



ふれあい

1月号



だより♪



でんいちろう

電一郎先生の「よくばり出前講座」を開催しました



あんどのデザインを考え中〜。きれいな色紙や型があるから、作りやすいね。



脳トレ

右手が三拍子で左手が二拍子??

むずかしい〜でも楽しい〜

あはは...

認知症予防の脳トレ・環境学習のお話・あんどん作りの工作が一緒になった、盛りだくさんの講座でした。



おすすめの脳トレは、買い物中に合計いくらくらいになるか、暗算することですよ〜



最初は簡単だったけど、あれ?

脳トレでじゃんけんしたり、歌ったり、できなくても大笑い♪

映像を見ながら、環境問題や地球温暖化の勉強もできてよかった!

家庭の節電のお話もあったよ〜



電一郎先生の可愛い電気工作教室

LEDライトのあんどん



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

明けましておめでとうございます

平素より真備人権ふれあい館の運営にご協力を賜りありがとうございます。
本年も地域福祉と人権意識向上のため、皆様にご満足いただける会館を
目指して、事業に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

真備人権ふれあい館 職員一同



講座受講生 募集！



1月4日(木)～受付開始
直接来館 または お電話で
受付時間…8:30～17:15

ロコモ改善教室

1月26日(金)13:30～15:30

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴って骨・関節・筋肉などの身体を動かす機能が低下した状態のこと。つまり、日常生活の自立度が低下し、「要介護」や「寝たきり」の危険が高くなった状態を指します。

ロコモは運動で改善できるので、体操で動ける能力を維持して、これからも健康でイキイキした生活を送りましょう。

講師：府木 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

申込み期間：1月4日（木）～1月11日（木）

抽選日：1月12日（金）当選者のみ当日中に電話します

講師の府木です。
楽しくわかりやすく
お話するので、ぜひ
参加してください。
一緒に楽しく体操し
ましょう～♪

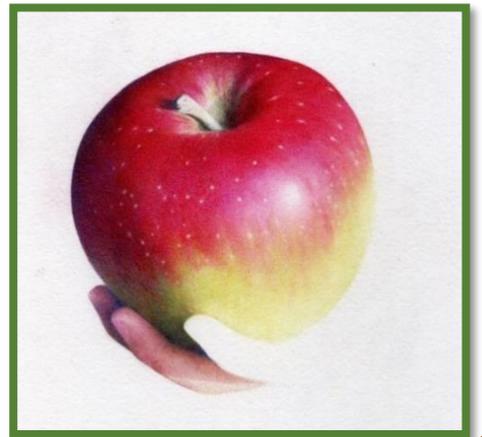


大人が楽しむ 色えんぴつ画 教室

1月29日(月)13:30~16:30

講師:丸山 又史先生
参加費:無料
定員:14名(先着順)
持ち物:24色色えんぴつ(無い方にはお貸します)、HBのえんぴつ または シャープペンシル、消しゴム
描きたいもの(なんでもいいです)
※初めての方はリンゴやみかんなどがおすすめです
申込み期間:1月4日(木)~1月18日(木)

身近な画材の色えんぴつを使って、絵を描いてみましょう。
みんなで交流しながら、楽しいひとときを過ごしましょう♪



先生の作品例

ナチュラルアート教室

2回連続
講座

~インテリア盆栽を作ろう~

焼かずに固まる土で器を作り、その中に植物を植え込みます。

1月29日(月) ...器作り

2月 5日(月) ...器に植え込み

両日とも 10:00~12:00

講師:三宅 宮子先生
(日本ナチュラルアート協会認定講師)

材料費:2回で1,800円

定員:12名(先着)
(両日とも参加できる方に限ります)

持ち物:手ふきタオル、エプロン
申込み期間:1月4日(木)~1月18日(木)



※画像は昨年のもので、植え込む植物は先生が準備していただきますので、当日のお楽しみ!

