

真備人権ふれあい館

2025
9月号

ふれあいだより



7/24 こねこねパンプレートランチ



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



7/30 楽しく学ぼう！「消防士」



7/29 親子うどん作り教室



夏休みの思い出づくりに、今年もたくさん
の子ども講座が開講されました。暑い日が
続いているですが、笑顔のあふれるひととき
になりました。



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

★9月1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 ★

①~③の申込期間は、9月1日(月)~9月5日(金)です



①~③の抽選日：9月8日(月)
抽選結果は、全員に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

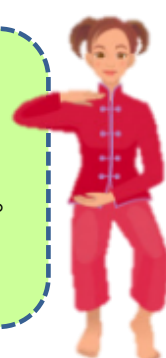
【開催日】 第2・4 金曜日	10/10、10/24、11/14、11/28、 12/12、12/26、1/9、1/23、 2/13、2/27、3/13、3/27	全 12 回	【時間】 9:30~ 11:30
----------------------	--	--------------	------------------------

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

カラダが硬くても、痛いところがあっても大丈夫！

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ほぐして、リセットしましょう

【開催日】 第1・3 水曜日	10/1、10/15、11/5、11/19、 12/3、12/17、1/7、1/21、 2/4、2/18、3/4、3/18	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

ココロやカラダに働きかけて、自律神経を整えましょう。呼吸も深くなり、安眠にもつながります。ヨガを通して、解放しましょう。

*○で囲んである日は、祝日等により変更されている日です。

【開催日】 第2・4 月曜日	10/20、10/27、11/10、11/17、 12/8、12/22、1/19、1/26、 2/9、2/16、3/9、3/23	全 12 回	【時間】 9:30～ 11:30
----------------------	--	--------------	------------------------



②と③いずれのヨガも、初めての方も大歓迎！
やさしく続けやすい内容のヨガになっています。

プリザーブドフラワーのアレンジメント

～ミル・フルール～

9月24日(水) 13:30～15:30

フランス語で千の花と言う意味のミル・フルール。
六角形のフレームに、こぼれんばかりのお花を詰め込んだ、ナチュラルなアレンジをお楽しみ下さい。

講師：林 佳代子先生
材料費：2,500円
定員：15名(抽選)
持ち物：はさみ・ボンド・ピンセット・
新聞紙・カッターナイフ

申込期間：9月1日(月)～9月11日(木)

抽選日：9月12日(金)

当日、当選者のみ連絡します



※イメージです

棚などに立てて飾る事も、卓上に置いて飾る事もできます。壁に掛けるような金具は後ろに付いていませんが、工夫次第で壁に掛けて飾ることも可能です。

長生き健康体操

いつまでも 元気にいきいきと いたいものですね！
運動機能を維持するための体操や、ご家庭で無理なく
続けるコツなどをお伝えします。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。

IN 二万分館

9月30日(火) 9:30～11:30

講師：府木 薫(ふき かおる)先生 健康運動指導士
場所：二万分館(倉敷市真備町上二万392-1)

参加費：無料

定員：15名

ただし、二万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：9月1日(月)～9月12日(金)

9月16日(火)に受講決定者のみ 電話で連絡します



～自律神経を整えられる～

ゆったり体操

9月30日(火) 14:00～15:00

講 師：くらしき健康福祉プラザ 健康運動指導士

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：9月1日(月)～9月5日(金)

抽 選 日：9月8日(月)

抽選結果は、当選者のみ 当日中に連絡します



毎日暑い日が続いていますが
熱中症に気を付けながら
身体を動かしてみませんか？

筋肉をほぐしたり
ストレッチをしたりして
暑さに負けない身体を
作りましょう♪



★welcome カフェ★

今回はスペシャルゲストによる
ミニコンサートがあります！！

第5回は、

9月10日(水)

13:30～16:00

(出入り自由)

13:30～ 緑茶で利き茶

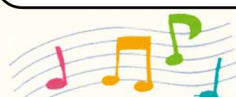
(緑茶の飲み比べです)

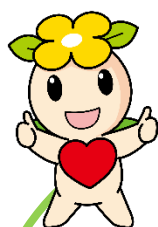
14:30～ ミニコンサート

(特別ゲストが出演します・30分)

