



ふれあいだより

真備公民館岡田分館で 出前講座をしました♪



脚は曲げてでもいいけど、できるだけあげてくださいね～



ちょっとしたすき時間にやればいいのね

真備人権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（岡田分館）にお出かけして、体操教室を開催しました♪

府木先生の楽しくて勉強になるトークを聞きながら、みなさん一生懸命に体操をがんばっていました。「先生の講座を受けると、とってもやる気が出る」と、毎回大好評です。

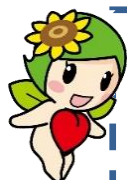
・片足立ちが30秒以上をめざしましょう～。
・たくさん遊びに行くと自然ときたえられますよ。
・ポイントは「重力にさからえ」です！



これができれば、何歳になっても自分で靴下はけるのか…



ひざ痛・猫背対策に、前ももを伸ばしましょう。毎日して、少しずつかかたがお尻にくっつくように、がんばりましょう～。



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

講座受講生 募集！

6月2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

ひざ こし
整膚で膝と腰を楽しもう！

6月13日(金)13:30～15:30



優しく皮膚を刺激して
健康になりましょう～

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：6月2日（月）～6月6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☆

カラダらくらく！ ウェーブリングをつかってみよう

in 辻田分館

6月23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）

場 所：辻田分館（倉敷市真備町辻田947-1）

参 加 費：無料

定 員：12名

ただし、辻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：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：6月2日（月）～6月6日（金）

6月9日（月）に受講決定者のみに 電話で連絡します

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！



初夏を彩るフラワーアレンジメント教室 【グラスブーケ】

6月25日(水)13:30~15:30

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：16名(抽選)

持ち物：新聞紙・はさみ・ボンド

申込期間：6月2日(月)~6月12日(木)

抽選日：6月13日(金)

☆当選者のみ当日中にお電話します

ダスティカラーの花材とグリーンを束ねたブーケをグラスに飾った初夏のグラスブーケ。蒸し暑い季節、目で涼を感じましょう。プリザーブドフラワーなので長期間もちます。



手打ちうどん教室



自分で打った生めんを3~4人分持ち帰れます！

6月30日(月)9:30~13:00

講師：片岡 等先生・日名 章先生

材料費：500円(お持ち帰り分含む)

定員：12名(先着順)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

手ふきタオル・生めんを持ち帰る大きいタッパー

申込期間：6月2日(月)~6月6日(金)

ぶっかけうどんにして
いただきます

作業のしやすい服装で
来てください



※そば打ちと兼用の麺板を使用します。アレルギーのある方はご注意ください。



足こそ健康の土台



～骨格を整えて膝痛・腰痛を予防しよう～

7月4日(金)9:30~11:30

五本指靴下かはだして
受講してください

講師：齋藤 直美（ととのえし整 師、看護師、助産師）
参加費：無料
定員：15名（抽選）
持ち物：ヨガマット、お茶、汗ふきタオル
※体操のできる服装でお越しください。
申込期間：6月2日（月）～6月6日（金）
抽 選 日：6月9日（月）
※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

膝や腰が痛いのは、そり腰などの姿勢が原因かもしれません。姿勢には、足裏や足指が大きく関係しています。まっすぐに立ち重心を整えることで、骨格や関節を調整することができます。姿勢が整うと、自然と呼吸も深くなり、目や頭もスッキリするなど、よい効果が期待できます。あなたも、足から健康をめざしてみませんか？

★くーびっとの 漢字クイズ★

三字熟語 いくつ読めるかな？（答えはこのページの下部にあります）

- ① 直談判 ② 井勘定 ③ 微温湯 ④ 昔気質 ⑤ 余所見 ⑥ 潮干狩

welcome カフェ

第3回は **6月6日(金)**

10:00~12:00

（出入り自由）です



気持ちのいい
足指・足裏体操
ホームカラオケ
ミニ卓球もあるよ
おしゃべりしましょう



クイズの答え

- ① 直談判…じかだんぱん・・・仲立ちをする人を抜かして、直接、相手にかけ合うこと
② 井勘定…どんぶりかんじょう・・・細かく計算などしないで、大雑把にお金の出し入れをすること
③ 微温湯…ぬるまゆ・・・あまり熱くないお湯のこと。または、甘やかされた環境のこと。
④ 昔気質…むかしかたぎ・・・古風な性格のこと。義理がたいなど、好感を持って使われる。
⑤ 余所見…よそみ・・・見るべき所とは別の方向を見ること。わき見のこと。
⑥ 潮干狩…しおひがり・・・引き潮の後の干潟で、貝を獲る遊びのこと。





