

ふれあい だより♪



親子うどん作り

みんなですると
楽しいね～



こねたり、ビニール

袋に入れて何回もふんだり、うすくの
ぼして切ったり…。うどんを作るのっ
て、なかなか大変だな～！！



よいしょ…

じょうずだね！



のぼして



切る

できためんをお鍋でゆでて、いろんな具をもりつけ
て、やっとできあがり！自分で作ったうどんは、つる
つるでこしがあって、おいしくてビックリ。がんばっ
て作ってよかった～♪

夏休み子ども講座を 元気に開催しました！ (講座レポート①)

※来月号に つづきの② を掲載します

わくわく理科工作



ロケット
発射～

楽しい理科工作をいろいろ作っ
て、いっぱい遊んだよ！難しいと
ころは手伝ってもらって、「ペット
ボトルロケット」や、上にあがっ
ていく「のぼり人形」、のびる「マ
ジックハンド」などを作ったよ♪



あわがブクブク…

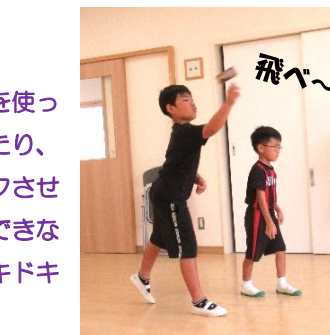


のぼった～♪



すご～い
つかめるよ

最後はドライアイスを使っ
て、机の上をすべらせたり、
ピーカーの中でブクブクさせ
たり、ふだんなかなかできな
い実験に、ハラハラドキドキ
したよ～。



飛べ～



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♪」がインテ
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

★9月2日（月）から受付開始★ 来館または電話で

講座受講生 募集！

受付時間は
8：30～17：15です♪

※ 開催日を必ずご確認ください。
(開催日のうち ○で囲ってある日は、変更になっている日です。)



★ 10月～3月の 連続講座 ★

①～④の申込期間は、9月2日(月)～9月6日(金)です



★ ①～④の抽選日：9月9日（月）
抽選結果は、①～③は全員に、④は当選者のみ
当日中に電話でお知らせします。



①太極拳

★心身ともにすこやかに
身体の中から美しく

講師：片山 正江先生
(日本武術太極拳連盟公認太極拳 A 級指導者)
参加費：無料
定 員：22名(抽選)
持ち物：底の薄いシューズ(上靴)、飲み物、タオル

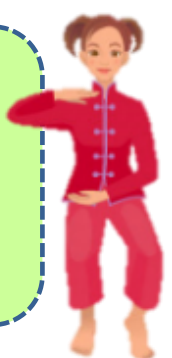
【開催日】 第2・4 金曜日	10/11、10/25、11/8、11/22、 12/13、12/27、1/10、1/24、 2/14、2/28、3/14、3/28	全 12 回	【時間】 9:30～ 11:30
----------------------	--	--------------	------------------------

現在、講座の時間を二つに分けて、

★ 9：30～10：30 上級者中心

★ 10：30～11：30 初心者中心 で実施しています。

実際の受講時間は1時間となりますので、ご了承ください。



②と③については、どちらか一つをお選びください

② 疲労回復リセットヨガ

カラダが硬い、痛い箇所があっても大丈夫！
慢性的な疲労や不眠症、緊張感から無意識にカラダがこわばり、
筋肉が硬くなっていきます。そんなカラダを緩やかにリセットし
ていきましょう

【開催日】 第1・3 水曜日	10/2、10/16、11/6、11/20、 12/4、12/18、 1/8 、1/15、 2/5、2/19、3/5、3/19	全 12 回	【時間】 13:30~ 15:30
----------------------	--	--------------	-------------------------



② ③共通

講 師：満留 美樹先生

参加費：無料

定 員：10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、5本指靴下（はだしでもよい）

③ ととのうヨガ

ココロやカラダにアプローチをする事で、自律神経を整え呼吸を
しやすくしていきます。生活とヨーガは直結しています。自由に
ココロとカラダを解放しましょう。

【開催日】 第2・4 月曜日	10/21 、10/28、11/11、11/25 12/16 、12/23、 1/6 、1/27、 2/10、 2/17 、3/10、3/24	全 12 回	【時間】 9:30~ 11:30
----------------------	---	--------------	------------------------



どちらも、初めてヨガをされる方でもやさしく続けやすい内容のヨガに
なっています。ヨガで身体をゆるめ、体調をととのえてみませんか？

★連続ではない 1回だけの企画講座★

④ ウェーブリングで姿勢スツキリ！

9月25日(水) 13:30~15:30

講師：塩尻 純先生
(ウェーブストレッチインストラクター)

参加費：無料

定員：12名(抽選)