ホームカラオケやミニ卓球や
足指・足裏体操などもあるよ

お誘いあわせの上、ぜひお越しください。





☆くーびっとの○×クイズ☆



9月に関するクイズだよ！○か×かで答えてね。

答えが見えないように、答えを手で隠しながらやってみてください♪

第1問…赤トンボは、最初は黄色である

答え○：最初は黄色で、成長する過程でオスだけが赤色に変化するよ。オスがメスにアピールするためといわれています。メスの赤とんぼはずっと黄色いままで、体の一部だけが少し赤くなる程度なんだ。



第2問…9月は旧暦で、「弥生（やよい）」という

答え×：「長月（ながつき）」というよ。旧暦の9月は、新暦でいえば10月上旬～11月上旬頃になるよ。夜がだんだん長くなる時期だから「夜長月（よながつき）」と呼ばれていたものが縮まって、「長月」になったという説があるよ。「弥生」は3月のことだね。



第3問…9月に咲く花「秋桜」は、「あきざくら」と読む

答え×：コスモスと読むよ。コスモスが秋に咲くことと、花の形が桜に似ていることから「秋桜」と名づけられたそうです。コスモスの原産地はメキシコの高原地帯で、明治20年頃に日本にやってきたんだって！



第4問…秋のお彼岸に供える「おはぎ」は、「ぼたもち」と同じものである

答え○：おはぎとぼたもちは、実は同じもの。どちらも、もち米を軽くついてまるめ、あんこで包んだものだけど、季節の花を意識した呼び方だよ。春は牡丹（ぼたん）の花が咲くことから「ぼたもち」、秋は萩（はぎ）の花が咲くことから「おはぎ」と呼ばれるようになったよ。すてきだね！



萩の花





～思い込みで決めつけないで～



ある日突然、家族が勝手に、自分の車を売ってしまいました。
周りの家族は、「あなたのためなのよ」と言っています。

これは、「最近もの忘れが多くなってきたな」と感じていたので、
念のためにと病院へ行き、「軽度認知障がい」（MCI）と診断された人のお話です。
本人はドライブが趣味だったので、大変ショックを受けて、ふさぎ込んでしまったそうです。



「認知症になったら、何もできなくなる、わからなくなる」
「認知症になったら周りの人に迷惑をかけてしまう」
などといったイメージが未だに根強く残っています。



そのため、この例のように、軽度認知障がいの場合でも当事者の気持ちを置き去りにし、
「本人のためだから」を理由に、周りが物事を勝手に決めてしまうことがあるようです。

しかし、「軽度認知障がい」とは、認知症と診断される一歩手前の段階で、様々な病気により脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶・判断力）の低下は生じているけれども、一人でも日常生活はなんとか送ることができる状態のことだそうです。高齢者だけでなく、年齢が若くても発症する場合があります、誰にでもなる可能性がある脳の病気です。それに対して「認知症」とは、一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態のことを意味するそうです。

最近の調査によると、「軽度認知障がい」の状態にある高齢者は、約 6 人に 1 人（560 万人）という結果がでています。認知機能は低下していますが、診断が早ければ、症状の進行を遅らせることもできます。それに、いろいろな人と出会い繋がることで孤立を防ぎ、社会の一員として楽しみながら生活することによって、約 4 割の人は認知機能が正常な状態に回復するとも言われています。

このように「認知症」と「軽度認知障がい」とでは、全く意味合いが違うのです。最近では当事者たちが、本やメディア・講演会などで、「自分たちはどう感じているのか、どうしたいと思っているのか」などを発信するようにもなっています。自分の思い込みで判断するのではなく、周りが当事者の気持ちや思いを受け止め、「軽度認知障がい」について正しく理解することが必要です。

たとえ自分や家族などがそうなったとしても、
その人の尊厳が大切にされるような暮らし方について一緒に考えてみませんか。

9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 ☎たけのこ会 13:30～	2 ☎手話 10:00～	3 ☎銭太鼓 9:30～	4 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	5 ☎スイートピー 13:00～	6 休館日
7 休館日	8 ととのうヨガ 9:30～11:30 リラックスヨガ 13:30～15:30	9 ☎大正琴 9:30～	10 ☎傘踊り 9:30～ ウェルカムカフェ 13:30～16:00 (出入り自由)	11 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	12 太極拳 9:30～11:30	13 休館日
14 休館日	15 休館日 敬老の日	16 ☎手話 10:00～ 絵手紙(2) 13:30～15:30	17 ☎銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	18 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	19 ☎スーパースター 13:00～	20 休館日
21 休館日	22 ととのうヨガ 9:30～11:30	23 休館日 秋分の日	24 ☎傘踊り 9:30～ フラワー アレンジメント ミル・フルール 13:30～15:30	25 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	26 太極拳 9:30～11:30	27 休館日
28 休館日	29	30 長生き健康体操 (二万分館にて) 9:30～11:30 自律神経を整えら れるゆったり体操 14:00～15:00				

