

# ふれあい

11月号



# だよりの♪



## プリザーブドフラワーのアレンジメント「秋の箱庭」を作りました



材料を見ただけで、絶対かわいいのができるってわかる♪

♪  
わくわく

大きいものから配置していけばいいのね...

♪

はじめての方でも、先生のやさしい指導で素敵なアレンジメントが完成して大喜び！プリザーブドフラワーなので、美しさがずっと長持ちしますよ♪



この花材を自由にフォームにさして、自分だけの秋らしいアレンジメントのできあがり~

ペールオレンジのバラや、エンジのふわふわ、白いかぼちゃ、ハスの実、どんぐり、山ぶどうなど、センスの光る組み合わせ



なるほど~  
良くなったわ

後ろも平面的にならないように、少し斜めにしましょう~



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「ふれあいだよりの♪」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!

★11月1日(水) 朝8:30~  
直接来館 または お電話で受付開始★

## パソコン教室 年賀状を作ろう♪

日時:下記のうち1日 お選びください  
(3日とも内容は同じです)



- ① 11月 9日(木)  
② 11月 16日(木)  
③ 11月 30日(木)
- いずれも **10:00~15:00**  
(途中1時間休憩あり)

講師: 下地美枝子先生、福谷清美先生  
受講料: 無料  
対象者: 当館のパソコン教室を受講したことがある方  
定員: 各日8名(先着順)  
持ち物: 筆記用具、USBメモリ(保存用)  
申込み期間: 11月1日(水)~11月8日(水)  
※定員に空きがあれば随時募集

- ◎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は、Windows 10をお願いします。
- ◎年賀はがきへの印刷は、各自ご自宅で行っていただくようになります。講座では、試し印刷のみです。

## 《法律相談》

予約制

~無料で弁護士に相談できます!~

秘密厳守します!  
安心して  
ご相談ください

**11月13日(月)13:00~16:00**

場所: 真備保健福祉会館 2階 相談室  
(倉敷市真備町箭田1141-1)

定員: 6名(先着順)(1人30分間)

持ち物: 相談の参考となる書類など

申込み期間: 11月8日(水)まで

\*お申込み時に、簡単にご相談内容をお伺いします。

例えば「隣人とのトラブルについて」程度でけっこうです。

\*ご希望のお時間をお知らせください。

\*ご家族等が同席していただいても構いません。

相談内容

借金、離婚、交通事故、相続・遺言、成年後見、  
残業・解雇、悪徳商法、その他お困りごと

日常生活における様々な問題やトラブル…。1人で悩んでいませんか? 弁護士があなたの悩みを解決するお手伝いをいたします。どうぞお気軽にご相談ください。



中山 友二弁護士

# 電一郎先生の よくばい出前講座♪



11月21日(火) 13:30~15:00

## 〈内容〉

### ①体操：爆笑！頭の健康体操（30分）

・楽しい認知症予防体操です。



### ②講義：地球温暖化と私たちの暮らし（30分）

・映像とお話して、環境問題や家庭の省エネを学びます。

### ③工作：はりきり行灯あんどんを作ろう！（30分程度）

・手作りの素敵な灯りで、お部屋のムードアップにどうぞ！



「夏休みふしぎ実験教室」でおなじみの電一郎先生が、今回は大人向けに楽しい講座をして  
くださいます！最初に脳トレ体操でこころとからだをほぐして、地球温暖化や省エネのお話  
を聞いた後、素敵なあんどんを作ります♪内容盛りだくさんの楽しい講座ですよ～！

講 師：でんいちろう電一郎先生（環境学習センター「アスエコ」講師）

材 料 費：250円

定 員：16名（先着順）

持 ち 物：はさみ、新聞紙、手ふきタオル

申込期間：11月1日(水)～11月13日(月)



作品例

# 腰痛予防体操

**11月29日(水)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。

申込み期間：11月1日(水)~11月9日(木)

抽選日：11月10日(金)

※抽選結果は当選者のみ当日中に電話します



寒くなると、前かがみ姿勢が続いて腰に負担がかかってしまいます。つらい腰痛を引き起こさないために、かたくなった筋肉をほぐして、みんなで楽しく腰痛改善・予防体操をしましょう！

アーティフィシャルフラワーでつくる



## 『お正月の門松アレンジメント』



**12月13日(水)**

**13:30~15:30**

新年を迎えるのに相応しい、門松風のアレンジメント。紅白の椿や、縁起物の松竹梅などが入ったアレンジを飾って、気持ちの良い新年を迎えましょう！

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：17名(先着順)

持ち物：はさみ、カッターナイフ、ポンド  
新聞紙

申込み期間：11月1日(水)~11月30日(木)



※写真はイメージです

## ～長島愛生園を訪れて～



先日、ハンセン病の国立療養所である長島愛生園を研修で訪れました。現在も入所されている方などのお話をうかがい、ハンセン病について詳しく学ぶことができました。そしてハンセン病の元患者やその家族に対する差別は決して過去のものではなく、現在、そして将来にわたり続いていく恐れのあるものと理解することができました。

長島愛生園は、1930年(昭和5年)に日本で初めて国立ハンセン病療養所として設立されました。当時、ハンセン病が感染症であることは分かっていたのですが、有効な治療法がなく、国の政策として、療養所への隔離が行われたのです。

その後、1943年(昭和18年)アメリカ合衆国で「プロミン」という治療薬が劇的な治療効果をもつことが確認され、ハンセン病は治癒可能な疾患となりました。また、感染力がとて弱く、早期に治療すれば、身体に障がいが残らないことも分かってきました。

