

ふれあいだより



「お口の健康&レクリエーション」を開催しました

前半は、歯科衛生士さんから「お口の健康」について、ハミガキや誤嚥性肺炎のお話、舌や口輪筋の体操などを教えていただきました。



舌の筋力が衰えると、姿勢にも影響します。体のバランスが崩れると、肩こり・頭痛・腰痛にもつながります。

★わなげゲーム

距離の違うところから5投ずつ投げて、合計何点取れるかな？台から落ちる輪を、館長が虫取り網でキャッチすると5点！という特別ルール付き♪



真ん中の5点をねらって

後半は、レクリエーション大会♪



3チームに分かれて、3つのゲームを楽しみました。

★黒豆ゲーム

30秒間で、高低差のあるコースに、黒豆を何個のせられるかな？

のせる所が小さいから、緊張して手がふるえる。脳トレになるわ〜



★バウンドピンポン

ピンポン玉をバウンドさせて、おわんやコップに入れます。高得点をねらいましょう。最後は外れた玉をまとめて投げる、ボーナスタイム！

両側の壁にあたって入ることもありますよ〜♪



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。チェックしてみてくださいませんか？

真備人権ふれあい館

検索

明けましておめでとうございます

いつも真備人権ふれあい館の運営にご協力を頂きありがとうございます。
本年も地域福祉と人権意識向上のため、皆様にご満足いただける会館を
目指して、事業に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

真備人権ふれあい館 職員一同



講座受講生 募集！



1月6日(月)～ 受付開始
直接来館 または お電話で
受付時間…8:30～17:15

冷え性改善教室

冷えは万病のもと。動きやすいカラダに！

1月21日(火)13:30～15:30

講師：府木 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

申込期間：1月6日(月)～1月10日(金)

抽選日：1月14日(火) ※当選者のみ当日中に連絡します



血液の循環が滞ってしまうと、
熱を全身に運ぶことが不十分になり、
指先や足先などに「冷え」の
症状が現れます。生活習慣、食事
や運動で冷やさないカラダづくり
を目指しましょう！

ぼくと一緒に
楽しく学びま
しょう！



からだに優しい♪ 京おばんざいランチ

1月29日(水)
9:30~13:00

寒い季節、体調を整える食材を使い
からだに優しい京都のおばんざいのような
ランチを作ってみませんか？



講師：有井 京子先生（管理栄養士）
材料費：1,300円
定員：9名（抽選）
持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル
マスク、持ち帰り容器（必要な方）
申込期間：1月6日（月）～10日（金）
抽選日：1月14日（火）
※当選者のみ当日中に電話します。



★開始10分前には集合してください



メニュー

- ・ほうじ茶めし
- ・湯葉あんかけの茶碗蒸し
- ・なめろうの結び揚げ
- ・なすのいりこ味噌煮
- ・切干の甘糍サラダ
- ・抹茶糍ようかん



★くーびっとの豆知識 コーナー★

料理教室のメニューのひとつでもある『なめろう』とは、千葉県房総半島
発祥の郷土料理で、魚類と味噌、薬味などを包丁でたたき合わせて作ります。
なめらかな舌触りと粘りがでて、魚のうまみや食感を存分に楽しめるのが特
徴です。

漁師が獲ったばかりの魚を、不安定な船の上で手軽に調理するために考え
られた漁師料理で、そのなめらかな食感が、「皿をなめるほど美味しい」こ
とから名前の『なめろう』の由来になったともいわれています。

現在は漁師めしや千葉県に限らず広い地域の家庭でも作られています♪
今回の料理教室で『なめろうの結び揚げ』を作ってみませんか？



クラフトバンドで 2way フタ付き BOX づくり

2 回連続
講座

1月31日(金)

2月 7日(金)

10:00~12:00

2way とは？

フタに穴を開ければ BOX ティッシュケースに、そのままならフタ付き BOX として使えます。フタはくっつけているだけなので、取り外し可能ですよ。

クラフトバンドの色で印象ガラッと変わるので、何色にするか考えるのも 楽しいですね♪



サイズ 底 25 cm × 14 cm 高さ 6.5 cm

講師：梅本 真伊 先生

(作家名：Chume〜ちゅめ〜)

材料費：700円

定員：12名(先着順)

持ち物：はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ小
(10個程度)、ウェットティッシュ、
筆記用具

申込期間：1月6日(月)~1月17日(金)

※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ので、あらかじめ考えておいてください。

モノクロ印刷の「ふれあいだより」をご覧の方は、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、色をご確認ください。(どうしても、実際の色とは多少異なります。ご了承ください。)

クラフトバンドの色

● ホワイト

● クラフト

● バニラ

● モカ

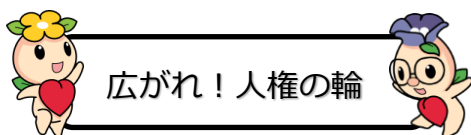
● レッド
レッド

● チョコ

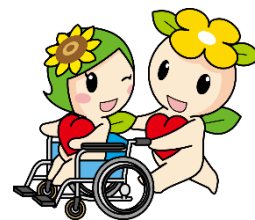
● 紺

クラフトバンドは、初心者でも扱いやすく、環境にやさしい素材です。特別な道具は不要。丈夫で長持ち！





目に見えないバリア



「目に見えないバリア」と聞いて、どんなバリアを思い浮かべますか？

バリアとは英語で「障壁（かべ）」、バリアフリーとは、「生活の中で不便を感じることや様々な活動をしようとするときに障壁になっているものを取り除く」という意味です。

ユニバーサルデザインの考え方によれば、バリアは一般的に「物理的なバリア」を指しますが、一人ひとりの意識上にあるバリアも、障がいのある方や高齢者の障壁になっているとも言われています。コミュニケーションや他者理解を深めることを通じて、「目に見えないバリア」を取り除いていこうとする考えも、大切なことだと思います。