からだを整え♪ 発酵ランチ

免疫アップは腸内環境を整えること！
発酵食品を数種類使って、からだを整える
おいしいランチを作ませんか？



1月30日 (火)
9:30~13:00

講師：有井 京子先生（管理栄養士）
参加費：1,300円
定員：9名（先着順）
持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル
筆記用具
申込み期間：1月4日（木）～18日（木）

★開始10分前には集合してください

- ・黒豆^{こうじ}糀ごはん
- ・粕^{かす}豚汁
- ・塩糀生姜焼き
- ・糀ドレッシングサラダ
- ・キムチ納^なつとろ
- ・粕チーズカナッペ
- ・ホット甘酒ヨーグルト

★くーびっとの豆知識 コーナー

今回はピクトグラムについて紹介するよ！

●ピクトグラムとは、絵文字や絵単語などと呼ばれることもあり、見た目で見える案内用
図記号だよ。身近に使われている例では、



などがあるよ。

言語と違い、小さな子どもや外国の方でも簡単に理解できるため、平成14年にJIS規格（日本工業規格）で標準化され、現在、100種類以上が規定されていて公共の施設等で広く使用されているよ。

JIS規格に規定されているピクトグラムの一覧は、「国土交通省HP」を見てね。

QRコードはこちら



ことば以外を使って、みんなに伝える方法のひとつだね。JIS規格以外のピクトグラムも、いろいろあるよ。

JIS規格引用元 (JIS Z8210:2022)



ホロコースト記念館を訪れて



昨年の夏、広島県福山市にあるホロコースト記念館に、初めて研修で訪れました。

皆さんは、「ホロコースト」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？第2次世界大戦時のヨーロッパでは、ナチス・ドイツによって、想像を絶するほど多くのユダヤ人が虐殺されました。何と600万人もの尊い命が失われ、そのうち、子どもの犠牲者は150万人とされています。「アンネの日記」で有名なユダヤ人の少女アンネ・フランクもその一人でした。「ホロコースト」とは、このナチス・ドイツによるユダヤ人の大量虐殺のことを意味するそうです。

「なぜ、福山にホロコースト記念館が・・・」と思われるかもしれませんが、設立者は、福山のキリスト教会の牧師であった現記念館理事長の大塚信（まこと）さんです。大塚さんは、1971年当時、国際親善のための合唱団の一員として、イスラエルを訪れていました。偶然そこでアンネの父オットー・フランクさんと運命的な出会いをし、それがきっかけとなって、1995年に福山の地に記念館が設立されました。

館には、戦時中の強制収容所の資料、アンネの隠れ家の部屋の再現、亡くなった子どもの遺品などが多数展示されており、ユダヤ人に対する長い差別と迫害の歴史とともにホロコーストの経緯などについて、わかりやすく学ぶことができます。特に、多くの遺品は、生きることを許されず、夢と希望を絶たれた子どもたちの思いを私たちに語りかけています。この研修に参加し、改めて平和の尊さについて深く考え、認識する機会となりました。

生前、オットー・フランクさんは、こう呼びかけています。

「アンネたち、150万人の犠牲となった子どもたちに、ただ同情するだけでなく、平和をつくり出すために、何かをする人になってください」

この言葉を聞いて、皆さんはどのように感じられましたか？無差別な殺戮（さつりく）や平和な日常を壊されることへの怒りや恐怖を感じることの多い今日ですが、機会があれば、皆さんも同館を訪れ、改めて平和の大切さや命の尊さについて考えてみてはどうでしょうか？