しかし、1996年(平成8年)に「らい予防法」が廃止されるまで、強制隔離は続きました。入所者自らによる講演などの啓発活動で、徐々にハンセン病について正しく理解されるようになったものの、偏見や差別は今もなお続いているのです。

それではなぜ、ハンセン病が治癒する病気であることが明らかになっても、差別が続いてしまったのでしょうか？

それは、病気が進行すると、顔や手足などの一見して分かるところに、変形や機能障害が起こったからです。また、治療薬が開発されるまでは「不治の病」と考えられ、遺伝する病気であるとの誤解や、患者が家族から引き離されて強制的に療養所に入所させられたことから、「強い感染力をもった恐ろしい病気」であるといった間違った認識が定着してしまったのです。そのため、現在でも全国で約800人の方が、病気が完治しているにもかかわらず、療養所で生活しています。そして亡くなっても、家族と同じお墓に入ることができない方もいるのです。

強制的に家族と引き離され、社会とも断絶され、療養所での生活を強いられたハンセン病患者の方々の気持ちは、想像がつかないほど、辛いものだったでしょう。このようなことが二度と起こらないように、私たちは、まずは知ること・学ぶことが大事なことだと実感しました。そして、確かな事実をまわりの人に伝え、偏見や差別をなくし、関心をもってもらえるように努めていきたいと思えます。



# 11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 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	2 	3 文化の日	4 休館日
5 休館日	6 ☉たけのこ会 13:30~	7 ☉手話 10:00~	8 ☉銭太鼓 9:30~	9 パソコン教室 (年賀状) 10:00~15:00	10 太極拳 9:30~11:30 ☉スイートピー 13:00~	11 休館日
12 休館日	13 ととのうヨガ 9:30~11:30 法律相談 13:00~16:00	14 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙 (初級) 13:30~15:30	15 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	16 パソコン教室 (年賀状) 10:00~15:00	17 	18 休館日
19 休館日	20	21 ☉手話 10:00~ よくばり出前講座 13:30~15:00	22 ☉銭太鼓 9:30~	23 勤労感謝の日	24 太極拳 9:30~11:30	25 休館日
26 休館日	27 ととのうヨガ 9:30~11:30	28 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙 (中級) 13:30~15:30	29 腰痛予防体操 13:30~15:00	30 パソコン教室 (年賀状) 10:00~15:00		

「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    ・まきび荘    ・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)



無料

# シニアやたいパソコン教室

## 年賀状を作ろう♪

お世話になったあの人へ、心をこめて、オリジナルの年賀状を送りませんか？  
お好みのイラストや字体を選んで、自分らしく仕上げましょう。

日時：下記のうち1日 お選びください（3日とも内容は同じです）

11月9日（木）10:00～15:00

11月16日（木）10:00～15:00

11月30日（木）10:00～15:00

途中1時間  
昼休憩あり

- 講師：下地美枝子先生・福谷清美先生  
場所：真備人権ふれあい館 会議室  
対象者：当館のパソコン教室を受講したことがある方  
受講料：無料  
定員：各日8名（先着順）  
持ち物：筆記用具、USBメモリ（保存用）



- ◎当館のパソコン（Windows10）を、5名様までお貸しできます。
- ◎パソコンをご持参の場合は、Windows10でお願いします。
- ◎年賀はがきへの印刷は、ご自宅ですていただくようになります。

申込期間：11月1日（水）～11月8日（水）

※定員に空きがあれば随時募集



お問合せ・お申込みは  
真備人権ふれあい館  
(086) 698-2350  
月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

弁護士による無料

# 法律 相談

秘密は厳守されます。

11月13日(月)

13:00～16:00

会場：真備保健福祉会館  
2F 相談室

(真備町箭田 1141-1)

借金

離婚

交通事故

相続・遺言

成年後見

残業・解雇

悪徳商法

隣人トラブル

その他  
お困りごと

弁護士があなたの悩みを伺います！

日常生活における様々な問題やトラブル・・・。

1人で悩んでいませんか？

弁護士があなたの悩みを解決するお手伝いをいたします。

どうぞお気軽にご相談ください。



担当：中山 友二弁護士

◆定員は6名 (先着順)。30分間の無料相談です。ご希望のお時間をお知らせください。ご家族等が同席していただいても構いません。

◆法律相談は、要予約です。お申込の際に、簡単にご相談内容をお伺いいたしますが、秘密厳守いたしますので、ご安心ください。

◆お申込みは下記まで。 11月 8日(水) 締切



<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】



# 腰痛予防体操

11月29日(水)13:30~15:00

寒くなると、前かがみ姿勢が続いて腰に負担がかかってしまいます。  
つらい腰痛を引き起こさないために、かたくなった筋肉をほぐして、みんなで楽しく腰痛改善・予防体操をしましょう！

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。

申込期間：11月1日（水）～11月9日（木）

抽 選 日：11月10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

# 『お正月の門松アレンジメント』



~アーティフィシャルフラワー~

12月13日(水)  
13:30~15:30

新年を迎えるのに相応しい、門松風のアレンジメント。  
紅白の椿や、縁起物の松竹梅などが  
入ったアレンジを飾って、気持ち  
のよい新年を迎えましょう！



※写真はイメージです

場 所：真備人權ふれあい館 会議室

定 員：17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・カッターナイフ  
・新聞紙

申込み：11月1日(水)~11月30日(木)



お申込み・お問合せは・・・

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