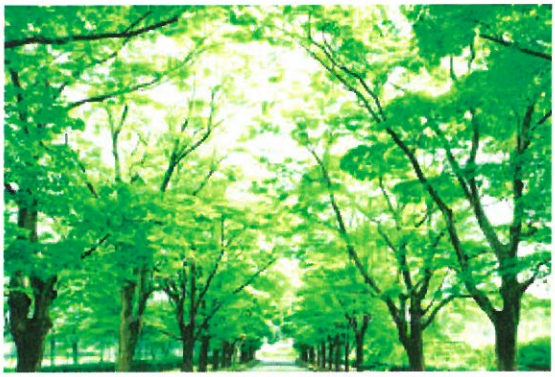
ショコラ
10月号

社会福祉法人　ヨハネ会　２０１７．１０．１発行
地域活動支援センター　ヨハネ
TEL：078(737)6936　FAX：078(735)2078
地域活動支援センター　長田
TEL：078(642)7191　FAX：078(642)7291

暑さも和らぎ、過ごし易くなってきましたね。
みなさんは、どのように夏を過ごされましたか？海に行った・花火を観た・お祭りに行った・暑くて外に出なかった…等々、それぞれの夏を過ごされたかと思います。
暑い夏を乗り切った疲れが出るかもしれません。その疲れを癒しながら、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋を楽しみましょう。

地域活動支援センター長田　　野呂昭仁

森林浴の身体への効果



さわやかな秋です。スポーツを兼ねて公園へ、紅葉やキャンプをしに山へ、と森林浴の機会も多くなる季節です。
森林浴に期待される健康効果が、科学的に証明されているようです。
①免疫効果を高める。森林による免疫効果は、１ヶ月も持続。
②殺菌効果がある。病気療養に活用されることも。
③自律神経のバランスを整える。女性にも嬉しい効果。
④ストレスをやわらげ、脳をリラックス。癒されて、なんだか眠たく…。
森林浴の効果を十分に楽しむポイントは、「午前中」に「ゆっくり深呼吸」しながら「4 時間くらい」だそうです。
みなさんも試してみては？

10 月といえば、最近ではハロウィンが盛んですよね。私が子どもの頃は馴染みのないことでしたが…。今では、グッズやお菓子が販売されたり、仮装してパーティをしたりと楽しまれています。
ハロウィンの歴史は古く、古代ケルト人が行っていたその年の収穫を祝うと共に悪霊を追い払う儀式が、起源と言われています。その儀式が、ケルト人の１年の終わりである 10/31 に行われていたようです。
悪霊除けの習わしから、子どもたちが魔女やお化けに仮装し家々を訪れる。子どもたちは、Trick or Treat（トリック・オア・トリート）＝「私をもてなしなさい。さもないと、いたずらするよ。」と唱える。悪霊に穏便にお帰りいただくよう、お菓子を渡してもてなす。といったように、欧米では時代とともに変化したようです。

合同レクのお知らせ

◎10月24日（火）　PM　　野外に親しむ会

恒例の運動会。例年と違い 13:00 開始となっています。
昼食は各自でお済ませください。
地活長田からの送迎 12:45 発です。

◎10月25日（水）～26日（木）　一泊旅行：淡路島

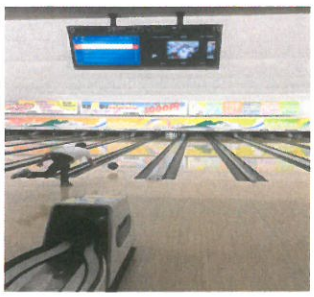
アンケートにて決定した行先は、淡路島。移動距離が少なく、時間も有効的。長旅はちょっと…、という方にもおススメです。
花さじき・伊弉諾神宮・イングランドの丘・淡路島牧場と、自然に触れる機会が盛り沢山です。
申し込みの締め切りは、10月3日（火）です。

ヨハネからのお知らせ

＜レクリエーション活動の報告＞

８月９日　料理の日

暑い日々に涼しげな一時を過ごそうということで冷麺を作りました。相変わらずのボリュームで皆さん満足なご様子でした。食事前にはスイカ割りをしました。目隠しをして周りの声を頼りに足を進め、皆さん見事にスイカにＨＩＴ！童心に帰って笑い声がたくさん聞こえた日となりました♪



９月８日　ヨハネ・長田合同ボーリング

いつもヨハネ独自のボーリングをしていましたが、今回はボーリング場に行きました！２ゲームしましたが、参加者の方は１度はストライクを出してハイタッチをし合ってワイワイと盛り上がった会となりました。翌日、付き添ったスタッフは筋肉痛になったのは内緒ですよ（小声）

＜１０月のレクリエーション＞

１０月１８日　ヨハネトークアワー♪喋っていいとも！

初企画！お昼下がりに座談会をしませんか？人前で話すのは苦手だなぁ、そんな会面白いの？と思ったそこの“あなた”！聞くだけでも良いですよ♪雰囲気を見てから参加しても構いませんよ♪内容は生活している中での些細な疑問を参加者に聞いたり、最近の出来事を話す場となっています。テーマは参加される方で決めたいと思います。少しでも興味があれば是非参加してみてください！！

