



ふれあい だより♪



肉まん作り教室を開催しました♪



つやつや肉まんの完成♪



こわか
小若先生に生地
の包み方のコッ
ツを教わりまし
た！

できたて、あつあつのおいし〜い肉まん
と、甘くてさくさくクルミまんじゅうを作
りました！食べている時ってみんなが幸
せな気分になりますよね♪お持ち帰りも
あり、お家でもお楽しみいただけたので
はないでしょうか♡



ほかほか



こしあん
と
バターの風味
がピッタリ！



真備人権ふれあい館では、日ごろから悩み
ごとや困りごと、お話ししたいことなどをお
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。秘密は守ります。

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！

4月1日(月)から 受付開始
直接来館 または お電話で

受付時間
8:30～
17:15

せいふ

整膚教室

整膚で首と肩を楽しみましょう！

4月19日(金)13:30～15:30



優しく皮膚を刺激して
健康になりましょう～

講 師：塩田 敏行先生（整膚健康センター玉島）

参 加 費：無料

対 象 者：高齢者・障がい者等

定 員：15名（先着順）

申込期間：4月1日（月）～4月5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☆

春の自律神経ヨーガ

4月25日(木)13:30～15:30

講 師：満留 美樹先生

参 加 費：無料

定 員：10名（抽選）

※ただし4月からの満留先生の連続講座

「疲労回復リセットヨガ」・「ととのうヨガ」
に当選されていない方。

持 ち 物：ヨガマット（ない方にはお貸しします）

飲み物、5本指靴下（はだしでもよい）

申込期間：4月1日（月）～4月5日（金）

抽 選 日：4月8日（月） ※当選者のみ当日中に連絡します



満留 先生

春は寒暖差で自律神経が乱れ、様々な症状が現れます。

胸を開いて呼吸と動作をゆっくり合わせ、自律神経を整えていきましょう。

お肌にやさしい♪

万能みつろうクリーム作り

4月30日(火)13:30~15:30

お肌を柔らかくして、保湿成分たっぷりのみつろうクリーム♪
お好きな香りの精油を選んで作るので、癒し効果も抜群！お顔や唇、
手足や髪にも保湿ケアしたいところへ全身使用できる万能クリームです！

講師：中西 真由味先生

(ナードアロマテラピー協会インストラクター)

材料費：800円 (20mlクリームボトル、ハーブティ付き♪)

定員：10名(先着順)

持ち物：ハンドタオル・筆記用具

申込期間：4月1日(月)~19日(金)



無料!

シニアにやさしい

パソコン教室

第1期



5月9日(木)~6月27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、
材料代として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：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：4月1日(月)~5日(金)

抽選日：4月8日(月) ※当選者のみ当日中に連絡します

☆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。

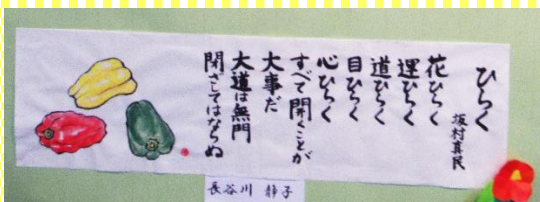
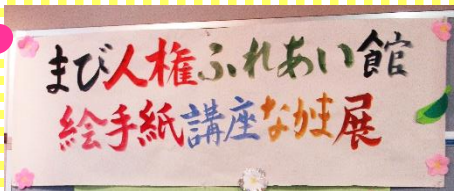
☆パソコンをお持ちでない方に
は、館のパソコンをお貸しま
す(ただし5名様まで)。

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。

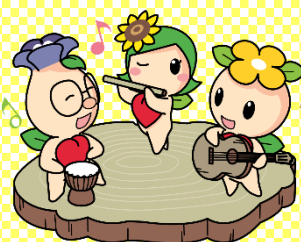
真備文化祭が開催されました♪

2月15日（木）、16日（金）にマービーふれあいセンターにて、真備文化祭が開催されました。展示・舞台発表・お茶席があり、たくさんの方でにぎわいました。当館の講座生・サークルの方々もたくさん参加し、活躍されていました。「心を合わせて何かを一緒にするって、素晴らしい！」と感じました。

蛭田
会長➡



絵手紙



僕たち
も来年
出る？
練習し
なきゃ

大正琴



コーラス



銭太鼓



傘踊り



日本舞踊



玉すだれ

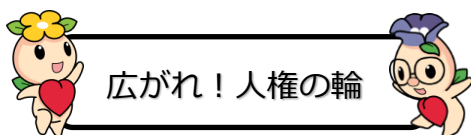


書

他にも三曲、
ギター、水墨
画、木目込み
人形、写仏な
どもありまし
たよ♪



ステージ後に緊張から解放されて、達成感あふれる表情がとてもいきいきとしていて印象的でした。



拉致問題に関する講演を聴いて



昨年の秋に、北朝鮮に24年間拉致されて2002年に帰国された蓮池薫さんの講演を聴く機会がありました。講演では、暴力により拘束された時の様子や北朝鮮での監視付きで外の世界と隔離された不自由な生活、日本にいる家族への思いを断ち切り生きていくしかない状況だったことなどのお話をうかがいました。蓮池さんは、自分たちだけが帰国できたことに負い目を感じておられ、残りの拉致被害者や高齢化の進んだご家族の身を案じ、一刻も早い解決を望まれていたのが印象に残りました。