☆ 隣保館指導員 募集のお知らせ ☆



隣保館では、各種講座の企画や実施、人権相談、経理事務などを主な業務とする「隣保館指導員」を募集しています。

地域の方や来館される方とのふれあいを大切にして、みなさんに笑顔をお届けする仕事です。ぜひ、私たちと一緒にお仕事しませんか？

受験案内は、当館にあります。倉敷市人権推進室ホームページにも掲載しています。

詳しくは、倉敷市人権推進室（TEL426-3255）までお問合せください。

《申込期限》令和6年1月19日（金）

倉敷市 人権推進室

検索

1月の講座・サークル活動 予定表

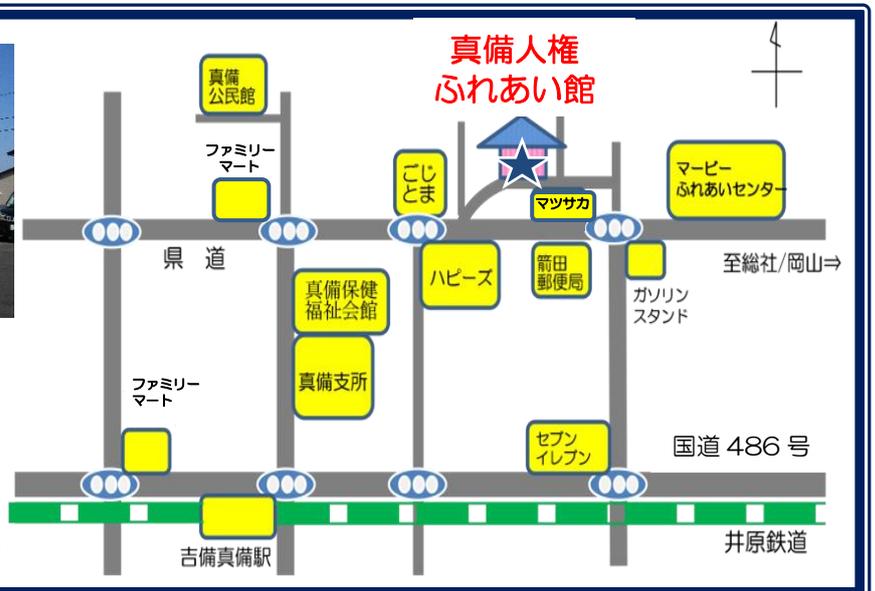
日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2 休館日	3 休館日	4 講座受付開始 ㊥つくし会 13:00~	5 ㊥スイートピー 13:00~	6 休館日
7 休館日	8 成人の日	9 ㊥大正琴 9:30~ 絵手紙(初級) 13:30~15:30	10 ㊥銭太鼓 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	11 パソコン教室(入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室(初級コース) 13:30~15:30	12 太極拳 9:30~11:30	13 休館日
14 休館日	15 ととのうヨガ 9:30~11:30 ㊥たけのこ会 13:30~	16 ㊥手話 10:00~	17 ㊥傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	18 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	19 	20 休館日
21 休館日	22 ととのうヨガ 9:30~11:30	23 ㊥大正琴 9:30~ 絵手紙(中級) 13:30~15:30	24 ㊥銭太鼓 9:30~	25 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	26 太極拳 9:30~11:30 ロコモ改善教室 13:30~15:30	27 休館日
28 休館日	29 ナチュラルアート① 10:00~12:00 色えんぴつ画 13:30~16:30	30 からだ整え♪ 発酵ランチ 9:30~13:00	31 ㊥傘踊り 9:30~	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ⇒ 当館主催講座 ㊥ ⇒ サークル </div>		

「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)



ロコモ改善教室

～長くすこやかに過ごすために～

1月26日(金)
13:30～15:30

ふき
講師の府木です！
ぼくと一緒に楽しく
学びましょう～♪



ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴って骨・関節・筋肉などの身体を動かす機能が低下した状態のこと。

