

ふれあい だより♪



クラフトバンドで筒かごを作りました♪



丈夫で軽いクラフトバンドで、筒かご作りに挑戦しました♪
底を円状に編むのが少し難しかったけど、コツをつかむと
スイスイ楽しく編むことができました。それぞれ好きな色を
選んで、かわいい筒かごが完成しました！



パステルカラーがと
ってもキレイ♪



何をいれよう
かな～♪ 



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？

真備人權ふれあい館

検索 

講座受講生 募集！

申込方法…直接来館・お電話
受付時間…8:30~17:15

お申込受付期間は、すべて **12月1日(金)~7日(木)**です

せいふ
整膚教室

今回の
テーマ

整膚で血流をよくして
むくみを取ろう！

12月14日(木) 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)

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☆



そば打ち教室

12月18日(月) 9:30~13:00

天ぷらそばにして食べて、自分で打った生そば2人前お持ち帰り♪

講師：日名 章先生・片岡 等先生

材料代：700円

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・持ち帰り用の
大きいタッパー

今年の冬は、
手づくりの年越しそばに挑戦してみませんか？
打ち立てのそばの香りや風味は格別ですよ♪



※写真はイメージです

フレイル予防教室

～講話と運動で楽しく学ぼう！～

12月19日(火) 14:00～16:00

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。
抽選日：12月8日(金)
※当選者のみ当日中に電話します



フレイルとは、生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態のこと。講話と運動で楽しく学んで、フレイルを予防しましょう～

無料!

シニアにやさしい

パソコン教室

第3期



1月11日(木)～2月29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
受講料：無料(初めて受講される方は、送料代として2,000円程度必要)
対象者：高齢者・障がい者等
定員：各コース 8名(抽選)
持ち物：USBフラッシュメモリー(ない方は講師から購入できます)・筆記用具
抽選日：12月8日(金)
※当選者のみ当日中に電話します



休憩時間に、みんなでおしゃべりするのも楽しいわね!

☆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、Windows10でお願いします。



おたのしみ♪



クリスマス会



12月21日(木) 13:30~15:30

Merry Christmas!



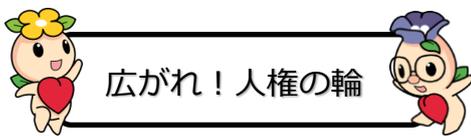
- ★みんなで楽しくおしゃべりしながら、クリスマスフラワーアレンジメントを作りましょう♪ (造花)
- ★おたのしみクイズ大会もありますよ！ステキな景品がもらえるかも♡
- ★ティータイム付き♪

※写真はイメージです

高さ 約24cm
幅 約18cm程度

講師：会館職員
 材料費：550円 (飲み物付き)
 定員：12名(先着順)
 持ち物：はさみ・持ち帰り用袋





世界トイレの日



「トイレの日」という言葉を耳にしたら、思わず笑ってしまいそうですね！
どうしてそんな日があるのだろうか、疑問に思う方も多いのではないのでしょうか。今回は、世界のトイレ事情について少しご紹介していきます。

実は、私たちにとって身近な温水洗浄便座や、清潔に保たれた日本のトイレは、海外からの旅行者に驚かれることが多いのだそうです。一方で世界中には、まだ、このようなトイレに関する問題があります。

- ・世界では、3人にひとりが、安全に管理されたトイレを使用することができません。
 - ・屋外で排泄を行うことで、水が汚れるようになり、多くの子どもたちが病気になったり命を落としたりしています。
 - ・トイレがないために、女性は生理中など学校へ行けなかったり、排泄のため人目のない所へ行って暴行を受けたり、さらわれたりすることがあります。
 - ・誰にも見られたくないトイレの姿が人目に触れることによって、人間の尊厳が傷ついています。
- (日本ユニセフ協会ウェブサイト参考)

日本では思い及ばない、この世界のトイレについての問題はとても大きなものです。「世界トイレの日」は、このような問題に関心をもってもらい、少しでも改善していくためにできたそうです。

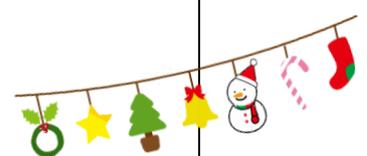
SDGs(注)の中にも「安全な水とトイレを世界中に」という目標が入っています。安全な水とトイレは、誰もが人間らしく生きるために欠かさないものです。この取り組みのように、一人ひとりの力は小さくても、多くの人々が世界の人々の問題を知り、考え、行動することによって、協力して改善へとつながる大きな力になるのだと思います。

私たちも世界のひとりとして、さまざまな問題をまずは知ることが大切なのではないでしょうか。そこから、世界のひとりとして何ができるか、考えるきっかけになればいいですね。

(注)エス・ディー・ジーズ。2030年までに世界中すべての国や人が協力して達成すべき目標で、「誰一人取り残さない」をスローガンに、世界中の人々の問題をみんなで考える取り組み。



