



ふれあい

だより♪



2層タイプのアロマ化粧水を作りました♪



お気に入りの香りの精油とハーブオイルで、お肌をいたわり、気持ちをやさしく癒してくれる化粧水を作りました。自分が心地よいと思う香りが一番！生活の中でちょっとした喜びがあるって嬉しいですね♡

天然のアロマオイル1滴が落ちるのを待つ時間も、ココロがゆったりするひとときでした♪



ハーブティーでほっと一息！



クリームのプレゼント付き♪



隣保館では、日ごろから悩みごと、困りごとの相談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。秘密は厳守いたします。

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1日(木) 朝8:30～
直接来館または お電話で受付開始★

抽選結果は 当選者のみ 抽選日当日に電話します

ゆったり健康体操

6月16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：6月1日(木)～6月8日(木)

抽 選 日：6月9日(金)

梅雨の時期は気分が重かったり、なんとなくイライラしがちですね。みんなで楽しく身体を動かして、心と身体をスッキリさせませんか？ゆったりした体操なので、体力に自信の無い方でも大丈夫ですよ♡

せいふ
整膚教室

せいふ
整膚で首と肩を楽にしよう！

6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：13名(抽選)

申込期間：6月1日(木)～6月8日(木)

抽 選 日：6月9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☆

プリザーブドフラワーのアレンジメント

～Summer リース～

6月28日(水) 13:30～15:30

クールカラーのプリザーブドローズ
とグリーンを組み合わせ、涼を感じ
るリースを作りましょう♪

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：12名(先着順)

持ち物：はさみ・ピンセット
ボンド・新聞紙

申込期間：6月1日(木)～6月15日(木)



※リースの直径 約20cm

写真はイメージです

手打ちうどん教室

6月30日(金) 9:30～13:00

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♪

講師：片岡 等先生・日名 章先生

材料費：400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・手拭きタオル
★持ち帰り用の大きいタッパー

申込期間：6月1日(木)～6月15日(木)



**自分で打った生めんを
3～4人分持ち帰れます**



10分前には
お集まりください

※そば粉を使用した麺板を使用します。
アレルギーのある方はご注意ください。

真備人權ふれあい館の新館長を紹介します

はじめまして
まつえだ とある
松枝 徹
と申します！



家族構成は…

妻（雪国出身）
長男（大学生）
長女（中学生）
次男（小学生）
金魚2匹
メダカ多数

よろしくお願いします。

好きな食べ物

エビフライ

（タルタルソースなどつけない派）

（しっぽは食べない派）

真備のうどん屋さんやタケノコも好きです



でっかい金魚を
室内の鉢で飼っていて、
水をバシャバシャ散らさ
れて困っています。
大きくなりすぎだよ～。



自分を動物にたとえると

かば？ いや、コアラかな??