1970年代を中心に、国内のさまざまな地域で、日本人が突然行方不明になる事件が多く発生しました。1980年代後半になって、北朝鮮の元工作員の証言などから、これらの多くは北朝鮮による組織的な活動によることが分かってきました。当初、北朝鮮は拉致を否定していましたが、2002年に当時の小泉首相が北朝鮮指導者と会談し、一転拉致の事実を認め、蓮池さんを含む5人の拉致被害者の帰国に結びつきました。しかしながら、真相の究明や残りの拉致被害者の帰国は、進展しないまま今日に至っています。

一方的に暴力により拘束し連れ去り、自由や尊厳を奪う拉致は、到底許されない行為です。しかし、独立国家が犯した拉致問題に対して私たちに何ができるのでしょうか？戦争や地域紛争といった問題も、文化や宗教、その国がたどった歴史などの違いを認め合うことは難しいでしょう。

今回の講演を聴いて「難しいから考える必要はない」とか「他の誰かが解決してくれるから」と無関心になることが危険だと感じました。これからは、たとえ解決が難しい問題であっても、「自分に何ができるのか」という視点で考え、関心を持つことを心がけようと思いました。



4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 ⊕ たけのこ会 13:30～	2 ⊕ 手話 10:00～	3 ⊕ 傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	4 桜の花	5 ⊕ スイートピー 13:00～	6 休館日
7 休館日	8 ととのうヨガ 9:30～11:30	9 ⊕ 大正琴 9:30～ 絵手紙(1) 13:30～15:30	10 ⊕ 銭太鼓 9:30～	11	12 太極拳 9:30～11:30	13 休館日
14 休館日	15 桜の花	16 ⊕ 手話 10:00～	17 ⊕ 傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	18	19 せいふ教室 13:30～15:30	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(2) 13:30～15:30	24 ⊕ 銭太鼓 9:30～	25 春の自律神経 ヨーガ 13:30～15:30	26 太極拳 9:30～11:30	27 休館日
28 休館日	29 昭和の日	30 みつろう クリーム 13:30～15:30 桜の花 子供たち	⇒ 当館主催講座 ⊕ ⇒ サークル			

「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)



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》 **4月19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》 4月1日（月）～4月5日（金）



～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

春の自律神経ヨーガ

4月25日 (木)
13:30~15:30



満留 美樹先生

講師：満留 美樹先生

場所：真備人権ふれあい館 会議室

定員：10名（抽選）

※ただし、4月からの満留先生の連続講座
「疲労回復リセットヨガ」・「ととのうヨ
ガ」を受講される方はご遠慮ください。

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、5本指靴下（はだしでもよい）

※運動しやすい服装でお越しください

申込み：4月1日（月）～4月5日（金）

抽選日：4月8日（月）※当選した方のみ

電話で連絡します。

春は花粉症でくしゃみや目のかゆみ、喉がイガイガしたり、寒暖差で自律神経が乱れて、頭痛や身体がシャキッとしなかったり、様々な症状が現れます。胸を開いて呼吸と動作をゆっくり合わせて、自律神経を整えていきましょう。

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

お肌にやさしい♪



万能みつろうクリーム作り

4月30日(火)
13:30~15:30

お肌を柔らかくして、保湿成分
たっぷりのみつろうクリーム♪
お好きな香りの精油を選んで作るので、
癒し効果も抜群！
お顔や唇、手足や髪にも保湿ケア
したいところへ全身使用できる
万能クリームです！



ハーブティー付き

自分だけのリラックスハーブティー！
味だけでなく、色や香りも確認しながら、
ゆっくりと味わうひとときを
体験しましょう！



講師：中西 真由味先生

(ナードアロマテラピー協会インストラクター)

材料費：800円(20ml クリームボトル・ハーブティー付き)

定員：10名(先着順)

持ち物：ハンドタオル・筆記用具

申込み：4月1日(月)～4月19日(金)

～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】(祝日は除く)



できた!が自信につながる



第1期

無料!

シニアにやさしいパソコン教室

☆5月9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

5月9日~6月27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

5月9日~6月27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、Windows10でお願いします

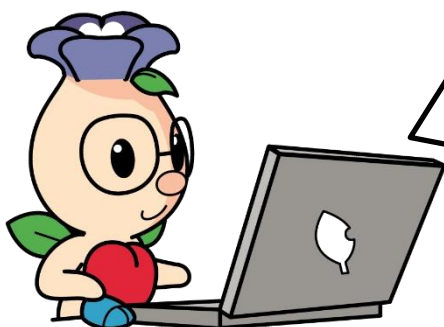
申込期間: 4月1日(月)~4月5日(金)

抽 選 日: 4月8日(月) ※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