12月の講座・サークル活動 予定表

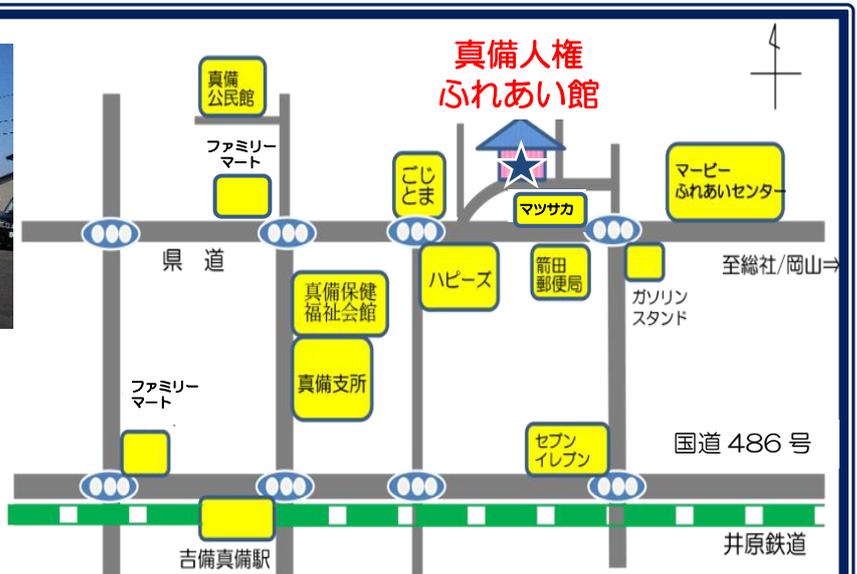
日	月	火	水	木	金	土
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ⇒ 当館主催講座 ⊕ ⇒ サークル </div>		1 講座受付開始 ⊕スイートピーの会 13:00~	2 休館日
3 休館日	4 ⊕たけのこ会 13:30~	5 ⊕手話 10:00~	6 ⊕傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	7	8 太極拳 9:30~11:30	9 休館日
10 休館日	11 ととのうヨガ 9:30~11:30	12 ⊕大正琴 9:30~ 絵手紙(初級) 13:30~15:30	13 ⊕銭太鼓 9:30~ お正月のアレンジメント 13:30~15:30	14 せいふ教室 13:30~15:30	15	16 休館日
17 休館日	18 そば打ち教室 9:30~13:00	19 ⊕手話 10:00~ フレイル予防教室 14:00~16:00	20 ⊕傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	21  クリスマス会 13:30~15:30	22 太極拳 9:30~11:30	23 休館日
24 休館日	25 ととのうヨガ 9:30~11:30	26 ⊕大正琴 9:30~ 絵手紙(中級) 13:30~15:30	27 ⊕銭太鼓 9:30~	28	29 休館日	30 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)



痛い辛いのとんでいけ～!

整 膚 教 室

今回の
テーマ

せいふ

整膚で血流をよくしてむくみを取ろう!

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、血流をよくしてむくみを取ります。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》 **12月14日(木)**

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》 12月1日(金)~12月7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

そば打ち教室



※写真はイメージです

自分で打った生そばを
2人前持ち帰れます

今年の冬は、手づくりの年越しそばに挑戦してみませんか？打ち立てのそばの香りや風味は格別ですよ♪
出来上がったそばは、天ぷらそばにしてみんなでいただきます！

日時：12月18日（月）9：30～13：00

場所：真備人権ふれあい館 調理室・会議室

講師：日名 章 先生・片岡 等 先生

定員：先着12名

材料代：700円

持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク
・持ち帰り用大きいタッパー

申込み：12月1日（金）～12月7日（木）



～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】



フレイル予防教室

～講話と運動で楽しく学ぼう！～

12月19日(火)14:00～16:00

フレイルとは…？

生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。

介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。講話と運動がセットになった講座で、楽しく学んで予防しましょう～♪

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：12月1日（金）～12月7日（木）

抽 選 日：12月8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

できた!が自信につながる



第3期

無料!

シニアにやさしいパソコン教室

☆1月11日(木)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンが上手に使えるようになりたいなあ」と思ったことはありませんか?
講師の先生がやさしく丁寧に指導してくださいますので、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

1月11日~2月29日の
毎週木曜日

10:00~12:00

文字入力ができる方はこちら!

初級コース

1月11日~2月29日の
毎週木曜日

13:30~15:30

どちらか
お選びください



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: 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、Windows10でお願いします

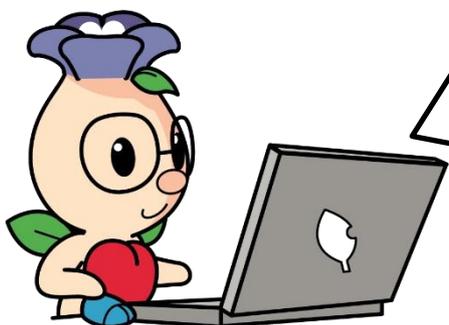
申込期間: 12月1日(金)~12月7日(木)

抽選日: 12月8日(金) ※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!
真備人権ふれあい館
(086)698-2350
【月~金 8:30~17:15】祝日は除く