

ふれあい

11月号

だより♪



絵手紙教室は楽しいですよ〜♪ 2クラスやっています



谷藤先生

私たちは(1)クラスです。毎月第2火曜日の13:30から活動しています。先生の指導力は素晴らしいですよ。



定員に空きがありますので、まずはお気軽に、見学にお越しください♪



私たちは(2)クラスです。毎月第4火曜日の13:30から活動しています。初めての方でも大歓迎です!



谷藤先生



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!

★11月1日(金) 朝8:30~
直接来館 または お電話で受付開始★

《法律相談》

予約制

~無料で弁護士に相談できます!~
11月11日(月)13:00~16:00

秘密厳守します!
安心して
ご相談ください

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 締 切:11月7日(木)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」程度で結構です。
- *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

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

パソコン教室 年賀状を作ろう♪

日時:下記のうち1日 お選びください
(3日とも内容は同じです)

- ① **11月 14日(木)**
- ② **11月 28日(木)**
- ③ **12月 5日(木)**

いずれも **10:00~15:00**
(途中1時間休憩あり)

講 師:下地美枝子先生、福谷清美先生
受 講 料:無料
対 象 者:当館のパソコン教室を受講したことがある方
定 員:各日8名(先着順)
持 ち 物:筆記用具、USBメモリ(保存用)
申 込 期 間:11月1日(金)~11月7日(木)

※定員に空きがあれば随時募集

- ◎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は、Windows10をお願いします。
- ◎年賀はがきへの印刷は、各自ご自宅で行っていただくようになります。講座では、試し印刷のみです。

免疫力アップヨーガ

IN
辻田分館

11月25日(月) 13:30~15:30

気温が下がり乾燥する季節ですが、身体は動かしやすい季節になりました。身体を隅々まで気持ちよく動かして、痛みのない身体づくりをしましょう♪

講師：満留 美樹先生 (ヨーガ療法士)

場所：辻田分館 (倉敷市真備町辻田947-1)

★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、辻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：11月1日(金)~11月7日(木)

11月8日(金)に受講決定者には電話で連絡します



プリザーブドフラワーのアレンジメント

「ホワイトツリー」



11月27日(水) 13:30~15:30

雪景色をイメージした白いツリー。
ゴールドのアクセントがキラリと光ります。
今年のクリスマスは、ふわふわでキラキラのホワイト&ゴールドのクリスマスツリーを飾りませんか♪

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
新聞紙、ピンセット

申込期間：11月1日(金)~11月14日(木)



※写真はイメージです

お口の健康&レクリエーション

11月29日(金)14:00~16:00



口がかわく、滑舌が悪い、むせる、飲み込みにくい、硬いものがかめないなど、お口の困った症状はありませんか？早めに対策をして、食べる機能や心身の機能の低下を防ぎましょう。後半はガラッと雰囲気を変えて、いろいろなレクリエーションで楽しい時間を過ごしましょう♪（何か賞品がもらえるかも?!）

講師：歯科衛生士（くらしき健康福祉プラザ 出前講座講師）

参加費：無料

定員：12名（抽選）

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：11月1日(金)~11月7日(木)

抽選日：11月8日(金)

※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

後半のレクリエーションの内容は、当日のお楽しみ♪

ヒント①お豆を〇〇したり
②ピンポン玉で〇〇したり
③輪を〇〇したり、するよ

コツを身につけて楽しもう！ 色えんぴつ画 教室

12月2(月)・9日(月)

10:00~12:00

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♪

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

申込期間：11月1日(金)~11月25日(月)



先生の作品例

「エイジズム」



みなさんは「エイジズム（年齢差別）」という言葉を知っていますか？日本ではあまりなじみがない言葉かもしれませんが、年齢を理由にした偏見や固定観念と、それに基づく差別を指します。

「エイジズム」は、1969年にアメリカの医学者ロバート・バトラーが、「年をとっているという理由で高齢者を組織的に一つの型にはめ差別すること」と定義しました。アメリカにおいては、レイシズム(人種差別)、セクシズム(性差別)と並ぶ三大差別の一つに位置付けられています。

高齢者に年齢だけを理由にして、「いい年して派手な格好するなんて」、「あの人は高齢者だからパソコンはできない」などの表現を無意識に使っていませんか？また、「年をとっているから〇〇はできない、してはいけない」と思い込んだり決めつけたりして、行動を制限していませんか？このような発言は「エイジズム」に当たります。年齢だけで人の能力や個性を判断できるものではありません。

若い頃に比べると、年齢とともに体が思うように動かなくなったということがあるかもしれませんが、高齢になっても元気で活動的に生活している人はたくさんいます。年をとることは、いつかは誰もが経験することであり、高齢者への偏見や固定観念は将来の自分にも当てはまります。

高齢者が安心して、生き生きと暮らしていくためには、相手を理解し、一人の人として尊重することが重要です。年齢にとらわれず相手の尊厳を大切にすることで、誰もがいくつになっても活躍できる社会につながるはずで、身近にいる高齢者、将来の自分自身が生きやすい社会について考えてみませんか。



