



# ふれあい

8月号

# だより♪



真備公民館服部分館で出前講座を開催しました♪



ふれあい館までなかなか来られない方を対象に、真備公民館（服部分館）にお出かけて体操教室を開催しました♪

府木先生に、健康な体を維持して長生きする秘訣を楽しく学びました。毎日の積み重ねが大切！1日5分の自分に必要な運動の宿題を持ち帰って、筋肉を貯蓄しながらいつまでも元気に過ごしたいですね♪



よく眠ることも大事!!



テレビを見ながら！  
はみがきしながら！  
ながら体操でOK!!



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



講座 受講生 募集!

8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

せいふ  
整膚で頭と首と肩を楽にしよう!

8月23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：高齢者・障がい者等

参加費：無料

定員：15名（先着順）

申込期間：8月1日（木）～8月8日（木）



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☆

# ゆったり健康体操

8月30日(金) 13:30~15:00

講師：くらしき健康福祉プラザ 健康運動指導士

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。

申込期間：8月1日（木）～8月8日（木）

抽選日：8月9日（金）

抽選結果は、当選者のみ当日中に連絡します



高温多湿の夏に体が対応できなくなると、体がだるい、食欲が出ない、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、やる気が出ないなど、さまざまな症状が出ます。無理のない適度な運動をして、自律神経のバランスを整えましょう。体力に自信の無い方でも大丈夫なゆったりした体操ですよ♪

じぶんの気持ちに合わせて作る♪

# 手練り石けん&ロールオンアロマ

9月3日(火)13:30~15:30

ロールオンアロマは、いつでもどこでも手軽にさっと塗ることができるスティック状の携帯用アロマです。お好きな香りを選んで、毎日の気分転換に香りを楽しみましょう！  
夏の暑さで疲れたお肌をいたわる手練り石けんも作りますよ♪

講師：中西 真由味 先生  
(ナードアロマセラピー協会インストラクター)

材料費：1,000円 (石けん30g、ロールオンアロマ5ml、ハーブティ付き♪)

定員：10名(先着順)

持ち物：ハンドタオル・筆記用具

申込期間：8月1日(木)~23日(金)



無料!

シニアにやさしい

第2期

## パソコン教室



9月5日(木)~10月24日(木) 毎週木曜日(全8回)

入門コース 10:00~12:00

初級コース 13:30~15:30

講師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生  
受講料：無料(初めて受講される方は、送料代  
として2,000円程度必要)

対象者：高齢者・障がい者等

定員：各コース 8名(抽選)

持ち物：筆記用具、USBフラッシュメモリー  
(ない方は講師から購入できます)

申込期間：8月1日(木)~8日(木)

抽選日：8月9日(金) ※当選者のみ当日中に連絡します

☆入門コースは、パソコンの電源の入れ方から学びます。

初級コースは、文字入力のできる方が対象です。どちらかのコースをお選びください。

☆パソコンをお持ちでない方には、館のパソコンをお貸しします。(ただし5名様まで)。

☆ご自分のパソコンを持ってこられる場合は、Windows 10をお願いします。



# ★くーびっとの脳トレコーナー★

## 夏にまつわる漢字クイズ いくつ読めるかな？

### ★ 問題

### ★ ヒント



- ① 『 浴衣 』 . . . 夏祭りや盆踊りなど、夏に着ることが多いよ。昔は家で、お風呂の後などに着ていたよ。
- ② 『 向日葵 』 . . . 黄色くて背が高い、夏を代表する花。
- ③ 『 西瓜 』 . . . 夏に人気の果物。これを割るゲームもあるよ。
- ④ 『 汗疹 』 . . . 汗をかくとできる、かゆい、赤い小さいブツブツ。
- ⑤ 『 甲虫 』 . . . 大きな角がかっこいい、昆虫の王様。
- ⑥ 『 団扇 』 . . . 暑いときはこれであおぐと、涼しい風がくるよ。
- ⑦ 『 鳳梨 』 . . . ジューシーで甘酸っぱい果物。缶詰にするときは、ドーナツみたいな形の輪切りにするよ。

