



ふれあい、 だより♪

うたごえ喫茶を開催しました♪



安藤先生



しっかり発声練習をしてから、みんなで楽しく歌いました。

ミュージックベルにチャレンジしたり、イントロクイズもしたり、とても和やかな時間を過ごせましたよ。



青い山脈♪
白いブランコ♪
なつかしいな～

すてきな詩吟も聴けたよ。途中の休憩時間には、コーヒーやお茶を飲んで、お菓子を食べてほっこり♪



★すてきな助手の先生方★



なんでもこなす
歌うまアシスタント
詩吟と
曲ふりの名手



やったあ～正解！

イントロクイズの正解者には、粗品をプレゼント

すご～い！

ミュージックベルで「ブンブンブン」



ドキ
ドキ



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

調理室を活用して、談話コーナーをはじめました!

講座の後におしゃべりをしたり、図書の本を読みながらゆっくりお茶を飲んだり、自由に使っていただけます。すぐにお茶が飲めるように、ポットや各種茶葉などもご用意しています。貸館とは違って、予約は不要です。(調理室を使った講座などを行っている場合は、使えない時もあります。)

みなさん、遠慮せずにどんどん使ってくださいね! 聞いてほしいお話などあれば、いつでも館の職員がお聞きしますよ。



講座受講生 募集!

5月1日(水)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

健康寿命を延ばす 10のコツ in 岡田分館

5月23日(木) 13:30~15:30

講 師：府木 薫(ふき かおる)先生 健康運動指導士

場 所：岡田分館(倉敷市真備町岡田271)

★場所がいつもと違いますので、ご注意ください★

参 加 費：無料

定 員：20名

ただし、岡田分館のお近くにお住まいの方 優先

(会館までなかなか来れない方のために
地域を巡回する講座ですので、ご了承ください)

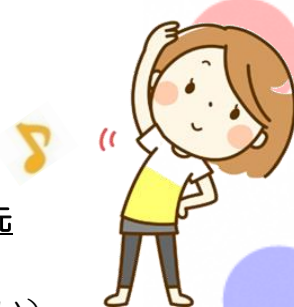
持 ち 物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット(無い方にはお貸しします)

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：5月1日(水)~5月9日(木)

5月10日(金)に受講決定者のみに 電話で連絡します

私たちの寿命は グングン延びています。心身ともに健康的に過ごすための情報や、運動を無理なく続ける秘訣など10のコツを教わりましょう!
一緒に身体を動かして、運動のよい効果を ぜひ実感してみてください。
いつまでもいきいきと 元気に 日常生活を送りましょう~!



ウェーブリングを使ってみよう！

5月27日(月)13:30~15:30

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。

申込期間：5月1日(水)~5月9日(木)

抽選日：5月10日(金)

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

初夏の苔玉教室

6月3日(月)10:00~12:00

講師：三宅 宮子先生
(日本ナチュラルアート協会認定講師)

材料費：1,000 円

定員：12名(先着順)

持ち物：エプロン、手ふきタオル、持ち帰り用の袋

申込期間：5月1日(水)~5月23日(木)



さわやかでみずみずしい苔玉は、
これからの季節にピッタリ！
自分で作れば愛着がわいて
見るたびに癒されますよ♪
素敵なグリーンをお部屋にどうぞ。



※写真はイメージです。植物は先生が準備していただきますので、当日のお楽しみ♪

★講師 紹介コーナー★

今回は 体操教室を担当して下さる 府木 薫（ふき かおる）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！



府木先生

先生の講座は
わかりやすい
ので大人気♪
「運動の大切
さ」を論理的
に教えてくれ
るので、やる
気が出るよ～

★運動の先生になったいきさつは？

地域の皆さまに健康になって頂く1つのツールとして、運動は非常に大切です。その運動を多くの方に届けるため、運動指導士という資格を取得しました。というのは建前で、、、大学を卒業することで運動指導士の受験資格が貰えました。卒業式の前日にテストを受け合格しました、というのが本当のところですよ。

★好きな食べ物は？

宮島にある「うえのあなご飯」です。実家が広島で帰省した際は、よく食べています。
果物では桃が好きです。太りそうなものが好きですね（笑）



うえのあなご飯

★ペットを飼っていますか？

飼っています。お家の玄関に金ちゃんという金魚がいます。去年、お祭りで子どもがゲットしてきました。



ここに小さいオレンジ色の金魚がいるよ～見えるかな

飼っている「金ちゃん」

★健康で気をつけていることは？

厚生労働省とアップルウォッチの言うことに素直に従うことです。彼らは健康管理において優れた英知です。
その他、健康診断（人間ドック）に毎年行く。結果が思わしくない場合、受診し改善する。
睡眠不足にならないように気をつける

アップルウォッチには、心臓・歩行・薬など、いろんな健康サポート機能があるんだって！すごいね。

★趣味は何ですか？

趣味は読書です。写真は自宅本棚の一部です。趣味が高じてFM ラジオ（Fresh Morning OKAYAMA「由佳の本棚」）へ、年2回のペースで出演し読んだ本の紹介をしています。



壁一面に、本がずらり！

★みなさんへ一言

これから高齢化がさらに進むと、医療や介護、社会保障などが受けにくくなり、病気や健康を害した方、いわゆる社会的弱者の方が住みにくい社会となる可能性があります。

運動により社会的弱者にならない。予防が可能なことがあります。一人でも多くの方がリスクにさらされないよう一緒にカラダを動かしませんか。

府木先生、ありがとうございました！楽しい体操教室をこれからもよろしくお願いします。

ステレオタイプを考える



みなさんは「ステレオタイプ」という言葉を聞いたことがありますか？ステレオタイプとは、多くの人に浸透している固定観念や思い込みのことを言います。

例えば、「A型の人はいちばん面、B型はマイペース」「男性は理系、女性は文系」「イタリア人はパスタやピザが好き」「大阪の人は面白い」など、ジェンダーや人種・国籍、県民性、血液型などに対して作られ、社会に定着しているイメージのことです。

