



ふれあい、 だより♪



パソコン教室の受付が始まります♪

学ばって楽しい！

毎週、学校に通って
いるような気分♪

無料のパソコン教室（全8回）が9月から始まります♪
やさしい先生方の人柄もあって気軽に質問もできます。
受講生同士もすぐに仲良くなり、休憩時間もおしゃべりに花
が咲き、楽しく過ごしています♡65歳以上の方ならどなた
でも。初めてパソコンを始める方も大歓迎です！
詳しくは中面をご覧ください。

コーヒータイムで
リフレッシュ♪

くり返しやってみましょう！

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！

★8月1日(火)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中に連絡します。

無料！

シニアにやさしい

第2期

パソコン教室



9月7日(木)～10月26日(木) 毎週木曜日(全8回)

入門コース 10:00～12:00

初級コース 13:30～15:30

講師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生

対象者：高齢者・障がい者等

受講料：無料（初めて受講される方は、テキスト
代として2,000円程度必要）

定員：各コース 8名（抽選）

持参物：筆記用具、USBフラッシュメモリー
（ない方は講師から購入できます）

申込期間：8月1日(火)～8月7日(月)

抽選日：8月8日(火)

☆入門コースは、パソコンの電源の
入れ方から学びます。

初級コースは、文字入力のできる
方が対象です。どちらかのコース
をお選びください。

☆パソコンをお持ちでない方には、
館のパソコンをお貸しします
（ただし5名様まで）。

☆ご自分のパソコンを持ってこられ
る場合は、Windows 7 か 8 か
10をお願いします。

せいふ

整膚教室

整膚で足のむくみを
解消しよう！

8月25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：65歳以上の高齢者・障がい者等

参加費：無料

定員：15名（先着順）

申込期間：8月1日(火)～8月10日(木)



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☆

～ハーブのある暮らしをはじめよう～

手作りハーブソルトを楽しむ

8月31日(木) 13:30～15:30

数種類のハーブや塩が一緒になった「ハーブソルト」。香りが良くて、料理にそのままふりかけたり、食材に下味をつけたりと便利です。ハーブそれぞれの特徴を知って、オリジナルのハーブソルトを作りましょう。自分で作ると、材料がわかって安心ですよ♪



講師：中西 真由味 先生
(JAMHA 認定 メディカルハーブコーディネーター)
(JAMHA 認定 ハーブ&ライフコーディネーター)
(JAMHA 認定 ハーバルセラピスト)

材料費：800円 (ハーブティ付き♪)

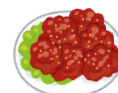
定員：12名(先着順)

持ち物：ハンドタオル・筆記用具

申込期間：8月1日(火)～8月23日(水)



おいしいよ～



フレイル予防教室

～長くすこやかに過ごすために～

9月1日(金)13:30～15:30

講師：^{ふき}府木 ^{かおる}薫 先生(健康運動指導士)

参加費：無料

定員：15名(抽選)

持ち物：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：8月1日(火)～8月7日(月)

抽選日：8月8日(火)



フレイルとは、病気ではないけれども、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

フレイルの進行を防ぎ、長くすこやかに過ごすための生活習慣・運動について学びましょう～。

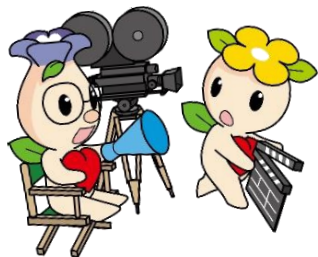
私と一緒に
楽しく学びま
しょう～♪



ふき先生

人権映画テレビ放送 予定

いずれの作品も身近な人権問題を考えさせられるよい作品です。ぜひご覧ください！



「秋桜の咲く日」

テーマ：人権全般・発達障がい
放送局：テレビせとうち（TSC）
放送日：8月7日（月）
放送時間：16：15～（35分間）

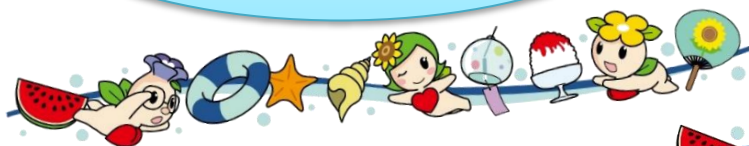
「ボクとガク」

テーマ：子ども・戦争と平和
放送局：西日本放送（RNC）
放送日：8月17日（木）
放送時間：10：25～（43分間）



特別養護老人ホームの主任護士として働くちひろは、新人介護士の直也の指導にあたっているが、直也は空気の読めない発言をするなどコミュニケーションがとりづらい。そんなある日、直也の付き添いで外出した入居者が倒れて意識不明になってしまう…。