趣味

車は運転も含め好きです。

ミニカーは100台

車のカタログは100冊以上 あります！



こわいもの

おばけ

ジェットコースターなど

絶叫系マシーン



実はこわがり
で小心者です。
夜に音がなる
のもちょっと
怖いです。

もっている資格

★ファイナンシャルプランナー

★福祉住環境コーディネーター

何かご相談があれば、なんでもお気軽に
声をかけてくださいね～（前の職場では
後期高齢者医療制度に関する仕事をして
いましたよ！）

大事だと思うこと

一日一日の生活の中で笑いがあること

よく寝ること

よく食べること

動くこと

話しくて明
るい館長さんだ
から、気軽に話
しかけてね♪

館長としての抱負

地域の交流拠点として皆様のお役に
立てる館にしたいです。

あいさつは言うにおよばず、笑顔を
心がけたいです。

左利き



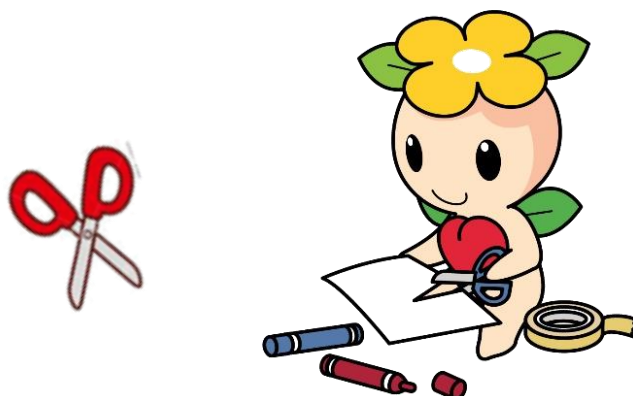
以前に比べて、箸（はし）を左手で持って食事したり、左手で字を書いたりする人が増えてきたと思いませんか？

「鉛筆や箸は右手で持つものだから、小さい時に直しておかないと大人になって恥をかく」と言われていた時代もありました。右と左の区別も、「右手はお箸を持つ方、左手はお茶碗を持つ方」と習った人もいると思います。つまり左利きの人は、利き手と反対の手で食事や勉強をするよう指導されることが多かったのです。「小学生になっても右手でうまく鉛筆が使えず、叱られるばかりして辛かった」という声も聞いたことがあります。

また、日常生活で使用する物の多くは、右利き用に作られています。自動販売機のお金を入れる場所や、カメラのシャッターを押すボタンは、ほとんど右側にあります。そうなる理由はもちろん、右利きの人数が左利きより多いからです（およそ90%が右利きで、10%くらいが左利きだそうです）。左利きの人は、このような社会で生活することに慣れてしまっている、とも言えます。

しかし、世の中の状況は少しずつ変わってきました。今ではどの学校にも左利き用のハサミがあり、テレビドラマやコマーシャルでも左手で食事している場面がそのまま放送されています。その人本来の個性を大切にすべきという考えが、浸透してきたからだと思います。

人は、利き手だけでなく、それぞれに能力や考え方、好みや価値観が異なります。皆がそれぞれの「違い」を理解し、ありのままの姿を認め、お互いを尊重していくことで、人権を大切にする社会がつくられるのではないのでしょうか。



6月の講座・サークル活動 予定表

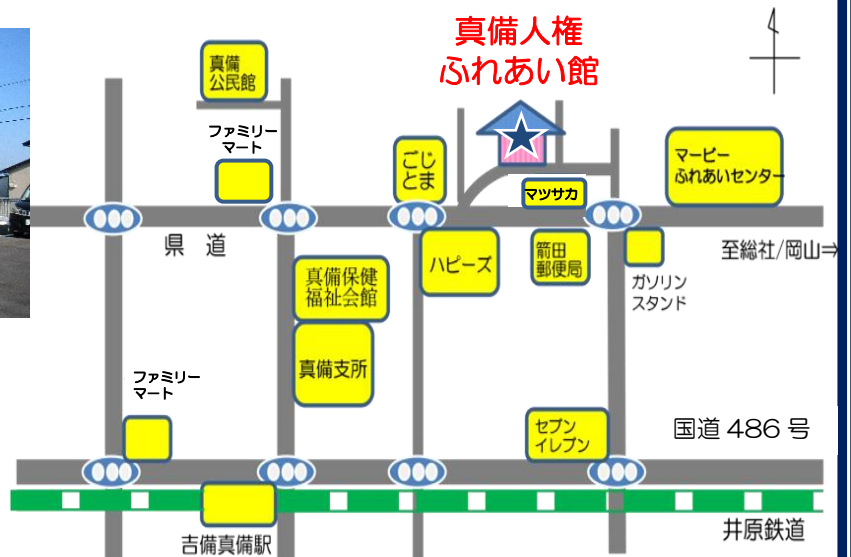
日	月	火	水	木	金	土
		⇒ 当館主催講座 ⊕ ⇒ サークル		1 講座受付開始 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	2 ⊕ スイートピー 9:00~ クラフトバンド 13:30~15:30	3 休館日
4 休館日	5 ⊕ たけのこ会 13:30~	6 ⊕ 手話 10:00~	7 ⊕ 傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	8 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	9 太極拳 9:30~11:30 クラフトバンド 13:30~15:30	10 休館日
11 休館日	12 ととのうヨガ 9:30~11:30	13 ⊕ 大正琴 9:30~ 絵手紙 (初級) 13:30~15:30	14 ⊕ 銭太鼓 9:30~	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 ゆったり健康体操 13:30~15:00	17 休館日
18 休館日	19	20 ⊕ 手話 10:00~	21 ⊕ 傘踊り 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 せいふ教室 13:30~15:30	24 休館日
25 休館日	26 ととのうヨガ 9:30~11:30	27 ⊕ 大正琴 9:30~ 絵手紙 (中級) 13:30~15:30	28 ⊕ 銭太鼓 9:30~ サマーリース 13:30~15:30	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 手打ちうどん 9:30~13:00	