１０月２０日　ストレッチ会

暑い時期も過ぎて、エアコンや扇風機などで凝り固まっているであろう身体をほぐしてみませんか？誰でも簡単にできるストレッチをボランティアの方に教えてもらいます。運動する機会が少なくなっている方、運動したいなぁと何となく思っている方、どんなことをするのか気になっている方、それぞれの思いがあると思います。まず見学をしてみて、できそうであれば参加してもらっても構いませんよ♪

地域活動支援センターヨハネ 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	お茶会	ハンドメイド	将棋		ボーリング	カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
	体育の日	カードゲーム	料理の日 13:30閉所		卓球	ゲートボール
15	16	17	18	19	20	21
	絵画 13:30閉所	巨大ジェンガ	喋っていいとも！		ストレッチ会	パターゴルフ
22	23	24	25	26	27	28
	習字	野外に親しむ会	1泊旅行　淡路島 旅行参加者以外は閉所です		輪投げ	閉所 （26日の振り替え）
29	30	31				
	裁縫	お菓子作り				

2日　お茶会 今月の予定確認、翌月のレクリエーションなどを話し合います。お菓子を食べない方もお話しに是非参加してください！	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 100円
3日　ハンドメイド 今回のハンドメイドは、樹脂粘土を使って何か作ります♪自然乾燥で固くなるので、フィギュアやアクセサリーなど好きな物を作って楽しみましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	9月30日 13時30分 150円
6日　ボーリング みんなでストライクを狙って楽しくヨハネボーリングをしましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
7日　カラオケ ドリンク券をかけて高得点を狙って歌いましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
11日　料理の日 今回は、鳥のテリヤキ定食を作ります！！他には、スープやヨーグルトなどのデザートも出ますよ♪	申込〆切 開始時間 参加費	10月7日 11時00分 400円
14日　ゲートボール ゲートボールで高得点を目指して頑張りましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
16日　絵画 秋のちぎり絵を作りましょう～♪何を作るかは当日のお楽しみに～♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 12時00分 無料
18日　ヨハネトークアワー喋っていいとも！ ヨハネ初のレクです♪みんなで喋って楽しみましょう～♪スタッフも頑張ります♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
20日　ストレッチ会 ボランティアの方が来てくれます♪ほどよく筋肉を伸ばして身体を温めましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
24日　野外に親しむ会 今年もやってきました！野外に親しむ会です♪みんなで力を合わせて優勝を目指しましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時00分 無料
25日26日　合同旅行 今回は、淡路島旅行！！みんなで自然を楽しみながら思い出をつくりましょう～♪	申込〆切 開始時間 参加費	10月3日 ※ショコラ参照
31日　お菓子作り この日はハロウィン！！美味しいスイートポテトを作ります♪この日はスタッフに何かが起きるかも・・・？何が起きるかは当日のお楽しみに～♪	申込〆切 開始時間 参加費	10月27日 13時30分 150円