同じクラスの岳が店で万引きするのを目撃した希望（小5）。店長である希望の父が岳の母を呼び出すと、母はいきなり岳を激しく叩く。翌日、希望が学校を休んだ岳をたずねると、岳は熱を出してひとりで寝ていた。希望は近所の美代（80歳）と一緒に岳を看病し、岳と仲良くなる。そんなある日、希望と岳に戦争体験を語っていた美代が倒れて…。



りっしゅう

立秋

立秋とは、秋に入る日のことで今年は8月8日（火）です。

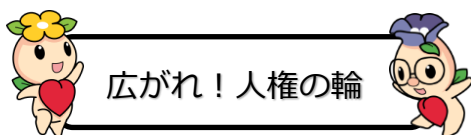
8月も始めのこの時期は、まだ夏まっ盛りという暑さが続いていますね。暑中見舞いをうっかり忘れてしまった人は、これ以後は残暑お見舞いに変わります。

立秋を過ぎれば日を追うごとに空や雲の様子が秋を匂わせ、スズムシやコオロギなどの美しい鳴き声も耳にするようになります♪残暑の中に潜む小さな秋の気配を探してみてもいいかもしれません。

また、立秋までのおよそ18日間を夏の土用といって、特にウナギを食べる日としても知られていますね。ウナギに限らず、しっかり栄養をとって、夏を乗り切りましょう！



健康にすごせますように！



苦手なことも、大事かも？



「あなたの得意なことは、なんですか？」

自己紹介や面接の際、多くの人が聞かれた経験があると思います。

「得意なこと」や「好きなこと」は答えられるけれども、「苦手なことは？」と聞かれることはめずらしいのではないのでしょうか。

「苦手なこと＝マイナスなこと」と捉えることが多く、人に聞いたり、自ら積極的に話したりする場面は、あまり見かけないように感じます。

デンマークでは、小さいころから、自己紹介の際、「得意なこと」と一緒に「苦手なこと」も聞いたり、発表したりすることが多いそうです。

だから、デンマークに住む人たちは、「苦手なこと」があるのも当たり前と捉え、誰かに助けてもらったり、また、助けたりすることが自然と身についています。

「苦手なこと」として、

- ・「シャワーを浴びるのが苦手」
- ・「大きな音が苦手」

などをあげる人もいます。理由はさまざまですが、中には、

- ・「シャワーを浴びると針を刺されているように感じる」
- ・「大きな音を聞くと頭痛がする」

という人もいます。

かんかくかびん？



このような聴覚、視覚、触覚や嗅覚などの感覚が過剰に敏感になる症状を、「感覚過敏」といいます。

ある「感覚過敏」の症状がある学生は、「自分の症状を人に伝える時、ラフに伝えること。理解してもらうことを望まず、症状を受け止めてもらえたらラッキー！くらいに思っています」と話してくれました。

これらの症状によって感じる苦痛や生きづらさは、本人にしかわからず、見た目にも分かりにくいです。私たちはそれに気づき、理解することで本人に寄り添っていくことにつながるのではないのでしょうか。

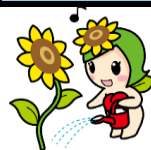
新たな出会いの場で、「得意なこと」と一緒に「苦手なこと」も気楽に話せるようになれば、お互いに気にかけて、助け合えたりできるかもしれませんね。

8月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 講座受付開始 ☎手話 10:00～ 子ども絵画 13:30～16:30	2 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	3 親子でケーキ 寿司ランチ 9:30～13:00 (いきいきプラザ)	4 太極拳 9:30～11:30	5 休館日
6 休館日	7 消防署・消防士について知ろう 9:30～11:00 ☎たけのこ会 13:30～	8 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙（初級） 13:30～15:30	9 ☎銭太鼓 9:30～	10 親子うどん作り 9:30～13:00	11 山の日	12 休館日
13 休館日	14 	15	16 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	17	18 ☎スイートピー 13:00～	19 休館日
20 休館日	21 ととのうヨガ 9:30～11:30 子ども絵画 13:30～16:30	22 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙（中級） 13:30～15:30	23 ☎銭太鼓 9:30～	24	25 太極拳 9:30～11:30 せいふ教室 13:30～15:30	26 休館日
27 休館日	28 ととのうヨガ 9:30～11:30	29 ☎手話 10:00～	30 	31 手作りハーブソルト を楽しむ 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。

