

シヨコラ

12月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2019.12.1 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

時の流れは早いのもので、もう2019年がおわろうとしています。みなさんはどんな2019年をすごされましたか？

私の2019年を振り返ると、今年は本当に忙しい一年でした。長田、ヨハネの管理者として、センターの良さを活かしてよりよいサービスを提供しようと、日々の業務に追われながら、時に風邪で寝込む事もありました。がなんとか走り抜ける事ができたかと思えます。来年はどんな一年になるかな、そんな事を考え、また一年があっという間に過ぎていく。ずっとそんな感じです。来年は少し息抜きもできたらいいかな、と考える今日この頃です。

年末年始はクリスマスがあり、それがすぎるとすぐに正月がやってきて、あわただしく時間が過ぎていきます。また、寒い日々が続きますので心身の健康管理もしっかりしておきましょう。何より、無理する事無く、毎日を健康にすごしていただけたら幸いです。

センター長 森沢 裕行

冬の水分補給

街中で風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐ

と同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



年末年始のお知らせ

今年の年末年始の営業日は下記の通りです。来年もよろしくお願いします。

12月最終週は、長田は水曜日、ヨハネは木曜日もお開所いたします。よろしくお願いします。

	12月28日(土)～1月3日(金)	1月4日(土)
ヨハネ 長田	冬期休業	開所

長田からのお知らせ

《11月のレクリエーション活動報告》

◎24日 一七市

新長田鉄人広場で開催される一七市に今年も出店しました。(10:00~15:00) 気合いが入ったポスターが奏功して白玉ぜんざいは13時半頃には完売、3種類のお茶もボランティア中学生たちが頑張って売り切ってくれました。お手伝い下さった方、購入いただいた方々、ありがとうございました。



《12月のレクリエーションのお知らせ》

10日 自分deごはん (締め切り 12月9日)

久々の料理レクです！家でも作れる簡単料理を練習しましょう♪

我らが石上シェフと一緒に、あっという間に目からウロコ！の鉄人料理をご賞味あれ！

14日 女子会 (締め切り 12月13日)

板宿駅徒歩4分の喫茶店「ディープロダクツプロジェクト」に行き、女子トークを楽しみましょう♪ お洒落なイタリアンカフェでドリンクは¥440～ 落ち着いた空間で席もゆったりと広く、大人の会話が盛り上がるかも？…「ここだけの話」はもちろん、どんな爆笑ネタが繰り広げられるか興味しんしん(^_^)♪

17日 男子会 (当日参加 OK)

身体を動かし海で発散しましょう！！寒さなんて関係ない！！ 日頃たまったストレスなんて海風に向かって吹き飛ばそう (≥▽≤)

24日 クリスマス会 (締め切り 12月21日)

クリスマス会、やっちゃいます！参加しちゃいな！

愉快的サンタクロースがやって来る？

26日 餅つき

最高の餅をつきましょう！！みんなで作れば楽しいよ♪

つきたてのお餅は、ほっぺたが落ちるぐらいの美味しさ！

間違いなし！ご期待ください (^^)!