持ち物：ヨガマット(無い方にはお貸します)、
飲み物、汗ふきタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：9月2日(月)~9月6日(金)

抽選日：9月9日(月)

ウェーブリングで、
ほぐす、のばす、
ひきしめるが、
簡単に楽に
おこなえます。
姿勢を整えて、
疲れにくいカラダを
目指しましょう！

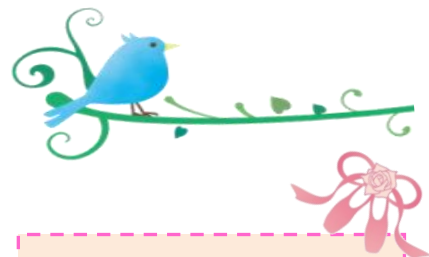


※抽選結果は、当日中に当選者のみ、電話でお知らせします

⑤

プリザーブドフラワーのアレンジメント 『 フラワーBOOK 』

10月9日(水) 13:30~15:30



読書の秋にちなんで、ブック型のベースにお花をアレンジしましょう。

アレンジの仕方によって、横置き、縦置き、どちらのデザインでも可能です。

シックな紫系の花々や秋らしい実がおしゃれです。



講師：林 佳代子先生

参加費：2,500円

定員：10名(先着順)

持ち物：はさみ、ピンセット、
ボンド、新聞紙

申込期間：9月2日(月)~

9月26日(木)

※写真はイメージです

⑥ 手ぬぐい体操

～身体を伸ばして、^{ゆる}緩めて、動きやすい身体に～

in 岡田分館

9月26日(木)13:30～15:30

日常で身体は動かしていても、使っているのはほんの一部だけ。手ぬぐいをつかいながら普段動かしていないところを動かして、より快適な動きになるような内容をお伝えしていきます。年齢や身体の硬さは関係なくご参加いただける内容になっています。

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）

場所：岡田分館（倉敷市真備町岡田271）

★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：12名

ただし、岡田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）

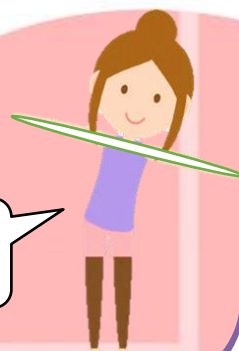
持ち物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット（無い方にはお貸しします）

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：9月2日（月）～9月6日（金）

お申し込み・お問い合わせ等
お気軽にお電話ください♪

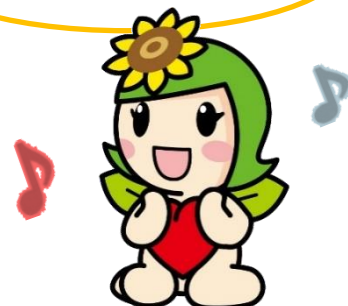
※9月9日（月）に受講決定者には 電話で連絡します



✿手ぬぐい豆知識✿

手ぬぐいは、文字通り「手」を「拭う」と書くように手や体を拭いたり汗を拭いたり吸水性に優れています。また、頭にかぶり日よけとしての利用や、包帯として、伝統芸能の小道具としても古くから用いられました。端が縫われていないのは、水切れをよくして早く乾くように工夫があります。買い物袋の持ち運びにも手や指にかかる圧力を分散することができます。普段からバックの中に入れておくと便利ですね。現代ではデザインも豊富で使う人の思いのままに様々な使い方が楽しめるのも魅力です。今回は、体操に使ってみましょう♪

次のページに田島先生の
紹介コーナーがあるよ！



★講師 紹介コーナー★

今回は ピラティス教室担当の **田島 奈穂子 先生** です。

先生の人柄がわかると、講座がますます楽しみになりますね～。では、いってみましょう！



田島先生

★趣味は何ですか？

読書、手芸（水引き、ヒンメリ）、映画鑑賞、旅行、カフェでゆっくり過ごす。

最近初めて体験したのは、酵素風呂です。酵素風呂は15分でしっかり汗をかき、身体の巡りがよくなる感じがします。いろいろな効果があるようなので続けてみようかと思っています。



ヒンメリ



水引きアクセサリー

ヒンメリは麦わら（ストロー）素材を使ったフィンランドの工芸品なんだって！



★好きな食べ物は？

基本的になんでも食べます。
暑い時期に食べたくなる好きなものは、スパイスカレーです。
夏はスパイスカレーを食べるとスパイスの効果で元気になる感じがします♪ 好きなお店もありますが、簡単なスパイスカレーを家で作ることもあります。



★ピラティスインストラクターになったきっかけは？
理学療法士を10年、その後結婚出産を機に身体の変化を感じ、ピラティスを学びました。
身体の変化を感じたのと疲れにくい身体になったことで、これはいいメソッドだと感じレッスンでも取り入れ始め、今に至ります。

