



# ふれあいだより

### 「からだに優しい♪京おぼんざいランチ」を開催しました！



すごい！

今までのだしを取り方は、まちがっていたのか…！！

### 開催しました！

#### メニュー

- ほうじ茶めし
- 湯葉あんかけ茶碗蒸し
- なめろうの結び揚げ
- なすのいりこみそ煮
- 抹茶糰こうじようかん
- ゆず大根こうじ
- 切干の甘糰こうじサラダ



京都のおぼんざいをイメージしたお料理をたくさん教えていただきました。最高級の「本枯れ節」と真昆布で、丁寧にじっくり時間をかけて取った出汁のすばらしさも学びました。★参加者さんの後日談…何も言っていないのに、ご家族の方が、「今日の茶碗蒸しはおいしいなあ」と、出汁の違いに気がつかれたそうです！



全部おいしかった！



楽しい♪

きれいな形にしよう…

春巻きの皮で、なめろうと青じそを包んで結んで…

いいにおい♪

油でこんがり揚げると、皮がパリパリでおいしそう〜♪



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3日（月）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!

※ 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、祝日で変更になっている日です）

## ★ 連続講座 ★

受講期間は…

- ① 太極拳と ②③ヨガは、R7.4月～ R7.9月の半年間  
④絵手紙（1）・（2）は、R7.4月～ R8.3月の1年間 です

## 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

申込期間：3月3日（月）～3月13日（木）

抽選日：3月14日（金）

結果は全員に連絡します

【開催日】 第2・4 金曜日	4/11、4/25、5/9、5/23、 6/13、6/27、7/11、7/25、 8/8、8/22、9/12、9/26	全 12 回	【時間】 9:30～ 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】 第1・3 水曜日	4/2、4/16、5/7、5/21、 6/4、6/18、7/2、7/16、 8/6、8/20、9/3、9/17	全 12 回	【時間】 13:30~ 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

申込期間：3月3日(月)~7日(金)

抽選日：3月10日(月)

※抽選結果は、全員に連絡します。

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】 第2・4 月曜日	4/14、4/28、5/12、5/26、 6/9、6/23、7/14、7/28、 <u>8/18</u> 、8/25、9/8、9/22	全 12 回	【時間】 9:30~ 11:30
----------------------	---	--------------	------------------------



ヨガの合間の休憩中では、先生の健康アドバイスを聞きながら、みんなで楽しくお話ししましょう♪  
気になる悩みを相談しても◎

## 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～R8.3月の一年間！

(1)…毎月第2火曜日 13:30～15:30 (振替あり 8/12⇒8/5)

(2)…毎月第4火曜日 13:30～15:30 (振替あり 9/23⇒9/16)

☆☆☆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)

申込期間：3月3日(月)～7日(金)



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★

プリザーブドフラワーのアレンジメント

# 春を感じるハーフムーンスワッグ

3月26日(水) 13:30～15:30

バラやラナンキュラス、ミモザなどで作る三日月型の  
スワッグ！春のひだまりのような優しい雰囲気が、  
お部屋をぱっと明るくしてくれます。

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：15名(抽選)

持ち物：はさみ・ボンド・新聞紙

申込期間：3月3日(月)～3月7日(金)

抽選日：3月10日(月) ※当選者のみ連絡します



写真はイメージです



## 空気や水みたく大切なもの



娘：おかえりなさい。どこに行ってたの？

母：人権の研修会よ。すごく勉強になったわ～。

娘：ふ～ん。人権ってそんなに大事なことのなの？

母：そうよ。たとえば、もし人権が損なわれたらこんなことがおきるかも…。

- すごく安い給料、しかも劣悪な環境で、長時間働かないと食べていけない。
- 生まれつき病気や障がいがあっても、なんの支援も受けられない。
- 勉強したくても、「女子には必要無い」と言われ、学ぶことを許されない。
- 政治について友達と話をしているだけで、警察に連れていかれる。
- 無実の罪なのに、取り調べで拷問を受け死んでしまう。
- テレビや新聞・小説・映画などの内容や表現が制限されて、インターネットも禁止されて見られない。

