

真備人権ふれあい館

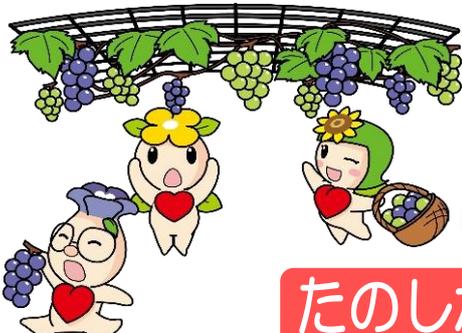


2024

10月号

# ふれあい

# だより♪



たのしかったね! 夏休み講座

わくわくアフタヌーンティ♪ セット



おいしくなれ♪

消防士さんのお仕事  
体験ができたよ!



かっこいい!



楽しく学ぼう!  
「消防士」

全部おいしくて  
おなかいっぱい!

夏休み講座レポート  
パート②



たのしかった♡

子ども絵画教室



ダイナミックに  
描いたよ!



たかいなあ〜



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！

10月1日(火)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

整膚で膝と腰を楽に  
しよう！

10月15日(火) 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）  
申込期間：10月1日（火）～10月7日（月）

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☆

# 姿勢と歩き方教室

～カラダの動きを美しくコントロール～

10月18日(金) 13:30～15:30

講 師：ふき かおる 先生（健康運動指導士）

参 加 費：無料

定 員：15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、汗ふきタオル

※運動しやすい服装でお越しください

申込期間：10月1日（火）～10月7日（月）

抽 選 日：10月8日（火）

※当選者のみ当日中に連絡します。

日常生活の中で、無意識の姿勢や歩き方のクセで、膝や腰の負担になっていることがあります。正しい姿勢と歩き方を学んで、安全で快適な毎日を過ごしましょう！

私と一緒に  
楽しく学びま  
しょう～♪



ふき先生

# 秋の養生ヨーガ

IN  
服部分館

10月22日(火) 13:30~15:30

季節の変わり目は自律神経が乱れたり、身体の痛みが出やすい時期です。呼吸法で自律神経を整え、ゆるやかに身体を動かして、痛みのない身体を作りましょう。

講師：満留 美樹先生

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：12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）

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：10月1日（火）～10月7日（月）

10月8日（火）に、受講決定者のみに電話で連絡します



場所は、宮田橋（通称たけのご橋）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！



## クラフトバンドで バントレー作り

2回連続講座

10月23日(水)

10月30日(水)

13:30~15:30



サイズ：24×37×5cm

クラフトバンドの色



講師：梅本 真伊 先生（作家名：Chume～ちゅめ～）

材料費：800円

定員：12名（先着順）

持ち物：はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ（15個程度）、  
筆記用具、あれば目打ち

申込期間：10月1日（火）～10月15日（火）

※お申し込み時にクラフトバンドの色を選んでいただきます。  
色は、インターネットまたは会館に掲示してあるカラー印刷した会館だよりでご確認ください。



# パンづくり教室



**10月29日(火)9:30~13:00**

手ごねで作るパン教室です♪めん棒を使わずに、手伸ばしで成形します。  
焼きたてのパンでちょっとぜいたくなランチを味わってみませんか？

講師：小若 由記子先生

材料費：1,000円

定員：10名（先着順）

持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、  
持ち帰り容器

申込期間：10月1日(火)~11日(金)

## メニュー

- ★ハムロールパン(1人3個)
- ★かぼちゃスープ
- ★グリーンサラダ  
(にんじんドレッシング)
- ★ローズヒップティーゼリー

## 《法律相談》

～無料で弁護士に相談できます！～  
**11月11日(月)13:00~16:00**

場所：真備保健福祉会館 2階 相談室

定員：先着6名(1人30分間)

持ち物：相談の参考となる書類など

申込み締切：11月1日(金)まで

- \*お申込み時に、簡単にご相談内容をお伺いします。  
「隣人とのトラブルについて」程度でけっこうです。
- \*ご希望のお時間をお知らせください。
- \*ご家族等が同席していただいても構いません。