つまり、日常生活の自立度が低下し、「要介護」や「寝たきり」の危険が高くなった状態を指します。

ロコモは運動で改善できるので、体操で動ける能力を維持して、これからも健康でイキイキとした生活を送りましょう。

講師：ふき 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：1月4日（木）～1月11日（木）

抽選日：1月12日（金）当選者のみ連絡します

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



大人が楽しむ 色えんぴつ画 教室

1月29日(月)
13:30~16:30

※今年度より2時間×2回講座から、3時間×1回講座
になりました。

講 師:丸山 又史先生

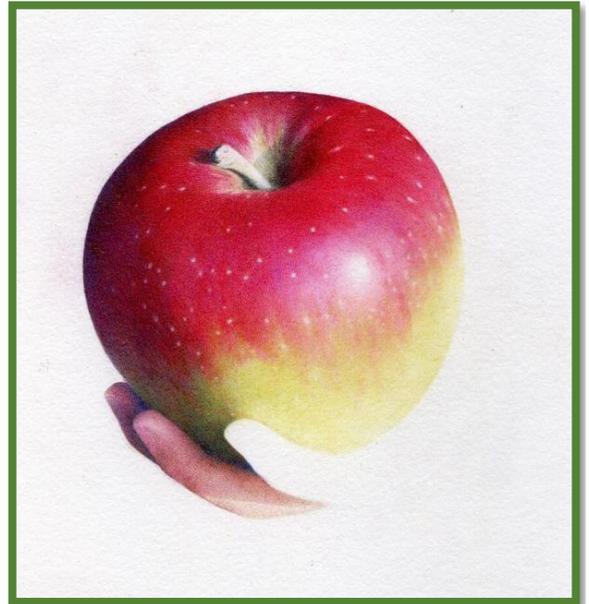
場 所:真備人権ふれあい館 会議室

定 員:14名(先着順)

参加費:無料

持ち物:24色色えんぴつ(無い方にはお貸し
します)、HBのえんぴつ または シャ
ープペンシル、消しゴム、
描きたいもの(なんでもいいです)

申込み:1月4日(木)~1月18日(木)



先生の作品例

身近な画材の色えんぴつを
使って、絵を描いてみましょう。
みんなで交流しながら、
ゆったりした楽しいひとときを
過ごしましょう。

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(祝日は除く) 8:30~17:15

2回連続講座

おしゃれ工房

ナチュラルアート教室

～インテリア盆栽を作ろう～



ナチュラルアートとは、焼かずに固まる土で器を作り、その中に植物を植え込むインテリア盆栽のことです。

表面にはった苔が落ち着いた雰囲気、見るたびにいやされますよ。

終わった植物を植え替えたり上手に管理すれば長く楽しむことができます。

※画像はイメージです。植えこむ植物は先生が準備していただきますので、当日のお楽しみ！

- | | | |
|----|---|------------------------------|
| ・日 | 時 | 1月29日(月)…器作り |
| | | 2月 5日(月)…出来上がった器に植え込み |
| | | 両日とも 10:00～12:00 |
| ・講 | 師 | 三宅 宮子先生 (日本ナチュラルアート協会認定講師) |
| ・定 | 員 | 先着12名 (両日とも参加できる方に限ります) |
| ・材 | 料 | 2回で1,800円 |
| ・持 | ち | 手ふきタオル、エプロン |
| ・申 | 込 | 1月4日(木)～1月18日(木) |



～お問合せ・お申込みは～

真備人權ふれあい館

(086)698-2350

月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)





からだを整え♪ 発酵ランチ

免疫アップは腸内環境を整えること！発酵食品を数種類使って、からだを整えるおいしいランチを作ませんか？

1月30日 (火)
9:30~13:00



メニュー

- ・黒豆^{こうじ}糀ごはん
- ・粕^{かす}豚汁
- ・塩糀^{こうじ}生姜焼き
- ・糀^{こうじ}ドレッシングサラダ
- ・キムチ^な納っとろろ
- ・粕^{かす}チーズカナッペ
- ・ホット甘酒ヨーグルト

講師：有井 京子先生（管理栄養士）

材料費：1,300円

定員：9名(先着順)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込み：1月4日（木）～1月18日（木）

講座が始まる10分前にはお集まりください。できあがったら、みんなで楽しく会食します。



真備人権ふれあい館

086-698-2350

月～金 8:30～17:15

