



ふれあいだより

『和風手まりラウンドフラワー』を作りました



お正月っぽくなって
きた!



和柄の折り紙で作った扇や
刺繍系の房飾りが手作りの温
もりを感じますね!

お正月から春まで飾れる、手まり風のフラワーアレンジメントを作りました♪どなたでも気軽に楽しめるよう準備しましたので、細かい作業が苦手な方や、指先に力が入りにくい方でも作ることができました! 作成後は、お茶と和菓子でゆったりとした時間を過ごしました♡

クラフトバンドを
手まり風に組みます!



粒あんの大福は
安定のおいしさ♡



小さくてかわいいお花
がいっぱい!



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!

2月3日(月)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

頭痛と不眠を楽にしよう!

2月14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)

申込期間: 2月3日(月)~2月7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☆



うたごえ喫茶

2月21日(金) 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)

申込期間: 2月3日(月)~2月13日(木)

フォークソングや演歌もあり! 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~♪
ミュージックベルやイントロクイズもあるよ☆



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
- ・北の宿から
- ・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…

みんなで音楽を
楽しみましょう!

カラダぽかぽかストレッチ教室



3月4日(火) 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！

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：2月3日（月）～2月7日（金）

抽選日：2月10日（月） ※ 当選者のみ 当日中に連絡します



ウェーブリング

★知っておきたい介護のこと★

3月6日(木) 10:00~11:30

- ・何が原因で介護が必要になるの？
- ・介護保険でできること、できないこと
- ・施設介護と在宅介護のメリット・デメリット
- ・車椅子体験（介助体験）
- ・介護するときに、どんな支援を受けられるの？
- ・質問（相談）コーナー ほか

介護について、
やさしく学んだり
体験したりする
入門編だよ！
介護についての
基本理解を深め
ましょう～！

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

申込期間：2月3日（月）～2月20日（木）



いきいき健康体操

3月12日(水) 13:30~15:00

3月は、寒かった冬が終わり少しずつ春らしくなってくる頃です。
運動不足ぎみの身体を動かして、そろそろ活動を始めませんか？
ストレッチをしたりして、身体のコンディションを整えましょう~♪

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：2月3日(月)~2月7日(金)
抽選日：2月10日(月)
※抽選結果は 当選者のみ 当日中に電話します



☆くーびっとの健康豆知識



今回は、「若々しさを保つ食事」についてです。

老化を予防する「抗酸化作用をもつ栄養素」といえば…
ポリフェノール、カロテノイド、ビタミンC、ビタミンE などです。

医薬品のような即効性は無いから、毎日コツコツがんばろう~



それらをたくさん含む**おすすめの食べ物&適量の目安**は…

- ◎トマトジュース…無塩・無糖タイプのを、1日200ml程度。朝食の30分前が理想のタイミング。
- ◎ほうれん草…高血圧を防ぐカリウムもあります。2~3分ゆでて、必ずあく抜きをしてくださいね。
- ◎アーモンド…アーモンドはカロリーが高いので、1日20~25粒。便秘予防にも効果があります。
- ◎赤ワイン…1日に100~300mlが適量(女性は乳がんリスクがあるので、100mlが適量)。
- ◎にんじん、ごぼう…皮の部分に栄養が多いので、できれば皮はむかない。にんじんは1日に50g、ごぼうは1日に1本(150g)程度(食物繊維を食べ過ぎると、下痢や腹痛の原因になることがあります)。
- ◎コーヒー…1日にマグカップ3~4杯程度(カフェインの取りすぎ注意)インスタントコーヒーでもOK。
- ◎緑茶…貧血の方は、タンニンが鉄分の吸収を妨げるので、食事の濃いお茶は控えた方が無難。

※老化につながる恐れのある加工食品や揚げ物、ファストフードなどをさけることも大事です



「自分の問題として考えてみませんか」



- A 「バレンタインデーに誰からもチョコレートをもらえなかったの、自分で買ったんだ、ほら」
B 「フェアトレード製品じゃないか」
A 「何だい、それは？」
B 「フェアトレードを日本語に訳すと『公平な貿易、取引』といった意味だよ。