立ち直りを見守る



夫：ただいま。さっきそこで〇〇さんと会ったけど、何か様子がおかしかったぞ。あいさつもそこそこに、すぐ家に入っていったけど…。

妻：ひょっとしたら、息子さんのことがあるのかもしれないわ。3 か月くらい前に、刑務所から出てきたの。

夫：そうだったのか。

妻：この前、「やっと仕事が見つかった。」って、〇〇さんの奥さんが言ってたわ。協力雇用主っていう社会復帰を支援してくれる会社が見つかって、働き始めたらしいの。

夫：前科があると断られる場合が多いのに、事情を理解した上で雇ってくれるんだな。ちゃんと真面目に働いているのかな？

妻：〇〇さんの奥さんの話では、すごく反省して「絶対にやり直す」ってがんばっているそうよ。でも、近所を歩く時も、陰で悪口をささやかれたり、冷たい視線を向けられているように感じているそうで、毎日辛い思いをしているんですって。

夫：保護司の知り合いも、「本人に更生の意欲があっても、現実には厳しい」って言ってたな。心から反省して努力しているのに、周りが受け入れてくれなくて、孤独で苦しくて仕事が続かなかったり、再犯してしまったりするケースが多いらしいぞ。

妻：難しい問題よね。どうしても先入観で、「刑務所を出た人は怖い」と思うってしまうから。立ち直ろうと努力しているのに、周りがそれを認めてくれないとしたら、心が折れてしまうわよね。



犯罪や非行をした人を避ける気持ちは、感情や安全面からすれば仕方のないことかもしれませんが、今はしっかりと反省して、真剣に立ち直ろうと努力している人がいます。再び過ちを犯さないためには、その人の努力はもちろんですが、周囲の人が立ち直ろうと努力している人を受け入れ見守ることも必要です。それが立ち直りを支え、再犯を防ぐ力となります。

※協力雇用主…犯罪や非行歴のある人を雇用して社会復帰を支援する民間の事業主。

現在、約 25,000 の協力雇用主がいる。

※保護司…犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティア。

6月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 講座受付開始 終活セミナー 10:00～12:00 ☎たけのこ会 13:30～	3 ☎手話 10:00～	4 ☎銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	5 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	6 ウェルカムカフェ 10:00～12:00 (出入り自由) ☎スイートピー 13:00～	7 休館日
8 休館日	9 ととのうヨガ 9:30～11:30 リラックスヨガ 13:30～15:30	10 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙 (1) 13:30～15:30	11 ☎傘踊り 9:30～	12 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	13 太極拳 9:30～11:30 せいふ教室 13:30～15:30	14 休館日
15 休館日	16 	17 ☎手話 10:00～	18 ☎銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	19 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	20 	21 休館日
22 休館日	23 ととのうヨガ 9:30～11:30 ウェープリングを 使ってみよう (辻田分館にて) 13:30～15:30	24 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙 (2) 13:30～15:30	25 ☎傘踊り 9:30～ 初夏のグラスオーケ 13:30～15:30	26 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	27 太極拳 9:30～11:30	28 休館日
29 休館日	30 手打ちうどん 9:30～13:30		⇒ 当館主催講座 ☎ ⇒ サークル			