「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)



ゆったり健康体操

6月16日(金)13:30~15:00

梅雨の時期は気分が重かったり、
なんとなくイライラしがちですよ。
みんなで楽しく身体を動かして、
心と身体をスッキリさせませんか？
ゆったりした体操なので、
体力に自信の無い方でも大丈夫ですよ♡

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：6月1日（木）～6月8日（木）

抽 選 日：6月9日（金）

※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

痛い辛いのとんでいけ～！

整 膚 教 室

今回の
テーマ

せい ぷ

整膚で 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、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》 6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》 13名(抽選)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 6月1日(木)～6月8日(木)

《抽 選 日》 6月9日(金)

※当日中に当選者のみ、ご連絡します。



～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

プリザーブドフラワーのアレンジメント ～ Summer リース ～

6月28日 (水)
13:30～15:30

クールカラーのプリザーブド
ローズとグリーンを組み合わ
せて、涼を感じるリースを作り
ましょう♪

※ リースの直径 約20cm



※写真はイメージです

場 所：真備人権ふれあい館 会議室

定 員：12名 (先着順)

講 師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

持ち物：はさみ ・ポンド ・ピンセット
・新聞紙

申込み：6月1日 (木) ～ 6月15日 (木)

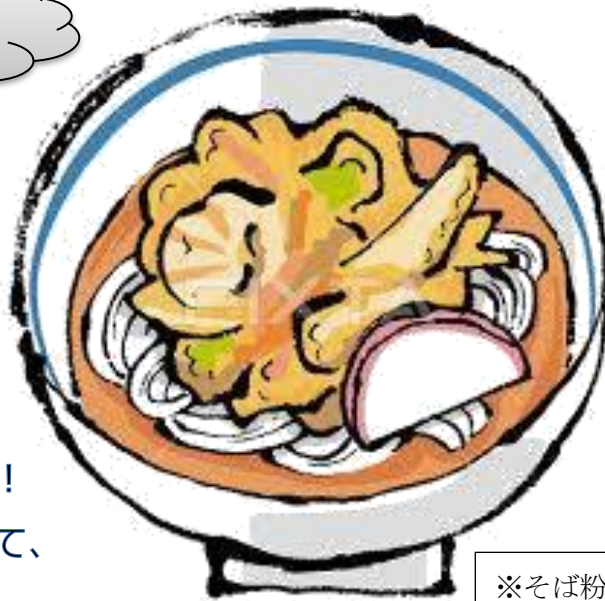
お申込み・お問合せは・・・

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

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。

※そば粉を使用した麺板を使用します。
アレルギーのある方はご注意ください。

日 時： 6月30日（金）
9：30～13：00

場 所：真備人権ふれあい館 調理室・会議室

講 師：片岡 等先生・日名 章先生

定 員：12名(先着順)

材 料 代：400円（お持ち帰り分含む）

持 ち 物：エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル
持ち帰り用の大きいタッパー

申込期間：6月1日（木）～6月15日（木）

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～

真備人権ふれあい館

☎（086）698-2350

月～金（祝日除く）8:30～17:15