

ふれあいだより

知っておきたい介護について学びました♪



そうなんだ～

介護保険証は家にありますか？

安心してください。再発行できますよ！



真備高齢者支援センターの職員さんから、介護サービス利用までのながれや在宅介護と施設入所のメリットデメリット、介護保険についてなどを教わりました。車椅子体験では、乗ってみると少しの坂道や段差が怖いことが分かりました！介助者はちょっとした気配りや声かけができるようになるといいですね♪



前輪を上げるコツは
てこの原理
なのね・・・

目隠しをして誘導体験！



右に曲がりますよ～



転倒に気をつけて
ください

保健師さんとフレイ
ル予防体操♪転ばな
い身体づくり！



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！

5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

初夏の苔玉教室

5月23日(金)13:30～15:30

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。

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：16名(先着順)

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(木)～5月15日(木)

写真は過去の作品例です。どんな植物になるかは、当日のお楽しみ♪



ウェーブリングを使ってみよう！

5月26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(木)～5月9日(金)

抽 選 日：5月12日(月)

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、抽選日 当日中に
当選者のみ 電話でお知らせします

姿勢と歩き方教室

IN
服部分館

5月30日(金)13:30~15:30

講師：府木 薫先生（健康運動指導士）

場所：服部分館（倉敷市真備町服部 1112-3）

参加費：無料

定員：12名

ただし、服部分館のお近くにお住まいの方 優先
（会館までなかなか来られない方のために
地域を巡回する講座ですので、ご了承ください）

持ち物：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

※運動しやすい服装でお越しください

申込期間：5月1日（木）～5月16日（金）

5月19日（月）受講決定者のみ連絡します



日常生活の中で、無意識の
姿勢や歩き方のクセで、膝や
腰の負担になっていることが
あります。正しい姿勢と歩き
方を学んで、安全で快適な毎
日を過ごしましょう！

終活セミナー

知っておきたい「これから」

6月2日(月)10:00~12:00

〈講師〉平松 和恵（一般社団法人 終活カウンセラー）
原田 隆行（倉敷市職員）

〈参加費〉無料

〈定員〉15名程度（先着順、年齢は問いません）

〈準備物〉筆記用具

〈申込期間〉5月1日（木）～5月16日（金）



●お話の内容●

- 1、エンディングノートを使ってみよう
- 2、落語
- 3、終活のポイント説明

☆倉敷市発行のエンディングノートをプレゼント



落語もあります

「終活」×「落語」
気楽に聞きに
きてみませんか？
お待ちしております



新しい職員を紹介します

みなさま、はじめまして！！

桧村 尚子（ならむら・ひさこ）と申します。
この度、真備人權ふれあい館で勤務させていただくことになりました。

前職は事務員だったので、倉敷市職員１年目です。腰痛対策でピラティスを始めて３年経ちました。今後も続けようと思っています。

まだ右も左も分かりませんが、早くみなさんのお顔とお名前を覚えたいと思っています。
よろしくお願いします！！



★welcome カフェをしたらよ★

第１回 welcome カフェを開催しました。

参加者は少なかったですが、お茶を一緒に飲みながら、いろいろなお話がたくさんできて楽しかったです！

第２回は、

5月14日（水）

13：30～16：00

（出入り自由）ですよ

気持ちのいい
足指・足裏体操

ミニコーナーが
あるよ

ホームカラオケや
ミニ卓球などもあるよ

短時間でも、お友達と一緒に、ぜひお越しください。

あなたの言葉は大丈夫？



「日本語がとてもお上手じょうずですね。すごいですね。」

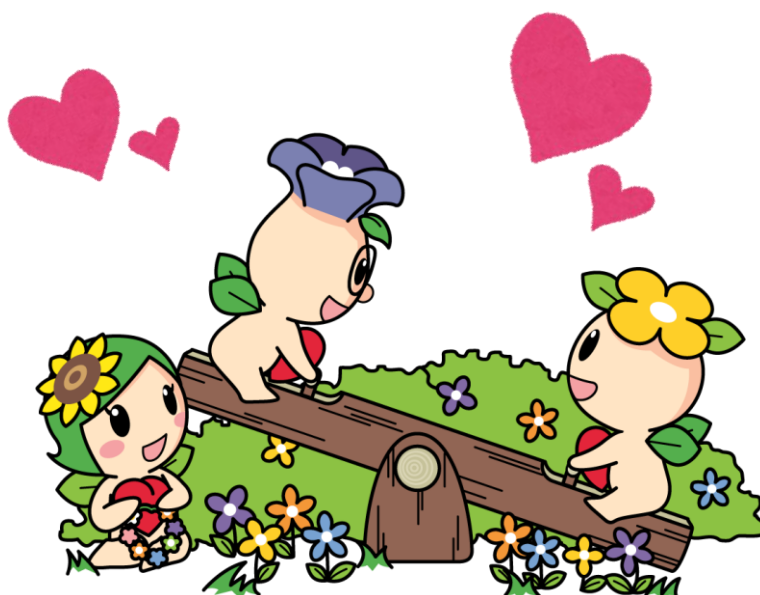
これは、明らかに外国人と見える人に対して発した言葉なのですが、実はこの人は日本生まれの日本育ちでした。日常生活の中でこの言葉を繰り返し言われ、精神的な苦痛を受け傷ついたということです。

発言者には悪意はなく褒めるための言葉でした。ただ、相手の実情じつじょうを理解しないまま発した言葉だったのです。「日本人でないのになぜこんなに日本語が話せるのか？」