### 相談内容

借金、離婚、交通事故、相続・遺言、成年後見、  
残業・解雇、悪徳商法、その他お困りごと

予約制

秘密厳守します！  
安心して  
ご相談ください

日常生活における様々な問題やトラブル…。1人で悩んでいませんか？  
弁護士があなたの悩みを解決するお手伝いをいたします。  
どうぞお気軽にご相談ください。



清水 善朗弁護士



## うつ病について



うつ病は、ストレスなどで脳内のセロトニンという物質が不足することにより起こる脳の病気といわれています。症状としては、意欲や気力が低下する、食欲がない、眠れないなどさまざまです。ある調査では、うつ病は、100人中約6人が罹（かか）るとされています。

うつ病は、特別な人が罹（かか）る病気ではなく、ストレスが続くなどすれば誰でも発症する可能性がある病気なのです。早期に受診をして適切な治療を行えば、症状が安定し軽快に向かいます。

また、うつ病は外見で判断することが困難な病気です。今まで出来ていたことが出来なくなったり、薬のせいで朝起きられず遅刻が多くなったりするため、周りから「精神的に弱い人」とか「怠けている人」と見られることがあります。病気がそうさせていることを理解する必要があります。

うつ病の治療には家族や周囲の理解や協力が欠かせません。当事者が安心して治療に専念できるよう、過度に気を使いすぎないことや、焦らずに休める環境を整えることなどが大切です。気を使いすぎないとは、安易に当事者と距離をとることではありません。病気に向き合う相手を認め、寄り添うことで、誰もが暮らしやすい社会になっていくのではないのでしょうか。



# 10月の講座・サークル活動 予定表

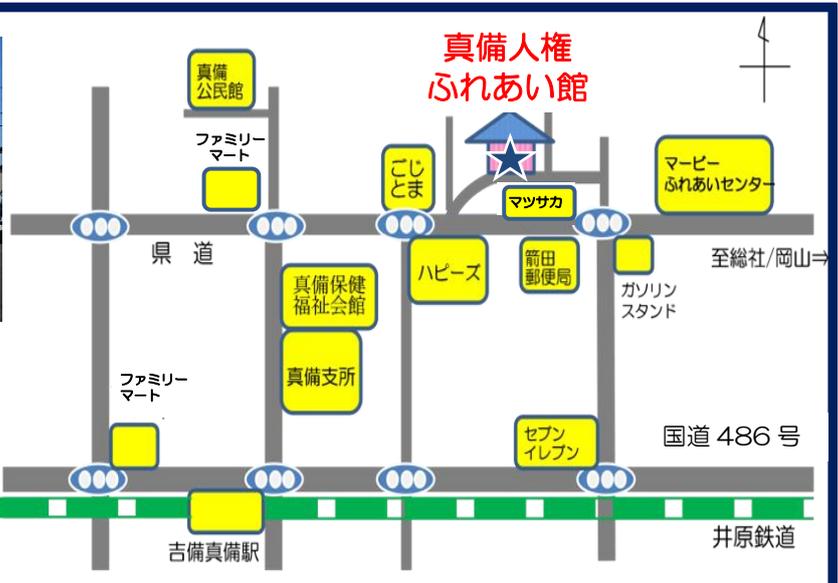
日	月	火	水	木	金	土
		1 講座受付開始 ☉手話 10:00～ ☉スイートピー13:00～	2 ☉傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	3 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	4 	5 休館日
6 休館日	7 ☉たけのこ会 13:30～	8 ☉大正琴 9:30～ 絵手紙 (1) 13:30～15:30	9 ☉銭太鼓 9:30～ フラワーBOOK 13:30～15:30	10 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	11 太極拳 9:30～11:30	12 休館日
13 休館日	14 スポーツの日	15 ☉手話 10:00～ せいふ教室 13:30～15:30	16 ☉傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	17 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	18 姿勢と歩き方教室 13:30～15:30	19 休館日
20 休館日	21 ととのうヨガ 9:30～11:30	22 ☉大正琴 9:30～ 絵手紙 (2) 13:30～15:30 秋の養生ヨーガ (服部分館にて) 13:30～15:30	23 ☉銭太鼓 9:30～ クラフトバンド① 13:30～15:30	24 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	25 太極拳 9:30～11:30	26 休館日
27 休館日	28 ととのうヨガ 9:30～11:30	29 パン教室 9:30～13:00	30 クラフトバンド② 13:30～15:30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid red; margin-right: 5px;"></span> ⇒ 当館主催講座</p> <p>☉ ⇒ サークル</p> </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)



**真備人権  
ふれあい館**

痛い辛いのとんでいけ~!