※答えはこのページの一番下にあるよ♪

## 健康豆知識

夏バテは、脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因です

下の生活習慣にあてはまる人は、夏バテしやすいです。改善してみてくださいね！

- ・ **夜更かしすることが多い** ←できるだけ生活リズムを一定に。朝は太陽の光をあびる、朝食をとる、夕方以降はうたた寝をしない、などに気をつけるといいですよ。
- ・ **冷房の設定温度が低い** ←エアコンの設定温度は 25～28 度で、できれば外と中の温度差が 5 度以内になるようにして、身体が冷えすぎないようにしましょう。靴下や腹巻も◎
- ・ **入浴はシャワーだけで、湯舟につからない** ←就寝の 1 時間前に、40 度くらいのお湯に 10 分つくと、眠りにつくころに深部体温がさがって、睡眠の質が向上します。
- ・ **運動不足** ←軽いストレッチや筋トレをして、体力維持とストレス解消をしましょう。
- ・ **冷たい飲み物が好き** ←冷たい物のとりすぎは、胃腸の動きが鈍くなり、食欲低下や消化不良（下痢）につながります。
- ・ **食事の内容が偏りがち** ←肉や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足します。タンパク質・ビタミン・ミネラルもしっかりとりましょう。



クイズの答え ①ゆかた ②ひまわり ③すいか ④あせも ⑤かびむし ⑥かみむし ⑦かみむし ⑧かみむし ⑨かみむし ⑩かみむし

## 合理的配慮ってなんでしょう



児島さんの娘キミエさんは、小学5年生。生まれつき足に障がいがあり、車いすで生活しています。キミエさんにはずっと前から行ってみたいレストランがありますが、入り口に段差があり入りづらいので、まだ行ったことがありません。

ある日、児島さんはキミエさんが学校でもらったパンフレットで「合理的配慮」という考え方があることを知りました。そこには、障害者差別解消法の改正で2024年（令和6年）4月から、「事業者は障がいのある方の申し出に対し、負担が重すぎない範囲で対応する必要がある」と書かれていました。児島さんは、キミエさんが行きたがっているレストランに行って相談してみることにしました。

「すみません、うちの娘は車いすを利用して、前々からこちらにぜひ来たいと言っているのですが、入り口が段差で入れないので、スロープをつくっていただくことはできないでしょうか。」

「申し訳ありません、現在施設を工事する予定はありません。段差解消用の簡易スロープならご用意できますので、ぜひご来店ください。」

「そうですか、ありがとうございます。」

「ほかに気になることはございますか。」

「そうですね、できれば入り口近くの広めの席を使わせていただきたいのですが。」

「事前にご予約いただければ、ご案内できますよ。」

「分かりました、では事前に必ずご連絡いたします。」

後日、児島さんとキミエさんは念願だったレストランに行き、特製ハンバーグを食べ、とても嬉しい気持ちになりました。

難聴の方への商品説明は筆談で行う、視覚に障がいがある方のため点字のパンフレットを用意するなど、何が合理的な配慮かはそれぞれのケースで考えればよいので、必ず〇〇しないといけない、ということはありません。大切なことは、お互いによく対話し、様々な場面で「障がい」になっているものを取り除く方法をみつけることだと思います。どうすれば誰もが生活しやすい社会をつくれるか、一緒に考えていきましょう。



# 8月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <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  <span style="font-size: 1.2em;">㊟</span> ⇒ サークル                 </div>		1 講座受付開始	2 ㊟スイートピ-13:00~	3 休館日
4 休館日	5 楽しく学ぼう! 「消防士」 9:30~11:00	6 ㊟手話 10:00~	7 ㊟傘踊り 9:30~	8 親子うどん作り 9:30~13:00	9 太極拳 9:30~11:30	10 休館日
	㊟たけのこ会 13:30~	絵手紙(初級) 13:30~15:30	疲労回復ヨガ 13:30~15:30			
11 山の日	12 振替休日	13 ㊟大正琴 9:30~	14 ㊟銭太鼓 9:30~	15	16 	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~	22	23 太極拳 9:30~11:30	24 休館日
	子ども絵画 13:30~16:30	子ども絵画 13:30~16:30	疲労回復ヨガ 13:30~15:30		せいふ教室 13:30~15:30	
25 休館日	26 ととのうヨガ 9:30~11:30	27 ㊟大正琴 9:30~	28 ㊟銭太鼓 9:30~	29 	30 ゆったり健康体操 13:30~15:00	31 休館日
		絵手紙(中級) 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)



**真備人権  
ふれあい館**

真備公民館  
ファミリーマート  
ごじとま  
マツサカ  
マービーふれあいセンター  
至緯社/岡山→  
真備保健福祉会館  
ハピース  
箭田郵便局  
ガソリンスタンド  
ファミリーマート  
真備支所  
セブンイレブン  
国道486号  
吉備真備駅  
井原鉄道

痛い辛いのとんでいけ〜!