11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 ☉スイートピー 13:00~	2 休館日
3 文化の日 休館日	4 振替休日	5 ☉手話 10:00~	6 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	7	8 太極拳 9:30~11:30	9 休館日
10 休館日	11 ととのうヨガ 9:30~11:30 法律相談 13:00~16:00	12 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙(1) 13:30~15:30	13 ☉銭太鼓 9:30~	14 パソコン教室 (年賀状) 10:00~15:00	15 	16 休館日
17 休館日	18 ☉たけのこ会 13:30~	19 ☉手話 10:00~	20 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	21 	22 太極拳 9:30~11:30	23 勤労感謝の日 休館日
24 休館日	25 ととのうヨガ 9:30~11:30 免疫カアップヨガ In 辻田分館 13:30~15:30	26 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙(2) 13:30~15:30	27 ☉銭太鼓 9:30~ ホワイトツリー 13:30~15:30	28 パソコン教室 (年賀状) 10:00~15:00	29 お口の健康&レクリエーション 14:00~16:00	30 休館日

「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
- ・まきび荘
- ・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)



無料

シニアやたいパソコン教室

年賀状を作ろう♪

お世話になったあの人へ、心をこめて、オリジナルの年賀状を送りませんか？
お好みのイラストや字体を選んで、自分らしく仕上げましょう。

日時：下記のうち1日 お選びください（3日とも内容は同じです）

11月14日（木）10:00～15:00

11月28日（木）10:00～15:00

12月5日（木）10:00～15:00

途中1時間
昼休憩あり

- 講師：下地美枝子先生・福谷清美先生
場所：真備人権ふれあい館 会議室
対象者：当館のパソコン教室を受講したことがある方
受講料：無料
定員：各日8名（先着順）
持ち物：筆記用具、USBメモリ(保存用)



- ◎当館のパソコン（Windows10）を、5名様までお貸しできます。
- ◎パソコンをご持参の場合は、Windows10でお願いします。
- ◎年賀はがきへの印刷は、ご自宅ですていただくようになります。

申込期間：11月1日（金）～11月7日（木）

※定員に空きがあれば随時募集



お問合せ・お申込みは
真備人権ふれあい館
(086) 698-2350
月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

免疫力アップヨーガ

in 辻田分館

11月25日(月)
13:30~15:30



気温が下がり乾燥する季節ですが、身体は動かしやすい季節になりました。身体を隅々まで気持ちよく動かして、痛みのない身体づくりをしましょう♪

講師：満留 美樹先生（ヨーガ療法士）
場所：辻田分館（倉敷市真備町辻田947-1）
★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、辻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：11月1日（金）～11月7日（木）
11月8日（金）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】





第6回おしゃれ工房

プリザーブドフラワーのアレンジメント

「ホワイトツリー」

11月27日(水)
13:30~15:30

雪景色をイメージした白いツリー。
ゴールドのアクセントがキラリと光ります。
今年のクリスマスは、ふわふわで
キラキラのホワイト&ゴールドのクリスマスツリーを飾りませんか♪



※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・ボンド・ピンセット・新聞紙

申込期間：11月1日(金)～11月14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)



お口の健康 & レクリエーション



11月29日(金)14:00~16:00



口がかわく、滑舌が悪い、むせる、飲み込みにくい、硬いものがかめないなど、お口の困った症状はありませんか？早めに対策をして、食べる機能や心身の機能の低下を防ぎましょう。

後半はガラッと雰囲気を変えて、いろいろなレクリエーションで楽しい時間を過ごしましょう♪（何か賞品がもらえるかも?!）

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
定 員：12名（抽選）
講 師：歯科衛生士（くらしき健康福祉プラザ 出前講座講師）
参 加 費：無料

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：11月1日（金）～11月7日（木）

抽 選 日：11月8日（金）

※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

お楽しみ



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



コツを身につけて楽しもう!

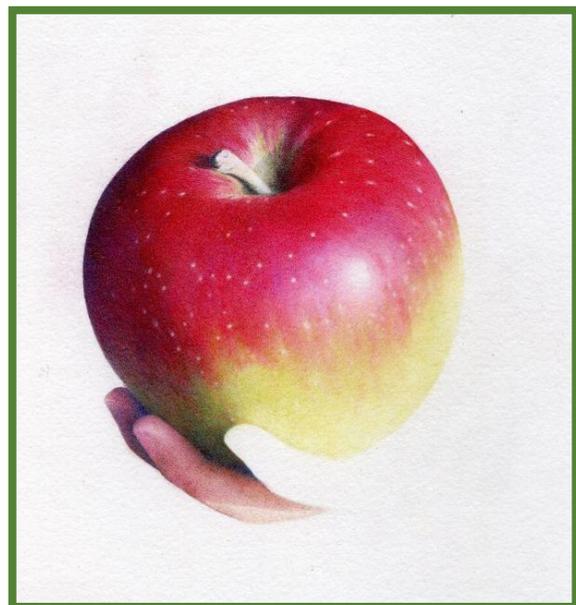
色えんぴつ画 教室

2回連続講座

12月2日(月)

12月9日(月)

10:00~12:00



先生の作品例

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の色えんぴつ 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:11月1日(金)~11月25日(月)

身近な画材の色えんぴつを使って、じっくりと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