みんなで楽しく歌っちゃおう~♪

お申込み・お問合せは・・・

真備人權ふれあい館  
(086)698-2350  
月~金 8:30~17:15  
(祝日除く)

# ★知っておきたい認知症のこと★

倉敷市の将来推計では、2040年には認知症の人が約2万8千人になると見込んでいます。「認知症」は、誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。認知症になっても、自分らしく地域で暮らし続けることができるよう、身近な人や地域の理解と見守りが大切です。認知症の基本理解を深めてみませんか？

- 日時 : 令和6年3月19日(火) 13:30~15:00
- 講師 : 真備高齢者支援センター職員
- 場所 : 真備人権ふれあい館会議室
- 定員 : 20名(先着順)
- 参加費 : 無料
- 持ち物 : 筆記用具
- 申込み : 3月1日(金)~3月13日(水)
- 内容 : 認知症とは？物忘れと認知症の違いは？  
家族や周囲は、どう接したらいいの？  
困ったときに気軽に聞ける相談先は？など  
認知症の理解や基本的な対応方法などについて学びます。



講座を修了したら、認知症サポーターの目印、サポーターカードがもらえるよ。



## 【認知症サポーターとは】

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者です。

### 【申込み・お問合せ先】

真備人権ふれあい館

Tel 086-698-2350

(月~金: 8:30~17:15) ※祝日除く