☐ ⇒ 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。

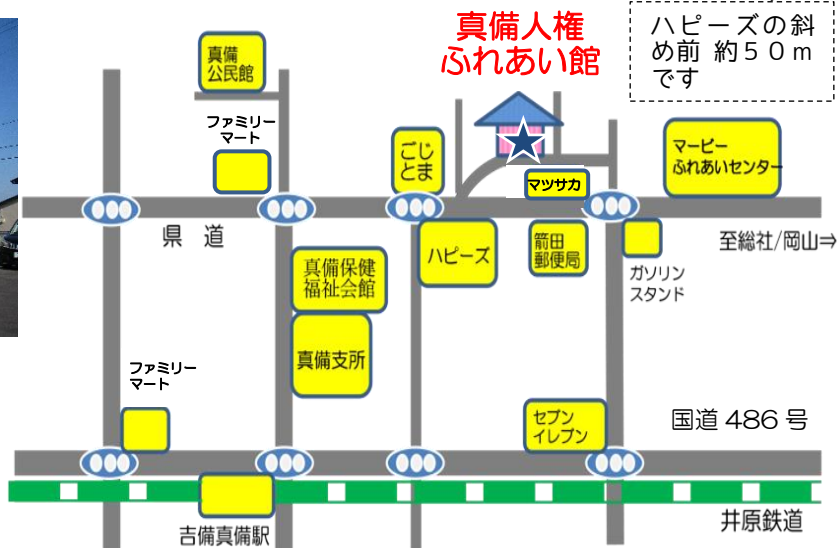
- ・真備支所 1階
- ・真備保健福祉会館 1階 情報コーナー
- ・倉敷市役所 1階 総合案内
- ・真備公民館
- ・各分館
- ・船穂公民館
- ・真備児童館
- ・真備図書館
- ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋 (まきび公園内)
- ・倉敷民主会館
- ・玉島池畝会館
- ・児島民主会館
- ・水島会館



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7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	真備人権ふれあい館 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1日(月)～5日(金)

抽 選 日：9月8日(月) 全員に連絡します

～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 〕

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

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

第2・4 月曜日 (全12回)

※祝日により振替になる場合があります

講師	満留 美樹先生
定員	10名 (抽選)
参加費	無料
持参物	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1日(月)～5日(金)

抽選日：9月8日(月)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



～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 (祝日を除く) 8:30～17:15】

プリザーブドフラワーのアレンジメント ～ミル・フルール～



9月24日(水)
13:30～15:30

フランス語で千の花という意味のミル・フルール。

六角形のフレームに、こぼれんばかりのお花を詰め込んだ、ナチュラルなアレンジをお楽しみ下さい。



※写真はイメージです

講師：林 佳代子先生

材料費：2,500円

定員：15名(抽選)

持ち物：はさみ・ボンド・ピンセット・
新聞紙・カッターナイフ

申込期間：9月1日(月)～9月11日(木)

抽選：9月12日(金)
当日、当選者のみ連絡します

棚などに立てて飾る事も、卓上に置いて飾る事もできます。壁に掛けるような金具は後ろに付いていませんが、工夫次第で壁に掛けて飾ることも可能です。

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
(祝日除く)



長生き健康体操

in 二万分館

9月30日(火)
9:30~11:30



いつまでも元気にいきいきといたいものですね！運動機能を維持するための体操や、ご家庭で無理なく続けるコツなどをお伝えします。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：二万分館（倉敷市真備町上二万392-1）
参加費：無料
定員：15名

ただし、二万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：9月1日（月）～9月12日（金）
9月16日（火）に受講決定者のみ 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】

お申し込みは
お電話で♪



～自律神経を整えられる～ ゆったり体操

9月30日(火)14:00～15:00

毎日暑い日が続いています
熱中症に気を付けながら、
身体を動かしてみませんか？
筋肉をほぐしたり
ストレッチをしたりして
暑さに負けない身体を作りましょう♡

場 所：真備人権ふれあい館 会議室
講 師：くらしき健康福祉プラザ 健康運動指導士
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：9月1日（月）～9月5日（金）

抽 選 日：9月8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