

# 第26回 <ケア>カフェ in まび

<ケア>のこと なんでも  
語りあい 学びあう 集い

<ケア> 職場で 家族の <ケア> で  
何か 心や体にたまっていませんか  
誰かに聞いてほしい 聞きたい 話し相手がほしい  
学びたい などと思うことはないでしょうか  
<ケア> のこと なんでも  
話し 聴き 語りあい 学ぶ  
<ケア> でふれあう 気楽な集まりです



「熊山」(507m) 山頂より  
(真備 ハイキングクラブ 4月例会)

■日時：2016年 **5月13日(金)** 19時～21時

■会場：まびいきいきプラザ 1階 会議室  
(倉敷市真備町川辺 2271……井原線「川辺宿」西隣)

## ■内容：自転車日本一周～ひとり旅～体験談

報告： **福田 明夫 氏** (真備ハイキングクラブ会長)

福田さんは、還暦記念に約100日かけて自転車で日本一周しました。そこでは、いろいろな楽しいこと、辛いこと、たんへんなこと、感動感激、多くの出会いと別れがありました。

そして、今、福田さんの中には、その思い出とともに、ことばでは言い表せない大きな何かが残っています。

また、福田さんは、日本百名山・日本二百名山を全て単独登頂しています。山の本『新ルート岡山の山百選』(吉備人出版)の編者であり、日本山岳登山インストラクター、キャンプインストラクターでもあります。

今回は、福田さんの自転車日本一周体験談をお聞きして、参加のみなさんと語り合います。

(山の話も聞きたいですが、これはまた別の機会に譲ります)。



### 真備ハイキングクラブ…

「自分の足で歩き、山へ登り、自然に浸り、『健康づくり』と『体づくり』をしたい」という人たちの集まり。月2回(年間24回)、身近な山から高い山までいろいろな山歩きを楽しむ。山と自然と仲間を大事に思う人なら誰でも参加できる。

■会費：100円程度(飲み物・会場費など 実費)

■参加者：<ケア>にかかわる人ならどなたでも(お子さん連れでもどうぞ)

■呼びかけ人：米山 明美(看護師、介護福祉士、おむつフィッター1級)  
林 道也(社会福祉士、介護支援専門員、<ケア>を考える会)

■申し込み・問い合わせ：(林)

090-5366-1497

[884michiya@gmail.com](mailto:884michiya@gmail.com)

※ <ケア> カフェ in まび・メーリングリスト

[care-cafe@googlegroups.com](mailto:care-cafe@googlegroups.com)

登録希望の方はお知らせ願います。

### ■ [持ち物]

できればご持参ください

- ・マグカップなどのコップ
- ・つまむもの(スイーツなど)



◆ [**<ケア>カフェ in まび**] は 原則として 毎月第2金曜日に開催します ◆