ステレオタイプは少なからずみんな持っています。ステレオタイプを持つことで、ものごとの予測を立てやすかったり、効率よく判断することができたりします。一方で、ステレオタイプだけで判断してしまうと、ものごとの本質を見誤ったり、誤解を招いたりすることがあります。特にマイナスイメージのステレオタイプは、個人の感情や行動が加わり、相手に嫌な思いをさせたり、偏見や差別につながったりする可能性があります。

メディアによってステレオタイプは作られると言われています。最近では、ネットやSNSを利用していると、自分と似た考え方の情報や興味のあるものが次々に表示されるため、みんな自分と同じなんだと思い込み、新たなステレオタイプが形成されます。

だからこそ、違う意見を聞いたり、いろんな立場の人とコミュニケーションをとったりして、様々な考え方に触れることが大事になります。

ステレオタイプを偏見や差別につなげないためにも自分の持っているステレオタイプについて考えてみませんか。



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 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日 	6 振替休日	7 ☎手話 10:00～	8 ☎銭太鼓 9:30～	9 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	10 太極拳 9:30～11:30 ☎スイートピー 13:00～	11 休館日
12 休館日	13 ととのうヨガ 9:30～11:30	14 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙 (1) 13:30～15:30	15 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	16 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	17 	18 休館日
19 休館日	20 ととのうヨガ 9:30～11:30 ☎たけのこ会 13:30～	21 ☎手話 10:00～	22 ☎銭太鼓 9:30～	23 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	24 太極拳 9:30～11:30 健康寿命を延ばす 10のコツ (in 岡田分館) 13:30～15:30	25 休館日
26 休館日	27 ウェープリング を使ってみよう 13:30～15:30	28 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙 (2) 13:30～15:30	29	30 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	31	

「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。

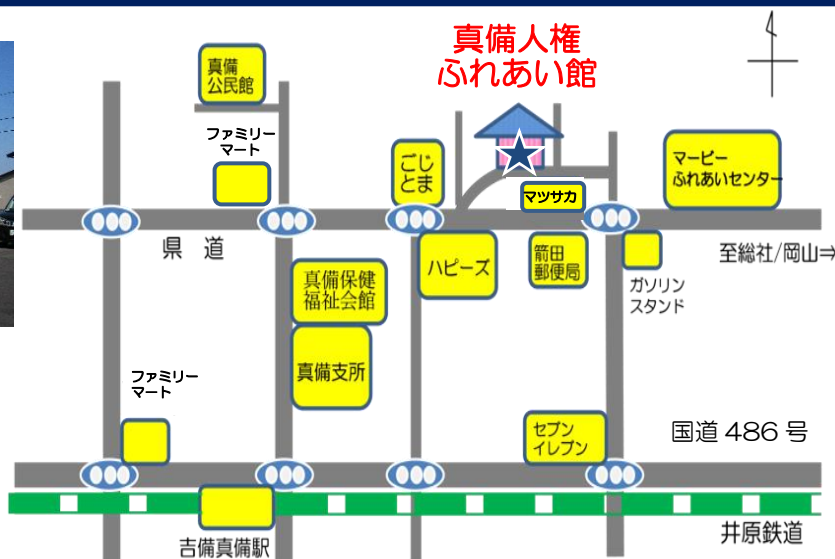
- ・真備支所 1 階 ・真備保健福祉会館 1 階 情報コーナー ・倉敷市役所 1 階総合案内
- ・真備公民館 ・各分館 ・船穂公民館 ・真備児童館 ・真備図書館 ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋 (まきび公園内) ・倉敷民主会館 ・玉島池畝会館 ・児島民主会館 ・水島会館



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)



健康寿命を延ばす 10のコツ

in 岡田分館

5月23日(木)
13:30~15:30



私たちの寿命は グングン延びています。心身ともに健康的に過ごすための情報や、運動を無理なく続ける秘訣など10のコツを教わりましょう！一緒に身体を動かして、運動のよい効果を ぜひ実感してみてください。いつまでもいきいきと 元気に 日常生活を送りましょう～！



講師：府木 薫(ふき かおる)先生 健康運動指導士

場所：岡田分館(倉敷市真備町岡田271)

★場所がいつもと違いますので、ご注意ください★

参加費：無料

定員：20名

ただし、岡田分館のお近くにお住まいの方 優先

(会館までなかなか来れない方のために

地域を巡回する講座ですので、ご了承ください)

持ち物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット(無い方にはお貸しします)

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：5月1日(水)～5月9日(木)

5月10日(金)に受講決定者のみに 電話で連絡します

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】



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

5/27(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(水)～5月9日(木)

抽選日：5月10日(金)

※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】

初夏の苔玉教室



※写真はイメージです。植物は先生が準備していただきますので、当日のお楽しみ♪



さわやかでみずみずしい苔玉は、
これからの季節にピッタリ！
自分で作れば愛着がわいて
見るたびに癒されますよ♪
素敵なグリーンをお部屋にどうぞ。

《日 時》 6月3日(月) 10:00～12:00

《場 所》 真備人權ふれあい館 会議室

《講 師》 三宅 宮子先生（日本フラワーアート協会認定講師）

《定 員》 12名（先着順）

《材 料 費》 1,000 円

《持 ち 物》 エプロン・手ふきタオル・持ち帰り用のビニール袋

《申込期間》 5月1日（水）～5月23日（木）

★お申込み・お問合せ★

真備人權ふれあい館

TEL：086-698-2350

月～金 8:30～17:15 （祝日を除く）