# 整 膚 教 室

今回の  
テーマ

せいふ

らく

整膚で 頭と首と肩を楽にしよう!

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、頭と首と肩を楽にします。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》 **8月23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 (先着順)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 8月1日(木)~8月8日(木)



~お申込み・お問合わせ~

真備人権ふれあい館

TEL 086-698-2350

月~金(祝日除く) 8:30~17:15

# ゆったり健康体操

8月30日(金)13:30~15:00

高温多湿の夏に体が対応できなくなると、体がだるい、食欲が出ない、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、やる気が出ないなど、さまざまな症状が出ます。

無理のない適度な運動をして、自律神経のバランスを整えましょう。体力に自信の無い方でも大丈夫なゆったりした体操ですよ♪

場 所：真備人権ふれあい館 会議室  
定 員：12名（抽選）  
講 師：くらしき健康福祉プラザ 健康運動指導士  
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。

申込み期間：8月1日（木）～8月8日（木）

抽 選 日：8月9日（金）

※抽選結果は当選者のみ 当日中に連絡します

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

# じぶんの気持ちに合わせて作る♪



## 手練い石けん & ロールオンアロマ

ロールオンアロマは、いつでもどこでも手軽にさっと塗ることができるスティック状の容器に入った携帯用アロマです。  
お好きな香りを選んで、毎日の気分転換に香りを楽しみましょう！  
夏の暑さで疲れたお肌をいたわる手練り石けんも作りますよ♪

日 時 9月 3日 (火)  
13:30 ~ 15:30

講 師 中西 真由味 先生  
(ナードアロマセラピー協会インストラクター)

定 員 10名 (先着順)

材 料 費 1,000円 (石けん30g、ロールオンアロマ5mL、  
ハーブティ付き)

持 ち 物 ハンドタオル、筆記用具

申し込み 8月1日 (木) ~ 23日 (金)



真備人權ふれあい館

TEL:086-698-2350

月~金 (祝日除く) 8:30~17:15

できた!が自信につながる



第2期

無料!

# シニアにやさしいパソコン教室

☆9月5日(木)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンがもっと上手に使えたらいいな」と思ったことはありませんか?

講師の先生が丁寧に指導していただきますので、誰でも楽しく学べます。

会館のパソコンをお貸しすることもできますので、お気軽にご参加ください。

電源の入れ方から学びたい方はこちら!

**入門コース**

9月5日~10月24日の  
毎週木曜日

**10:00~12:00**

どちらか  
お選びください



文字入力ができる方はこちら!

**初級コース**

9月5日~10月24日の  
毎週木曜日

**13:30~15:30**

講師: 下地 美枝子先生・福谷 清美先生

場所: 真備人権ふれあい館

対象者: 65歳以上の高齢者、障がい者等

受講料: 無料(初めて受講される方はテキスト代2000円程度)

定員: 各コース 8名(抽選)

持参物: 筆記用具、USBフラッシュメモリー(ない方は講師から購入できます)

◎館のパソコン(Windows10)は5名様までお貸しできます

◎パソコンをご持参の場合、Windows10でお願いします

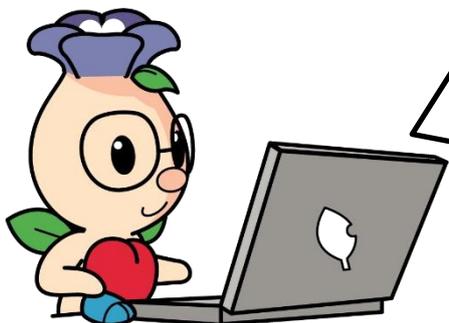
申込期間: 8月1日(木)~8月8日(木)

抽選日: 8月9日(金) ※当日中に当選者のみ連絡します



大好評!  
8回連続講座

☆☆☆



お申込み・お問合せはお気軽に!

真備人権ふれあい館  
**(086)698-2350**

【月~金 8:30~17:15】祝日は除く