「概ね外国の人は日本語を上手に表現できない」という思い込みや決めつけがこの発言の背景はいけいにあったのです。

このように悪意はなくても見た目や性別、文化の違いなど自分と異なる相手に対して、意図せず尊厳そんげんを傷つけてしまう場合があります。みなさんも今一度、これと似たような経験がないかどうか、自分自身を振り返ってみてはいかがでしょうか。

見た目等で人を判断するのではなく、個々の違いを認め合い、受け入れて共に生きていくことも大切ではないかと思います。



5月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	⇒ 当館主催講座 ⊕ ⇒ サークル			1 講座受付開始	2 ⊕ スイートピー 13:00～	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 	6 振替休日	7 ⊕ 銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	8 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	9 太極拳 9:30～11:30	10 休館日
11 休館日	12 ととのうヨガ 9:30～11:30 リラックスヨガ 13:30～15:30	13 ⊕ 大正琴 9:30～ 絵手紙 (1) 13:30～15:30	14 ⊕ 傘踊り 9:30～ ウェルカムカフェ 13:30～16:00 (出入り自由)	15 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	16	17 休館日
18 休館日	19 ⊕ たけのこ会 13:30～	20 ⊕ 手話 10:00～	21 ⊕ 銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	22 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	23 太極拳 9:30～11:30 苔玉教室 13:30～15:30	24 休館日
25 休館日	26 ととのうヨガ 9:30～11:30 ウェーブリングを使ってみよう 13:30～15:30	27 ⊕ 大正琴 9:30～ 絵手紙 (2) 13:30～15:30	28 ⊕ 傘踊り 9:30～	29 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	30 姿勢と歩き方教室 (in 服部分館) 13:30～15:30	31 休館日

「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。

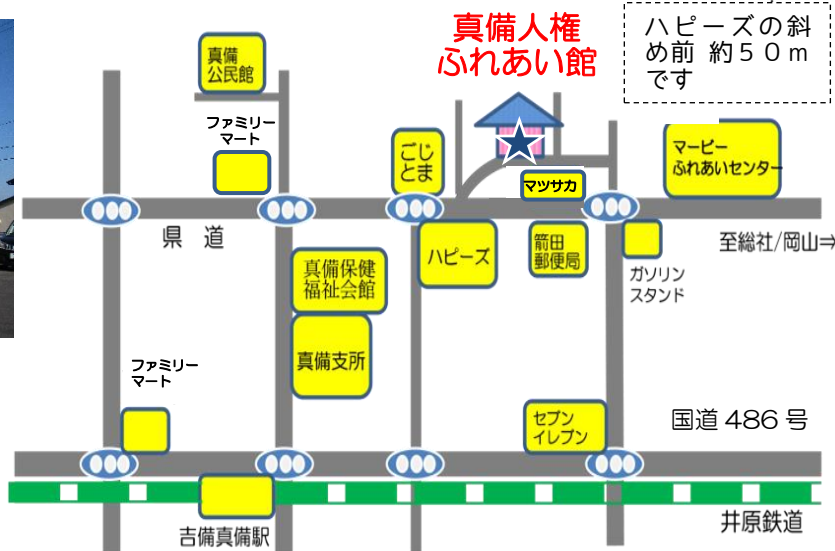
- ・真備支所1階 ・真備保健福祉会館1階 情報コーナー ・倉敷市役所1階総合案内
- ・真備公民館 ・各分館 ・船穂公民館 ・真備児童館 ・真備図書館 ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋 (まきび公園内) ・倉敷民主会館 ・玉島池教会館 ・児島民主会館 ・水島会館



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)



初夏の苔玉教室

観葉植物を植えこんだ苔玉は、
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。



令和2年度



令和4年度



令和6年度

写真は過去の講座作品です。
どんな植物になるかは、当日
のお楽しみです♪

《日 時》 5月23日(金)13:30~15:30

《場 所》 真備人権ふれあい館 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》 16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（木）～5月15日（木）

★お申込み・お問合せ★

真備人権ふれあい館

TEL：086-698-2350

月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

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

5/26(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(木)~5月9日(金)

抽選日:5月12日(月)

※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】

姿勢と歩き方教室

IN 服部分館

5月30日(金)
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：服部分館（倉敷市真備町服部 1112-3）

参加費：無料

定員：12名

服部分館のお近くにお住まいの方優先

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

※運動しやすい服装でお越しください

申込期間：5月1日（木）～5月16日（金）

5月19日（月）受講決定者のみ連絡します

日常生活の中で、無意識の姿勢や歩き方のクセで、膝や腰の負担になっていることがあります。

正しい姿勢と歩き方を学んで、安全で快適な毎日を過ごしましょう！

お申込み・お問合せ…

真備人權ふれあい館

(086) 698-2350

(月～金 8:30～17:15) ※祝日を除く



終活 セミナー

葬儀

相続

介護



知っておきたい「これから」

●お話の内容●

1. エンディングノートを使ってみよう
2. 落語
3. 終活のポイント説明

☆倉敷市発行のエンディングノートをプレゼント



日 時

6月2日（月）
10：00～12：00

〈講師〉平松 和恵（一般社団法人 終活カウンセラー）
原田 隆行（倉敷市職員）

〈参加費〉無料

〈定員〉15名程度（先着順、年齢は問いません）

〈準備物〉筆記用具

〈申込期間〉5月1日（木）～5月16日（金）

落語もあります♪

「終活」×「落語」
気楽に聞き
きてみませんか？
お待ちしております



お申込み・お問合せ・・・

真備人權ふれあい館

(086) 698-2350

（月～金 8:30～17:15）

※祝日を除く