



ふれあい だより♪



万能みつろうクリームを作りました



初めてアロマ教室に
参加しました♪



この香りに
決めた!!



慎重に計測中...!



みつろうを溶かして、今の自分に合う香りや
効能の精油と植物性オイルを選んで、夏に向
けてお肌をいたわる万能保湿クリームができ
上がりました! 香りのある暮らしで、毎日
をごきげんに過ごせるといいですね♪



ハーブティを自分好みにブレンド
してゆっくりと味わいました!



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!

6月3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

手打ちうどん教室



6月17日(月) 9:30~13:00

自分で打ったうどんは格別ですよ!
ぶっかけうどんにして、いただきま〜す♪



自分で打った生めんを3~4人分持ち帰れます

講師：片岡 等先生・日名 章先生

材料費：400円(お持ち帰り分含む)

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
生めんを持ち帰る大きいタッパー

申込期間：6月3日(月)~6月7日(金)



10分前には
お集まりください

※そば打ちと兼用の麺板を使用します。
アレルギーのある方はご注意ください。

せいふ
整膚教室

せいふ ひざ
整膚で膝と腰を楽にしよう!

6月21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：高齢者・障がい者等

参加費：無料

定員：15名(先着順)

申込期間：6月3日(月)~6月7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☆

プリザーブドフラワーのアレンジメント

グリーンヒーリング

6月26日(水) 13:30~15:30

コルク栓シリンダーグラスの中に、プリザーブド&ドライフラワーを飾った、ボトルアレンジメント。
ナチュラル感溢れる、癒しのインテリアグリーンです♪

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：16名(先着順)

持ち物：はさみ・カッターナイフ

ピンセット・ボンド・新聞紙

申込期間：6月3日(月)~6月13日(木)



※写真はイメージです

身体ほぐしとやさしいピラティス

7月4日(木) 13:30~15:30

身体はさまざまな影響を日々受けています。
日常の中のストレスや悩みもその一つで、その影響は呼吸や姿勢にも無意識に現れます。
凝り固まった身体や思考から、柔らかい身体や思考に♪
今回は、身体ほぐしからはじめて、ストレッチポールを使ったやさしいピラティスで一番
身近な自分の身体を、自分自身を理解していきましょう。
※年齢関係なくご参加いただける内容です。



講師：田島 奈穂子先生

(理学療法士・ピラティスインストラクター)

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。

申込期間：6月3日(月)~6月7日(金)

抽選日：6月10日(月) ※当選者のみ当日中に連絡します



長生き健康体操

IN
服部分館

6月27日(木) 13:30~15:30

講師：府木 薫（ふき かおる）先生 健康運動指導士
場所：服部分館（倉敷市真備町服部1112-3）
★場所がいつもと違いますので、ご注意ください★

参加費：無料

定員：20名

ただし、服部分館のお近くにお住まいの方 優先

（会館までなかなか来られない方のために
地域を巡回する講座ですので、ご了承ください）

持ち物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット（無い方にはお貸しします）
※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：6月3日（月）～6月7日（金）

6月10日（月）に受講決定者のみに 電話で連絡します

場所は、宮田橋（通称たけのこ橋）の南西方向。
田んぼの中にポツンとあるから、道からも見やすく、すぐにわかるよ！

いつまでも 元気にいきいきと いたいものですね！心身ともに健康的に過ごすための情報や、運動を無理なく続ける秘訣をお伝えします。一緒に身体を動かして、運動の効果を ぜひ実感してみてください。



★談話コーナーでお茶はいかが？



調理室の有効活用として、自由にお茶を飲んだりおしゃべりしたりできる談話コーナーをつくりました。調理室が空いていればいつでも使えますので、お気軽に職員に声をかけてくださいね。

たとえば…

- ・講座の後、ちょっと雑談して帰ろう♪
- ・本を借りに来たついでに、お茶休憩♪
- ・少人数で打ち合わせ。家では落ち着いて話せないから、助かるわ～♪
- ・ちょっと話を聴いてほしいんだけど…など



絵手紙の先生と生徒さんたち



お茶が飲めるように、ポットや各種茶葉を用意しているよ。予約もいらないから、いつでも寄ってね～



仕事と育児の両立のためには



「仕事と育児の両立に悩んでいます」

皆さんは、これは誰の言葉だと思いましたか。実は、この言葉はパパの悩みなのです。産後うつ、育児うつは、10人に1人以上がなる可能性があると言われています。これはママだけのことではありません。今では、パパの育児うつの増加が問題になっているのです。