★みなさんへ一言

運動や日々のお料理も“やらなければならない”になるとしんどく感じたりします。運動もお料理などもしなくても生きてはいけます。ですが、生きているからには大小関係なく自分なりの“幸せを感じれる心”が大切だと思います。私の講座では身体を動かすことで身体も心も元気に、そしてそれぞれがご自分の中に健やかさを感じていただけたらと思っています。

快適な身体で自分がやりたいことや好きなことを楽しんだり、時には何もしないという時間を作っていきましょう！みなさんの幸せを感じる瞬間はなんですか？よかったら教えてくださいね♪

★美容や健康で気をつけていることは何ですか？

お水を飲む。やりたいことをやる。
食べたいものを食べる。一人の時間を確保する。疲れていると感じた時は家事をせず早めに寝ること。



田島先生、ありがとうございました！これからもう健やかに過ごすための講座をよろしくお願いします。

考えてみませんか



偉大な人を称える、世界でも権威ある賞の中にノーベル賞があり、毎年この時期から、受賞者に関する話題が高まり始めます。

ノーベル賞は6部門あり、その中の一つノーベル平和賞（国同士の友好関係の推進、軍事の削減や廃止、平和会議の開催や推進のために貢献した人や団体に贈られる賞）の第1回受賞者の一人が、アンリ・デュナンさんです。

スイス人の実業家アンリ・デュナンさんは、イタリア統一戦争の惨状を目撃し「傷ついた兵士はもはや兵士ではない、人間である。人間同士としてその尊い命は救われなければならない」と戦争の防止と負傷者の無差別救済を訴え、両軍の負傷者の救護にあたり、戦争で傷ついた人を敵味方区別なく救う「赤十字思想」を誕生させました。そして、世界の赤十字社創設を含む数々の功績により、受賞となったそうです。

1901年にノーベル平和賞が誕生してから百年以上たった現在も、悲しいことに世界では戦争や紛争が起こっており、今この瞬間も大切な家族や、あたりまえに生きている日常が、奪われています。戦争は「すべての人間が、人間らしく幸せに生きる権利」を脅かします。無差別に人の命を奪う最悪の行為であり、最大の人権侵害とも言われています。

現在、日本では戦争は行われていませんが、平和を脅かす事態は、いつ自分の身にも降りかかるか分かりません。もし、毎日ご飯を食べ、夜は布団で眠る、そんなあたりまえの日常が、急に奪われることがあったら……。一度、平和とは何か考えてみませんか。命はみんな平等でかけがえのないものです。自分の命はもちろん自分以外の人の命も大切に思えることで、より生きやすい世の中になることを願います。



9月の講座・サークル活動 予定表

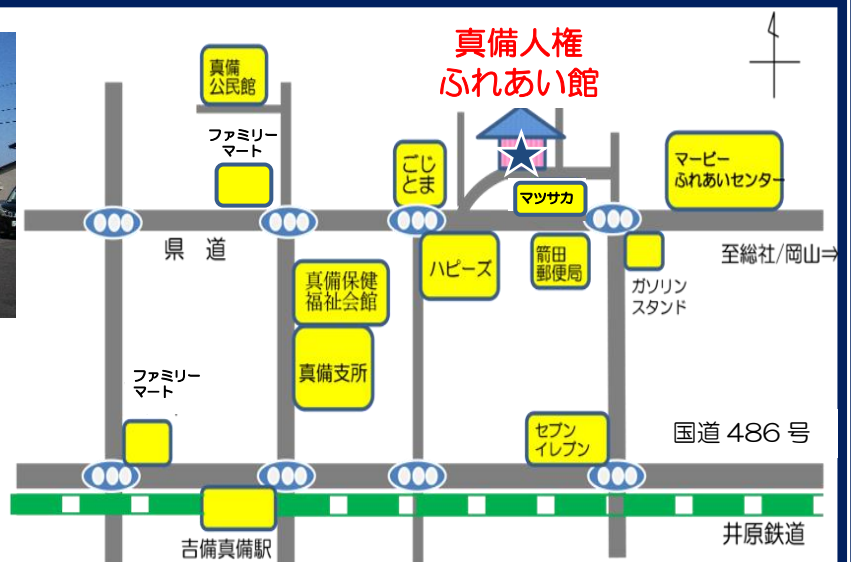
日	月	火	水	木	金	土
1	2 講座受付開始 ☎たけのこ会 13:30～	3 ☎手話 10:00～ 手練り石けん& ロールオンアロマ 13:30～15:30	4 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	5 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	6 ☎スイートピー 13:00～	7 休館日
8 休館日	9 ととのうヨガ 9:30～11:30	10 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙(1) 13:30～15:30	11 ☎銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	12 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	13 太極拳 9:30～11:30	14 休館日
15 休館日	16 休館日 敬老の日	17 ☎手話 10:00～ 	18 ☎傘踊り 9:30～	19 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	20	21 休館日
22 休館日 秋分の日	23 振替休日	24 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙(2) 13:30～15:30	25 ☎銭太鼓 9:30～ ウェープリングで 姿勢スッキリ! 13:30～15:30	26 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	27 太極拳 9:30～11:30 手ぬぐい体操 (in 岡田分館) 13:30～15:30	28 休館日
29 休館日	30 ととのうヨガ 9:30～11:30 	 ⇒ 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)