「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 ・玉島池畔会館 ・児島民主会館 ・水島会館

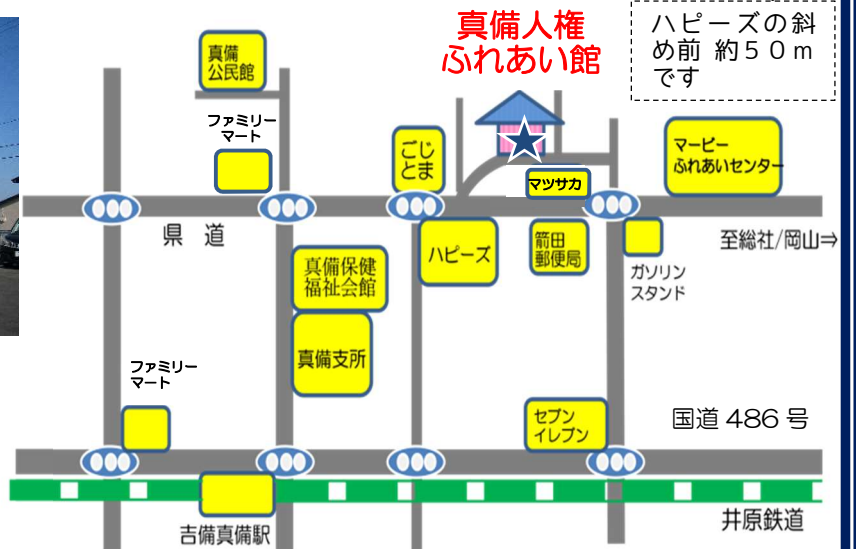


倉敷市真備町箭田753-6

【真備人權ふれあい館】

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 ぶ ひざ こし
整膚で 膝と腰を楽しもう！

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、膝と腰を楽しみます。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》 **6月13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》 6月2日（月）～6月6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

カラダらしくらく！ ウェーブリングを使ってみよう

R7出前教室

in 辻田分館

6月23日(月)
13:30~15:30

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！



講師：塩尻 純 先生（ウェーブストレッチインストラクター）

場所：辻田分館（倉敷市真備町辻田947-1）

参加費：無料

定員：12名

ただし、辻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：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：6月2日（月）～6月6日（金）
6月9日（月）に受講決定者のみに 電話で連絡します



★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 8:30～17:15 祝日除く】

初夏を彩る フラワーアレンジメント教室 【グラスブーケ】

6月25日 (水)
13:30～15:30



講師：林 佳代子先生
材料費：2,500円
定員：16名（抽選）
持ち物：新聞紙・はさみ
ボンド

申込期間：6月2日（月）～
6月12日（木）
抽選日：6月13日（金）
当選者のみ当日中に電話で連絡します



ダスティカラーの花材とグリーンを束ねたブーケをグラスに飾った、初夏のグラスブーケ。蒸し暑い季節、目で涼を感じましょう。プリザーブドフラワーなので長期間もちます。

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】

手打ちうどん教室



自分で打った
うどんは格別ですよ！
ぶっかけうどんに
して、いただきます。



っるっる
しこしこ

自分で打った生
めんを3～4人
分持ち帰れます。

※そば打ちと兼用の麺板を使用します。
アレルギーのある方はご注意ください。

日 時： 6月30日（月）
9：30～13：00

講 師：片岡 等 先生・日名 章 先生

材 料 代：500円（お持ち帰り分含む）

定 員：12名（先着順）

持 ち 物：エプロン・三角巾・マスク・

手ふきタオル・生めんを持ち帰る大きいタッパー

申込期間：6月2日（月）～6月6日（金）

作業のしやすい
服装で来てください



～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

足こそ健康の土台

～骨格を整えて膝痛・腰痛を予防しよう～



7月4日(金)9:30～11:30



膝や腰が痛いのは、そり腰などの姿勢が原因かもしれません。姿勢には、足裏や足指が大きく関係しています。まっすぐに立ち重心を整えることで、骨格や関節を調整することができます。姿勢が整うと、自然と呼吸も深くなり、目や頭もスッキリするなど、よい効果が期待できます。あなたも、足から健康をめざしてみませんか？

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
講 師：齋藤 直美（^{ととのえし}整 師、看護師、助産師）
参 加 費：無料
定 員：15名（抽選）
持 ち 物：ヨガマット、お茶、汗ふきタオル

※体操のできる服装でお越しください。

申込期間：6月2日（月）～6月6日（金）

抽 選 日：6月9日（月）

※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

五本指靴下か、
はだして受講して
ください。



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