パパになることは、とてもうれしいことですが、不安もあります。共働きの夫婦が増え、ママがメンタルを崩せば、当然、パパにもリスクが生まれてきます。近親者など周りからの支援がない場合、パパ一人で家事・育児・仕事をこなさなければならなくなります。「ママがうつになるのはパパのサポートが足りないから」などと言われ余計に落ち込むことにもなります。ママの産後うつは、パパのせいではないかもしれませんが。それなのに、ママに比べてパパのメンタル不調は見逃されやすく、どこに相談していいのかわからないことも多いようです。「父親として支援される側」ではなく、「母親を支援する人」として扱われているのが、男性の育児支援を遅らせている理由の一つかもしれません。


今や男性も育児をするのが当たり前の世の中に変わりつつあります。しかし依然として、パパ自身にも私たちの社会全体にも、「育児は母親がするものだ」という考えが根強く、父親ならば、「弱みを見せてはならない、完璧に育児をこなさなければならない、つらくても一家を支えなければならない」など、無意識の思い込みがありはしないでしょうか。

あなたは、どう考えますか？子育ては夫婦二人だけで完結できるものでもありません。当事者のみならず周りの人も理解する必要があります。「職場で育児の悩みを打ち明けられたら、親身になって話を聞く」「自分にできることで、間接的に子育てに協力する」など、周囲にいる人たちの理解と協力も大切になってきます。

パパもママも周りの人も、生きやすくなるためには、どうしたらいいのでしょうか。子育てを頑張っている人たちが受け入れられ、その人たちが孤立しないようにサポートしていけるといいですね。



6月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ⇒ 当館主催講座 ⊕ ⇒ サークル </div>					
2 休館日	3 講座受付開始 苔玉教室 10:00~12:00 ⊕たけのこ会 13:30~	4 ⊕手話 10:00~	5 ⊕傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	6 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	7 ⊕スイートピー 13:00~	8 休館日
9 休館日	10 ととのうヨガ 9:30~11:30	11 ⊕大正琴 9:30~ 絵手紙(1) 13:30~15:30	12 ⊕銭太鼓 9:30~	13 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	14 太極拳 9:30~11:30	15 休館日
16 休館日	17 手打ちうどん 9:30~13:00	18 ⊕手話 10:00~	19 ⊕傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	20 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	21 せいふ教室 13:30~15:30	22 休館日
23 休館日	24 ととのうヨガ 9:30~11:30	25 ⊕大正琴 9:30~	26 ⊕銭太鼓 9:30~ グリーン ヒーリング 13:30~15:30	27 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	28 太極拳 9:30~11:30 長生き健康体操 (in 服部分館) 13:30~15:30	29 休館日
30 休館日		絵手紙(2) 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。

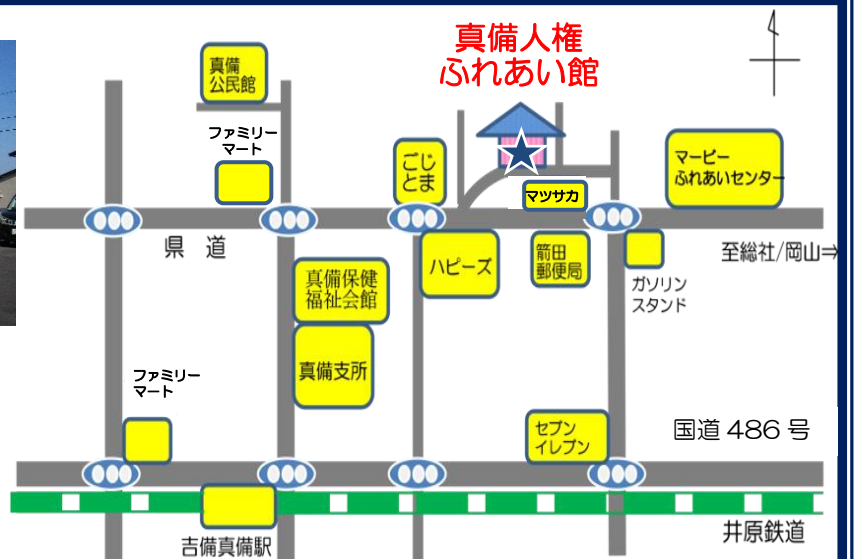
- ・真備支所1階 ・真備保健福祉会館1階 情報コーナー ・倉敷市役所1階総合案内
- ・真備公民館 ・各分館 ・船穂公民館 ・真備児童館 ・真備図書館 ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋(まきび公園内) ・倉敷民主会館 ・玉島池教会館 ・児島民主会館 ・水島会館