私の母は、ある病気で少しずつ身体を動かすことが困難になり、現在は車いすを使用しないと生活できないので、私も介助を行うようになりました。色々な場所で車いすを押していると、今まで気づくことのなかった段差や傾斜など物理的なバリアが多い一方、道路や店でバリアフリーな環境が整備されてきていることも実感します。

それに対して、目に見えないバリアはどうでしょうか？

私は母が元気な時には、街で車いすの方や高齢者の方が困っている場面に遭遇しても、勇気が持てず、何か手伝えることがないか声をかけることに躊躇していました。

当事者の介助者になってはじめて、知らないうちに心の中にバリアをつくっていたことに気づいたのです。

心無い言葉、差別、無関心など、障がいのある方や高齢者に対する目に見えないバリアに気づき、なくしていくためには、勇気を出してコミュニケーションをとることが最初の一步だと思います。そしてそれが、誰もが過ごしやすい、生きやすい社会をつくることにつながっていくのではないのでしょうか。



☆ 隣保館指導員募集のお知らせ ☆

隣保館では、各種講座の企画や実施、人権相談、経理事務などを主な業務とする「隣保館指導員」を募集しています。地域の方や来館される方とのふれあいを大切にして、みなさんに笑顔をお届けする仕事です。ぜひ、私たちと一緒にお仕事しませんか？

受験案内は、当館にあります。倉敷市人権推進室ホームページにも掲載しています。

詳しくは、倉敷市人権推進室（TEL 4 2 6 - 3 2 5 5）までお問合せください。

《申込期限》令和7年1月17日（金）



倉敷市 人権推進室

検索

1月の講座・サークル活動 予定表

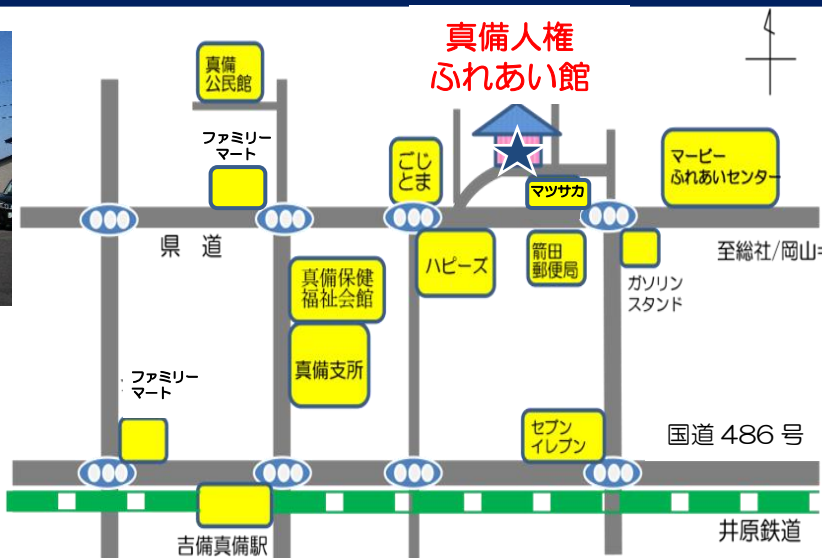
日	月	火	水	木	金	土
	⇒ 当館主催講座 ⊕ ⇒ サークル		1 元日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
5 休館日	6 講座受付開始 ととのうヨガ 9:30~11:30 ⊕ たけのこ会 13:30~	7 ⊕ 手話 10:00~ ⊕ つくし会 13:00~	8 ⊕ 銭太鼓 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	9 パソコン教室 (入門コース) 10:00~12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30~15:30	10 太極拳 9:30~11:30 ⊕ スイートピー 13:00~	11 休館日
12 休館日	13 成人の日	14 ⊕ 大正琴 9:30~ 絵手紙(1) 13:30~15:30	15 ⊕ 傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	16 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	17 	18 休館日
19 休館日	20	21 ⊕ 手話 10:00~ 冷え性改善教室 13:30~15:30	22 ⊕ 銭太鼓 9:30~	23 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	24 太極拳 9:30~11:30	25 休館日
26 休館日	27 ととのうヨガ 9:30~11:30	28 ⊕ 大正琴 9:30~ 絵手紙(2) 13:30~15:30	29 京おばんざい ランチ 9:30~13:00	30 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	31 クラフトバンド① 10:00~12:00	

「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)



冷え性改善教室

冷えは万病のもと。動きやすいカラダに！

1月21日(火)
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〜♪



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

申込み：1月6日（月）～1月10日（金）

抽選日：1月14日（火）当選者のみ連絡します

血液の循環が滞ってしまふと、熱を全身に運ぶことが不十分になり、指先や足先などに「冷え」の症状が現れます。生活習慣、食事や運動で冷やさないカラダづくりを目指しましょう！

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



からだに優しい♪ 京おばんざいランチ



1月29日 (水)
9:30~13:00

寒い季節、体調を整える食材を使い、からだに優しい京都のおばんざいのようなランチを作ってみませんか？



メニュー

- ・ほうじ茶めし
- ・湯葉あんかけの茶碗蒸し
- ・なめろうの結び揚げ
- ・なすのいりこ味噌煮
- ・切干の甘酢サラダ
- ・抹茶糰ようかん



講座が始まる10分前にはお集まりください。
できあがったら、みんなで楽しく会食します♪

講師：有井 京子先生（管理栄養士）

材料費：1,300 円

定員：9名(抽選)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル
マスク、持ち帰り容器（必要な方）

申込期間：1月6日（月）～1月10日（金）

抽選日：1月14日（火）

※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

真備人權ふれあい館

086-698-2350

月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