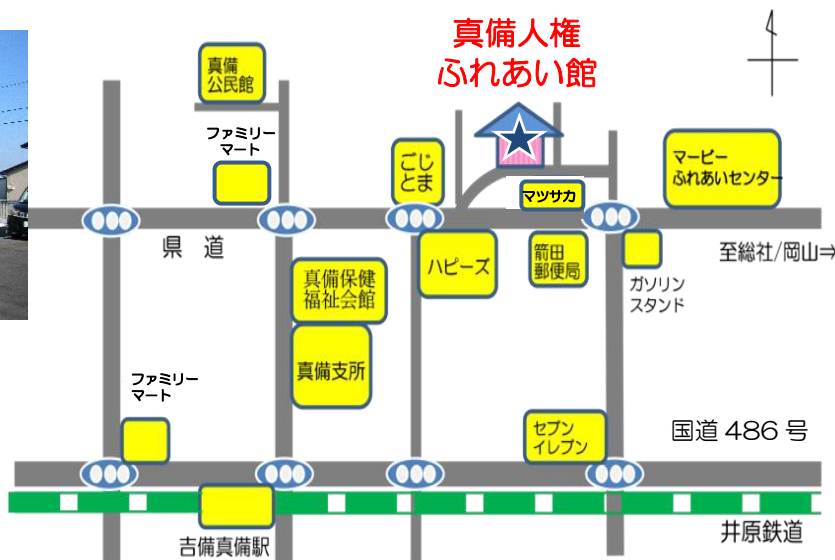
- ・真備支所1階
- ・真備保健福祉会館1階 情報コーナー
- ・倉敷市役所1階総合案内
- ・真備公民館
- ・各分館
- ・船穂公民館
- ・真備児童館
- ・真備図書館
- ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋（まきび公園内）
- ・倉敷民主会館
- ・玉島池畝会館
- ・児島民主会館
- ・水島会館



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）



できた!が自信につながる



第2期

無料!

シニアにやさしいパソコン教室

☆9月7日(木)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンがもっと上手に使えたらいいな」と思ったことはありませんか?

講師の先生が丁寧に指導していただきますので、誰でも楽しく学べます。

会館のパソコンをお貸しすることもできますので、お気軽にご参加ください。

電源の入れ方から学びたい方はこちら!

入門コース

9月7日~10月26日の
毎週木曜日

10:00~12:00

どちらか
お選びください



文字入力ができる方はこちら!

初級コース

9月7日~10月26日の
毎週木曜日

13:30~15:30

講 師: 下地 美枝子先生・福谷 清美先生

場 所: 真備人權ふれあい館

対 象 者: 65歳以上の高齢者、障がい者等

受 講 料: 無料 (初めて受講される方はテキスト代2000円程度)

定 員: 各コース 8名 (抽選)

持 参 物: 筆記用具、USB フラッシュメモリー (ない方は講師から購入できます)

◎館のパソコン (Windows10) は5名様までお貸しできます

◎パソコンをご持参の場合、Windows7・8・10でお願いします

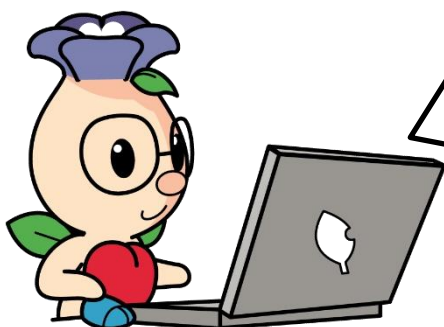
申込期間: 8月1日(火)~8月7日(月)

抽 選 日: 8月8日(火) ※当日中に当選者のみ連絡します



大好評!
8回連続講座

☆☆☆



お申込み・お問合せはお気軽に!

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 ぷ

整膚で足のむくみを解消しよう！

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、足のむくみを解消します。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》 **8月25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）
- 《参 加 費》 無料
- 《申込期間》 8月1日（火）～8月10日（木）



～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

～ハーブのある暮らしをはじめよう～

手作りハーブソルトを楽しむ



数種類のハーブや塩が一緒になった「ハーブソルト」。
香りが良くて、料理にそのままふりかけたり、食材に下味を
つけたりと便利ですよ。この講座では、ハーブそれぞれの
特徴を知って、オリジナルのハーブソルトを作ります。自分
で作ると、材料がわかって安心ですよ。(添加物無し♪)



日 時

8月31日(木)

13:30 ~ 15:30

講 師

中西 真由味 先生

(JAMHA 認定 メディカルハーブコーディネーター)

(JAMHA 認定 ハーブ&ライフコーディネーター)

(JAMHA 認定 ハーバルセラピスト)

材 料 費

800円 (ハーブティ付き)

定 員

12名 (先着順)

持 ち 物

ハンドタオル、筆記用具

申込期間

8月1日(火)～8月23日(水)



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(祝日は除く) 8:30～17:15



フレイル予防教室

～長くすこやかに過ごすために～

9月1日(金)
13:30～15:30

講師の^{ふき}府木です！
ぼくと一緒に楽しく
学びましょう～♪



フレイルとは、病気ではないけれども、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

フレイルの進行を防ぎ、長くすこやかに過ごすための生活習慣・運動について、わかりやすくお話しします。

講師：^{ふき}府木 ^{かある}薫先生（健康運動指導士）

参加費：無料

定員：15名（抽選）

持ち物：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

申込み：8月1日（火）～8月7日（月）

抽選日：8月8日（火）当選者のみ連絡します



すこやか



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