チョコレートなどの原料を開発途上国でつくっても、先進国側が安すぎる価格で原料を買ってしまうため、途上国の生産者の暮らしがよくなるしないんだ。そこで貧困に関わる色々な問題を解決するために生まれたのがフェアトレードさ。生産者の労働に見合った収入を計算したうえで価格設定がされているんだ。ラベルが表示されているものならすぐに見分けがつくよ」

- A 「ふーん。原料を安く買った方が、チョコレートの値段が安くなっていいじゃないか」
B 「でも、チョコレートが安く売られる背景に、原料が不当に安く買われて生活に困っている生産者がいるとしたら、少し見方が変わるんじゃない？」
A 「それはそうだね。僕もこれからは、意識してフェアトレード製品を探すことにするよ。作った人も食べる人も、みんな笑顔のチョコレートがいちばんおいしいもの」
B 「『遠い国の話だから関係ない』なんて思わずに、自分の問題として考えてみようよ」

HAPPY
VALENTINE'S
DAY ♥



2月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ⇒ 当館主催講座 ⇒ サークル </div>					
2 休館日	3 講座受付開始 ☉たけのこ会 13:30~	4 ☉手話 10:00~ 絵手紙(1) 13:30~15:30	5 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	6 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	7 クラフトバンド② 10:00~12:00 ☉スイートピー 13:00~	8 休館日
9 休館日	10 ととのうヨガ 9:30~11:30	11 建国記念の日	12 ☉銭太鼓 9:30~	13 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	14 太極拳 9:30~11:30 せいふ教室 13:30~15:30	15 休館日
16 休館日	17 ととのうヨガ 9:30~11:30	18 ☉手話 10:00~	19 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	20 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	21 うたごえ喫茶 13:00~15:00	22 休館日
23 天皇誕生日 休館日	24 振替休日	25 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙(2) 13:30~15:30	26 ☉銭太鼓 9:30~	27 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	28 太極拳 9:30~11:30	

「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 ・玉島池教会館 ・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

整膚で頭痛と不眠を楽にしよう!

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、頭痛と不眠を楽にします。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》 **2月14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》 2月3日(月)~2月7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

うたごえ喫茶

2月21日(金)

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：2月3日（月）～2月13日（木）

みんなで音楽を楽しみましょう！

- 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
- 北の宿から
- 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

ここにあげた曲は一例で、他にもたくさんありますよ～

フォークソングや演歌もあり！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～♪
ミュージックベルやイントロクイズもあるよ☆

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)

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よ！



塩尻 純先生

3月4日(火)
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3日（月）～2月7日（金）

抽選日：2月10日（月）

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

★知っておきたい介護のこと★

倉敷市の高齢者は、令和5年9月現在で13.3万人、高齢化率は27.9%となっており今後も増え続ける見込みです。知っているようで知らない介護について基本理解を深めてみませんか？

- 日時 : 令和7年3月6日(木) 10:00~11:30
- 場所 : 真備人権ふれあい館大会議室
- 申込期間 : 令和7年2月3日(月)~2月20日(木)
- 参加費 : 無料
- 持ち物 : 筆記用具
- 講師 : 真備高齢者支援センター職員
- 定員 : 20名(先着)
- 内容 : 何が原因で介護が必要になるの？
介護保険でできること、できないこと
施設介護と在宅介護のメリット・デメリット
車椅子体験(介助体験)
介護するときに、どんな支援を受けられるの？
質問(相談)コーナーほか



介護について、やさしく
学んだり体験したりする
入門編だよ！

【申込・お問い合わせ先】

真備人権ふれあい館

Tel 086-698-2350

(月~金: 8:30~17:15) ※祝日除く

いきいき健康体操

3月12日(水)13:30~15:00

3月は、寒かった冬が終わり
少しずつ春らしくなってくる頃です。
運動不足ぎみの身体を動かして、
そろそろ活動を始めませんか？
ちぢこまった筋肉をほぐしたり、
ストレッチをしたりして、
身体のコンディションを整えましょう♡

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
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：2月3日（月）～2月7日（金）

抽 選 日：2月10日（月）

※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