娘：うわ～っ、ひどいことばかりね！

母：でも、日本も昔はそんなことがあったのよ。

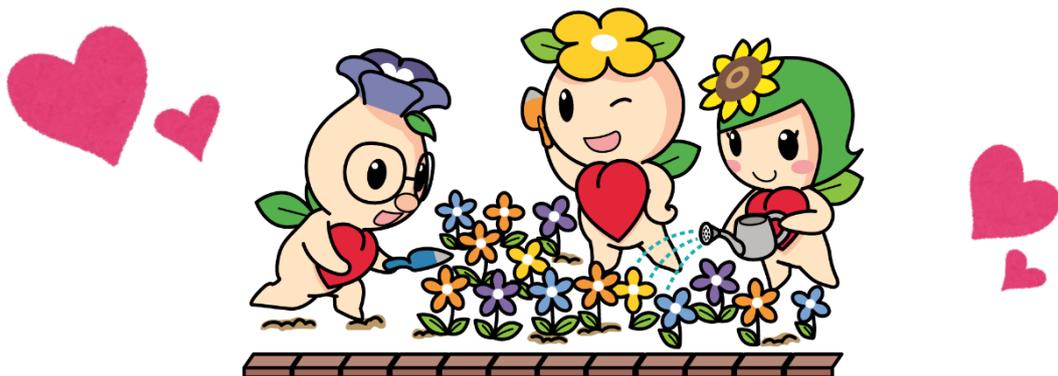
それに、今でもそんな状況の国や地域があって、苦しんでいる人がたくさんいるのよ。

娘：そうか、今、私は自分で自分の人生を選択できて、自分らしく自由に好きなことができていて、それってすごく幸せなことなんだ。

母：人権って、過去の人々が努力して少しずつ勝ち取ったもので、それを法律や制度で守っているの。あるのが当たり前じゃないの。

娘：なるほど～。ふだんはあまり意識してないけど、空気や水と同じように、なくなるとすごく困る大切なものなんだね。

母：だから、もっと人権に関心を持って、みんなで守っていかなきゃね！



# 3月の講座・サークル活動 予定表

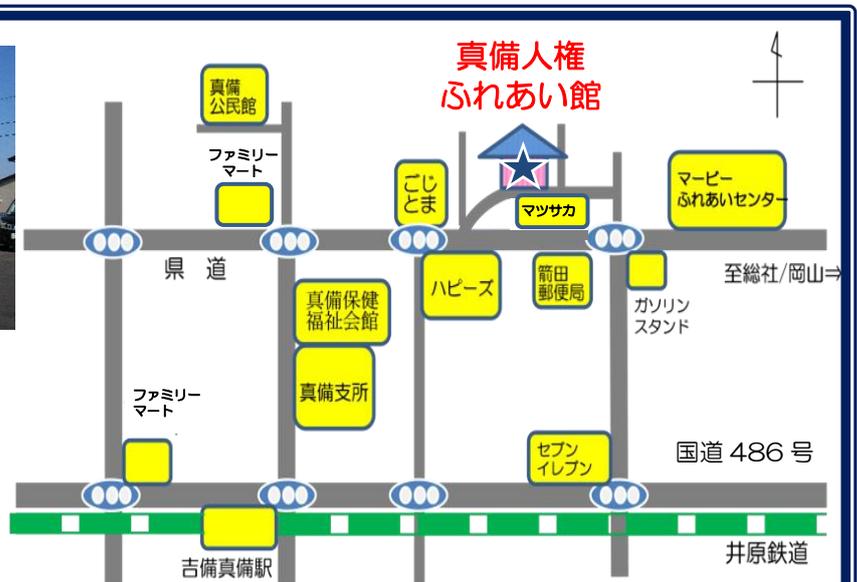
日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> ⇒ 当館主催講座  <span style="font-size: 1.2em;">☉</span> ⇒ サークル                 </div>					
2 休館日	3 講座受付開始  ☉たけのこ会 13:30~	4 ☉手話 10:00~  カラダほかほか ストレッチ 13:30~15:30	5 ☉銭太鼓 9:30~  疲労回復ヨガ 13:30~15:30	6 知っておきたい 介護のこと 10:00~11:30	7  ☉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 ☉大正琴 9:30~  絵手紙(1) 13:30~15:30	12 ☉傘踊り 9:30~  いきいき健康体操 13:30~15:00	13 	14 太極拳 9:30~11:30	15 休館日
16 休館日	17	18 ☉手話 10:00~	19 ☉銭太鼓 9:30~  疲労回復ヨガ 13:30~15:30	20 春分の日	21 	22 休館日
23 休館日	24 ととのうヨガ 9:30~11:30	25 ☉大正琴 9:30~	26 ☉傘踊り 9:30~  ハーフムーン スワッグ 13:30~15:30	27 	28 太極拳 9:30~11:30	29 休館日
30 休館日	31  絵手紙(2) 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	真備人権ふれあい館 会議室
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 ※運動できる服装でお越しください♪



募 集 期 間 : 3月3日(月)～13日(木)

抽 選 日 : 3月14日(金) 全員に連絡します

～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 ]



令和7年度  
元氣アップ  
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)



# 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)

※祝日により振替になる場合があります

講師  
定員  
参加費  
持参物

満留 美樹先生  
10名(抽選)  
無料  
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

募集期間：3月3日(月)～7日(金)

抽選日：3月10日(月)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



満留 美樹先生



～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7年4月～令和8年3月

(1) …毎月第2火曜日

(2) …毎月第4火曜日

(※祝日、講師の都合により振替あり)

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3日（月）～3月7日（金）

※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

真備人權ふれあい館

(086)698-2350

月～金（祝日除く）8:30～17:15

プリザーブドフラワーのアレンジメント

# 「春を感じる ハーフムーンスワッグ」

3月26日 (水)  
13:30~15:30

バラやラナンキュラス、ミモザなどで  
作る三日月型のスワッグ！  
春のひだまりのような優しい雰囲気、  
お部屋をぱっと明るくしてくれます。

※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：15名 (抽選)

持 ち 物：はさみ・ボンド・新聞紙

申込期間：3月3日(月)～3月7日(金)

抽 選 日：3月10日(月)

※当選者のみ当日中に連絡します

お申込み・お問合せは・・・

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