※天候によって、外でのプログラムが中止、変更となる場合があります。あしからずご了承ください。

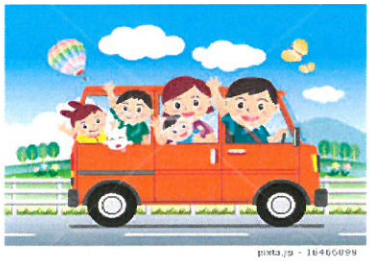
長田からのお知らせ

＊９月のレクリエーション＊

（参加メンバーからのひとこと）

◎７日（木）　書道教室

ボランティアの先生に書道のコツ（止め・払い）を教えてもらい、これから書道を楽しめるような気がした。

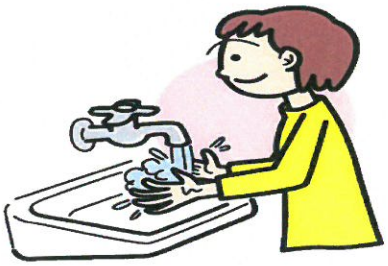


◎14日（木）　ドライブ：舞子公園

一度は行ってみたい場所だった。

◎15日（金）　勉強会：感染症

手首と指と爪の間をきれいに洗った後、光を当てて、洗い残しのチェックをしました。勉強になりました。



≪１０月のレクリエーション≫

◎15日（日）　防災訓練

地域の避難訓練に参加します。避難訓練を兼ねて蓮池小学校へ行き、そこで防災訓練に参加します。

＊防災訓練参加時の 10:00～12:00 の間は、センターを閉所いたします。ご注意ください。

◎７日（土）　ファッション美術館

お茶会で要望があった、土曜日の外出レクです！

ファッション美術館で行われている、切り絵の世界を見に行きます。

車で行きますので、８名までとなっています。参加希望はお早めに。

＊手帳をご持参下さい。

地域活動支援センター長田　10月予定表

開所時間 10:00 ～ 17:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	大人のドリル	異人館	休み	書道教室	ハロウィン 飾り作り	ファッション美術館 16:30閉所
8	9	10	11	12	13	14
休み	体育の日	塗り絵	休み	ハンドベル教室	お昼作り サンドウィッチ	休み
15	16	17	18	19	20	21
避難訓練 9:30開所 16:30閉所	ダーツ大会 9:30開所 13:30閉所	カラオケ	休み	パソコン教室	音楽教室	絵てがみ教室 15:30閉所
22	23	24	25	26	27	28
休み	重さ当てゲーム 大会	野外に親しむ会	一泊旅行　淡路島 旅行参加者以外は閉所です		休み	お菓子作り 16:30閉所
29	30	31	『一泊旅行について』 参加者が少ない場合は、旅行を中止します。 その際は、水・木を通常開所とします。			
休み	キャッチボール	お茶会				

	〆切　時間	参加費
2（月）　大人のドリル 最近忘れっぽくなったな～と思う人、頭の体操をしたいなーという人、是非参加を！ 間違い探し・計算・漢字にチャレンジして、脳を活性化させましょう。	当日参加OK 13:30 ～	無料
3（火）　異人館 神戸北野異人館の「風見鶏の館」と「萌黄の館」を見に行きましょう！ ＊福祉乗車証をご持参下さい。	当日参加OK 13:00出発	無料
5（木）　書道教室 ボランティアの先生に教えて頂きながら、お手本を見て「書」に向き合いましょう。	当日参加OK 13:30 ～	無料
6（金）　ハロウィン飾り作り 折紙等を使って、ハロウィンに向けて皆でかわ怖い飾りを作りましょう！	当日参加OK 13:30 ～	無料
7（土）　ファッション美術館　10:00開所　1630閉所 切り絵の世界を見に行きましょう!送迎ありです！ ＊手帳をご持参下さい。	先着８名まで 13:00 出発	無料
10（火）　塗り絵 絵が苦手な方でも塗り絵だったら大丈夫です！初心者から上級者までみんなで楽しみましょう。	当日参加OK 13:30 ～	無料
12（木）　ハンドベル教室 いつもお世話になっている平野先生が教えてくださいます。初めての方も大歓迎です☆ 場所は、神戸市立地域人材支援センター（旧二葉小学校）です。←ご注意を！	当日参加OK 13:00 出発	200円
13（金）　お昼作り：サンドウィッチ 好きな具材をはさみ、オリジナルサンドを作ろう！ ＊当日キャンセルは、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。	12日まで 10:00 ～	400円
15（日）　避難訓練　9:30開所　16:30閉所 蓮池小学校まで行き、地域の防災訓練に参加します。 センターは9:30開所です。訓練参加時間〈10:00～12:00〉はセンター閉所です。	当日参加OK 9:45 ～	無料
16（月）　ダーツ　大会　9:30開所　13:30閉所 ハイスコアを狙え！みんなでダーツを楽しみましょう！！お茶券が当たるチャンスがあります♪	当日参加OK 10:30 ～	無料
17（火）　カラオケ 3時間歌い放題です！自分の好きな歌をおもいっきり歌って、ストレス発散しましょう♪	先着10名まで 13:00 出発	500円
19（木）　パソコン教室 ボランティアの先生が、マンツーマンでパソコンの操作などを丁寧に教えて下さいます。 一人30分で予約制です。参加したい方はスタッフまで。	当日参加OK スタッフまで	無料
20（金）　音楽教室 ギターを中心に音楽に親しむ楽しいプログラムとなっています♪　ボランティアの先生より、歌を上手に唄うコツも優しくアドバイスして頂けます。ギターや歌が上手になりたい方は、是非ご参加ください!!	当日参加OK 13:30 ～	無料
21（土）　絵てがみ教室　10:00開所　15:30閉所 ボランティアの先生が、丁寧に教えてくれます。世界に一つだけの絵てがみを描いてみませんか？	当日参加OK 13:30～	無料
23（月）　重さ当てゲーム大会 重さ当てゲームです！センターにある色々な物を使って、表示された重さに近づけよう！ チーム戦です！力を合わせてお茶券を勝ち取ろう！	当日参加OK 13:30 ～	無料
24（火）　野外に親しむ会 毎年恒例の運動会『野外に親しむ会』です！地活ヨハネ前のグラウンドで行います。 長田からの送迎は、12:45発です。参加者以外の方は12:45から閉所になります。	当日参加OK 13:00 ～	無料
28（土）　お菓子作り：パンプキンマフィン　10:00開所　16:30閉所 ハロウィンの時期にぴったりな、パンプキンを使ったマフィンを作りましょう！ ＊当日キャンセルは、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。	28日11:00まで 13:30 ～	200円
30（月）　キャッチボール スポーツの秋！西代公園でキャッチボールをして体を動かしましょう！ 見学のみの参加も、もちろんOKです！	当日参加OK 13:30 ～	無料
31（火）　お茶会 11月の予定の確認や今後の予定を、みんなで考える時間です。ぜひご参加ください。	当日参加OK 13:30 ～	100円