# 整 膚 教 室

今回の  
テーマ

せいふ ひざ

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》 **10月15日 (火)**

**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》 10月1日 (火) ~10月7日 (月)



~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

# 姿勢と歩き方教室

～カラダの動きを美しくコントロール～

10月18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～♪



日常生活の中で、無意識の姿勢や歩き方のクセで、膝や腰の負担になっていることがあります。

正しい姿勢と歩き方を学んで、安全で快適な毎日を過ごしましょう！

講師：ふき かおる 薫先生（健康運動指導士）

参加費：無料

定員：15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、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：10月1日（火）～10月7日（月）

抽選日：10月8日（火）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



# 秋の養生ヨーガ

in 服部分館

10月22日(火)  
13:30~15:30



季節の変わり目は自律神経が乱れたり、身体の痛みが出やすい時期です。呼吸法で自律神経を整え、ゆるやかに身体を動かして、痛みのない身体を作りましょう。



講師：満留 美樹先生  
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：12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：10月1日（火）～10月7日（月）  
10月8日（火）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】



# 🍒 クラフトバンドで バントレー作り 🍒

2回連続講座

10月23日(水)  
10月30日(水)  
13:30~15:30



見本

サイズ: 24×37×5cm

## クラフトバンドの色



講師: 梅本 真伊 先生  
(作家名: Chume~ちゅめ~)

材料費: 800円

定員: 12名(先着順)

持ち物: はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ(15個程度)、  
筆記用具、あれば目打ち

申込期間: 10月1日(火)~10月15日(火)

※お申し込み時にクラフトバンドの色を選んでいただきます。  
色は、インターネットまたは会館に掲示してあるカラー印刷  
した会館日よりご確認ください。

★お申込み・お問合せ★

真備人権ふれあい館

TEL: 086-698-2350

月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)



# パンづくり教室



**10月29日(火)**  
**9:30~13:00**

手ごねで作るパン教室です♪  
めん棒を使わずに、手伸ばしで成形します。焼きたてのパンでちょっとぜいたくなランチを味わってみませんか？

講師：小若 由記子先生

材料費：1,000円

定員：10名

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、  
ハンドタオル、持ち帰り容器

申込期間：10月1日(火)~11日(金)



## メニュー

- ★ハムロールパン(1人3個)
- ★かぼちゃスープ
- ★グリーンサラダ  
(にんじンドレッシング)
- ★ローズヒップティーゼリー

講座開始10分前には  
お集まりください♪



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】

※祝日を除く

弁護士による無料

# 法律 相談

秘密は厳守されます。

11月11日(月)

13:00～16:00

会場：真備保健福祉会館  
2F 相談室

(真備町箭田 1141-1)

借金

離婚

交通事故

相続・遺言

成年後見

残業・解雇

悪徳商法

隣人トラブル

その他  
お困りごと

弁護士があなたの悩みを伺います！

日常生活における様々な問題やトラブル・・・。

1人で悩んでいませんか？

弁護士があなたの悩みを解決するお手伝いをいたします。

どうぞお気軽にご相談ください。



担当：清水 善朗弁護士

◆定員は6名（先着順）。30分間の無料相談です。ご希望のお時間をお知らせください。ご家族等が同席していただいても構いません。

◆法律相談は、要予約です。お申込の際に、簡単にご相談内容をお伺いいたしますが、秘密厳守いたしますので、ご安心ください。

◆お申込みは下記まで。 11月 1日(金) 締切



<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】