第2期
講座生募集

令和6年度 元気アップ教室

太極拳

～心身ともにすこやかに
身体の中から美しく～



10月～3月の
第2・4 金曜日（全12回）
9:30～11:30

- ★ 9:30～10:30 上級者中心
 - ★ 10:30～11:30 初心者中心 で実施しています。
- 班分けは講師がいたします。実際の受講時間は1時間です。

場 所	真備人權ふれあい館 会議室
講 師	片山 正江先生 (日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員)
定 員	22名(抽選)
参加費	無料
持参物	底が薄いシューズ、タオル、飲み物 ※運動できる服装でお越しください♪



募集期間：9月2日(月)～6日(金)

抽 選 日：9月9日(月) 全員に連絡します

～お申込み・お問い合わせは～
真備人權ふれあい館 086-698-2350
〔 月～金（祝日除く） 8:30～17:15 〕



令和6年度
元気アップ
教室

どちらかひとつのコースをお選びください。



疲労回復リセットヨガ

カラダが硬い、痛い箇所があっても大丈夫！
慢性的な疲労や、不眠症、緊張感から無意識にカラダ
がこわばり、筋肉が硬くなっていきます。
そんなカラダを緩やかにリセットしていきましょう。

第2期

10月～3月

13:30～15:30

※祝日により振替になる場合があります。

第1・3水曜日(全12回)



ととのうヨガ

ココロやカラダにアプローチをする事で、自律神経
を整え呼吸をしやすくしていきます。生活とヨガは
直結しています。自由にカラダを解放しましょう！

第2期

10月～3月

9:30～11:30

※祝日、講師の都合により振替になる場合があります

第2・4月曜日(全12回)

講師
定員
参加費
持参物

満留 美樹先生
10名(抽選)

無料

ヨガマット(無い方にはお貸しします)
5本指靴下(はだしでもよい)、飲み物

募集期間：9月2日(月)～6日(金)

抽選日：9月9日(月)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



満留 美樹先生



～お申込み・お問い合わせは～

真備人權ふれあい館 ☎086-698-2350

[月～金 (祝日除く) 8:30～17:15]

健康づくり教室

ウェーブリングで 姿勢スツキリ!

ウェーブリングで、ほぐす、のばす、ひきしめるが、簡単で楽におこなえます。姿勢を整えて、疲れにくいカラダを目指しましょう!



塩尻 純先生

9/25(水)
13:30~15:30

定員:12名(抽選)

講師:塩尻 純先生

(ウェーブストレッチインストラクター)

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・汗ふきタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間:9月2日(月)~9月6日(金)

抽選日:9月9日(月)

※結果は当日中に当選者のみ
電話でお知らせします。



★ウェーブリング

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】

プリザーブドフラワーのアレンジメント ～ フラワーBOOK ～

10月9日 (水)
13:30～15:30

読書の秋にちなんで、ブック型のベース
にお花をアレンジしましょう。

アレンジの仕方によって、横置き、縦置
き、どちらのデザインでも可能です。



※写真はイメージです

場 所：真備人権ふれあい館 会議室

定 員：10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 ・ピンセット・
新聞紙

申込期間：9月2日 (月) ～ 9月26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)

手ぬぐい体操

～身体を伸ばして、^{ゆる}緩めて、動きやすい身体に～

in 岡田分館

9月26日(木)

13:30～15:30

日常で身体は動かしていても、使っているのはほんの一部だけ。
手ぬぐいをつかいながら普段動かしていないところを動かして、
より快適な動きになるような内容をお伝えしていきます。年齢や
身体の硬さは関係なくご参加いただける内容になっています。



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）

場所：岡田分館（倉敷市真備町岡田271）

参加費：無料

定員：12名

ただし、岡田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）

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：9月2日（月）～9月6日（金）

9月9日（月）に受講決定者には 電話で連絡します

お気軽にお電話
ください



お申込み・お問合せは
真備人權ふれあい館
（倉敷市真備町箭田 753 - 6）
(086)698-2350

【月～金 8:30～17:15 祝日除く】