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)



手打ちうどん教室



自分で打った
うどんは格別ですよ！
ぶっかけうどんに
して、いただきます。



しこしこ

自分で打った生めん
を3～4人分持ち
帰れます。

※そば打ちと兼用の麺板を使用します。
アレルギーのある方はご注意ください。

日 時： 6月17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：片岡 等先生・日名 章先生

定 員：12名（先着順）

材 料 代：400円（お持ち帰り分含む）

持 ち 物：エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル
生めんを持ち帰る大きいタッパー

申込期間：6月3日（月）～6月7日（金）

作業のしやすい
服装で来てください



～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

痛い辛いのとんでいけ~!

整 膚 教 室

今回の
テーマ

せい ぶ ひざ こし らく
整膚で 膝と腰を楽にしよう!

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、膝と腰を楽にします。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》 **6月21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(先着順)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 6月3日(月)~6月7日(金)



~お申込み・お問合わせ~

真備人権ふれあい館

TEL 086-698-2350

月~金(祝日除く) 8:30~17:15

プリザーブドフラワーのアレンジメント

グリーンヒーリング

6月26日 (水)
13:30~15:30

コルク栓シリンダーグラスの中に、
プリザーブド&ドライフラワーを飾
った、ボトルアレンジメント。
ナチュラル感溢れる、癒しのインテリ
アグリーンです♪



※写真はイメージです

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
講 師：林 佳代子先生
材 料 費：2,500円
定 員：16名 (先着順)
持 ち 物：はさみ・カッターナイフ・ボンド
・ピンセット・新聞紙
申込期間：6月3日 (月) ~ 6月13日 (木)

お申込み・お問合せは・・・

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

長生き健康体操

in 服部分館

6月27日(木)

13:30~15:30



いつまでも元気にいきいきといたいものですね!心身ともに健康的に過ごすための情報や、運動を無理なく続ける秘訣をお伝えします。一緒に身体を動かして、運動の効果をぜひ実感してみてください。

講師：府木 薫(ふき かおる)先生 健康運動指導士

場所：服部分館(倉敷市真備町服部1112-3)

★場所がいつもと違いますので、ご注意ください★

参加費：無料

定員：20名

ただし、服部分館のお近くにお住まいの方 優先

(会館までなかなか来られない方のために

地域を巡回する講座ですので、ご了承ください)

持ち物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット(無い方にはお貸しします)

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：6月3日(月)~6月7日(金)

6月10日(月)に受講決定者のみに電話で連絡します

お申込み・お問合せは

真備人権ふれあい館
(086)698-2350

【月~金 8:30~17:15 祝日除く】



身体ほぐしとやさしいピラティス

7月4日(木)13:30~15:30



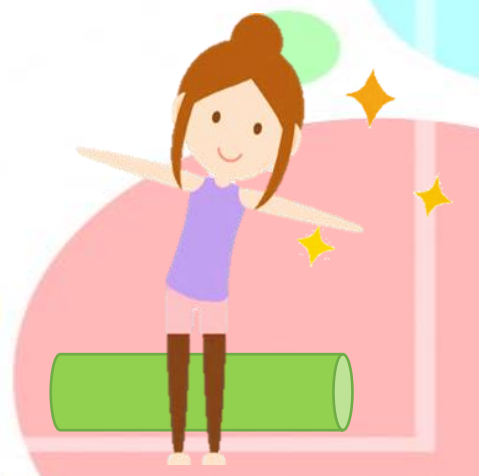
身体はさまざまな影響を日々受けています。日常の中のストレスや悩みもその一つで、その影響は呼吸や姿勢にも無意識に現れます。凝り固まった身体や思考から、柔らかい身体や思考に♪今回は、身体ほぐしからはじめて、ストレッチポールを使ったやさしいピラティスで一番身近な自分の身体を、自分自身を理解していきましょう。
※年齢関係なくご参加いただける内容です。

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
定 員：12名（抽選）
講 師：田島 奈穂子先生
（理学療法士・ピラティスインストラクター）
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：6月3日（月）～6月7日（金）

抽 選 日：6月10日（月）

※抽選結果は当選者のみ当日中に電話します



お申込み・お問合せは

真備人権ふれあい館

(086)698-2350

月～金（祝日除く）8:30～17:15