地域活動支援センター長田 12月予定表

開所時間 10:00 ~ 17:00
(土曜日は10:00 ~ 16:30)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	クリスマス会 飾り付け創作	ショコラを考える 会		ハンドベル教室	すまみらい クリスマス会	キャッチボール会
8	9	10	11	12	13	14
	DVD鑑賞 15:30開所	自分de料理		パソコン教室	ちぎり絵 13:30開所	女子会
15	16	17	18	19	20	21
	ヨガ体験	男子会		音楽教室	頭の体操	アロマ石鹸作り
22	23	24	25	26	27	28
	クリスマス会準備	クリスマス会	大掃除	餅つき	お茶会	
29	30	31	1	2	3	4
						初詣
5日 ハンドベル教室					×切 時間	参加費
いつもお世話になっているボランティアの先生が教えてください。初めての方も大歓迎です!! 今回から先生2名体制で練習をします♪1月19日の発表会に向けて練習をしましょう!!					当日参加OK 13:00~	無料
6日 すまみらい クリスマス会					3日締切 13:00出発	無料
今年もすまみらいさんからご招待いただきました☆ ゲームをしたり、みんなでクリスマスソングを歌ったり、楽しい時間を過ごしましょう。						
7日キャッチボール会					3日締切 12:30 出発	無料
今年もすまみらいさんと地活ヨハネ合同でトリッキーズという野球チームの皆さんとキャッチボールをしましょう。時間は13時から15時30分。市の子公園(地下鉄の総合運動公園駅の近く)で行ないます。移動は車を出します。地活長田出発は12時30分! 車の手配等で事前予約とさせていただきます。						
9日 DVD鑑賞					当日参加OK 13:30~	無料
クリスマスシーズンにぴったりの映画をみんなで観ましょう♪ 映画の選定は地活長田のホワイトボードで行っています。是非、あなたのおススメを教えてください。						
10日 自分de料理					9日締切 10:30~	400円
誰でも作れる簡単レシピを使って料理にチャレンジ! みんなでメニューを決めて買い出しにも行きます。今日から貴方も料理の鉄人です!!						
12日 パソコン教室					当日4名まで 13:30~	無料
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ください。時間は13:30~15:30の間で、各30分で教えてもらいます。先着は4名までとなっていますので、事前にご予約ください。						
14日 女子会					13日締切 13:30~	飲み物等 自己負担
久しぶりに女子会をしましょう。板宿駅近くのお店で、女子トークで盛り上がりましょう(^_^) 詳細は「長田からのお知らせ」をご覧ください。						
16日 ヨガ体験					当日参加OK 13:30~	無料
日頃、身体を動かす機会が少なくなっていないですか? DVDを見ながら楽しみましょう♪ 初心者も大歓迎ですヨ!!						
17日 男子会					当日参加OK 13:00出発	飲み物等 自己負担
須磨海岸までジョギング or ウォーキングをしませんか? 海を見ながら男同士で語り合しましょう! 普段気付かなかった新しい自分を発見できるかも...						
19日 音楽教室					当日参加OK 13:30~	無料
声を出して気持ちを発散しませんか? 最近ではハンドベル発表会に向けての練習もしています。皆さんの上達ぶりを見てみませんか? 私もしたい!! そんな方も大歓迎ですよ!!						
21日 アロマ石鹸作り					20日まで 13:30~	200円
手作りのアロマ石鹸を作ませんか? 好きな香りをつけて自分だけの石鹸を作りましょう!						
24日 クリスマス会					21日まで 12:00~	600円
毎年恒例のクリスマス会です。美味しい料理を食べたり、みんなでゲームをたのしみましょう! 調理は10時から開始します。お手伝いして下さる方は是非!!						
25日 大掃除					当日参加OK 13:30~	無料
10:00から、年末年始の大掃除です。みんなで協力してセンターの掃除をしましょう!						
26日 餅つき					23日締切 10:00~	200円
毎年恒例の餅つきをします。みんなで一緒につきたてのお餅を食べましょう! 今年は地活ヨハネと合同で行います!!						
27日 お茶会					当日13時締切 13:30~	お菓子を食べる人 100円
12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。お菓子を食べながら、やってみたいアイディアを出してくださいね♪お菓子を食べなくても大丈夫ですので、ぜひご参加ください!!						
1月4日 初詣					当日参加OK 12:30~	交通費自己負担
2020年のセンター初日は、恒例の初詣です。湊川神社に行きましょう! 電車で行きます。						



ヨハネからのお知らせ



メンバーさんからの一言

＊日帰り旅行の感想＊

海遊館は、ジンバイザメが大きかった！
魚たちが生き生きした様子で、とても見応えがありました。
特にペンギン！めちゃくちゃ可愛かったです。
ペンギンにもいくつかの種類があるんですね。
海遊館の館内はとても広く、
一通り回るのもじっくり見れて割と時間がかかる感じでした。
その後、サンタマリア号に乗って、クルージングをしましたが、海風がこちよく、
落ち着いた気持ちになり、眠りそうになりました。
地活ヨハネ・長田合同のレクリエーションでしたが本当に貴重な経験をさせて頂き
ありがとうございました。楽しかったです。(K) さん

＊園芸の魅力＊

ワタの実から綿を作って糸をつむいだり、
美味しい野菜の育つ姿が楽しいです！(T) さん

<12月のレクリエーション>

12月26日 餅つき

地活長田と合同で餅つきを行います♪毎年思うのですが、ヨハネで食べるつきたてのお餅は本当に美味しいです！！この季節が来ると、今年一年頑張ったなあと思ったり、来年はどんな年になるだろうとわくわくします♪餅つきを手伝ってくれる方、ぜひ！！

12月25日 クリスマス会



今年もクリスマス会を開催します！例年、たくさんの方が参加して下さいます☆ 何をするかはお楽しみに・・・♪ ☆☆パフォーマー随時募集中です！☆☆
日 時：12月25日(水) 10時～14時30分
参加費：600円(別でビンゴ大会の景品※予算110円
ほどを買ってきてください♪)

地域活動支援センターヨハネ 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	お茶会	輪投げ	買い物レク		すまみらい クリスマス会	キャッチボール 会
8	9	10	11	12	13	14
	巨大ジェンガ 13:30閉所	ストレッチ会	料理の日		カードゲーム 13:30閉所	女子会
15	16	17	18	19	20	21
	裁縫	男子会	お菓子作り		クリスマス会準備	カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
	今年を振り返る会	映画鑑賞	クリスマス会 15:00閉所	餅つき	大掃除と年越しそば 15:00閉所	26日 振休
29	30	31	1月/1	2	3	4
冬季休暇						初詣
2日	お茶会 12月の予定確認、1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をしに是非参加してみてください！				切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子代100円
4日	買い物レク 地活ヨハネで必要な買い物を一緒に買いにいきませんか？行先は、業務スーパーやコスモスです！				申込切 開始時間 参加費	定員5名 13時30分 無料
6日	すまみらいクリスマス会 今年もすまみらいさんからお誘い頂きました！当日はゲームや出し物など楽しいことが盛りだくさん！みんなで楽しみましょう～♪場所は板宿にある大黒地域福祉センターになります。センターから行く際はヨハネ車でいきます(13時出発)。				申込切 開始時間 参加費	4日 13時30分～15時30分 無料
7日	キャッチボール会 すまみらいさんと地活長田と合同でキャッチボール会を行います。場所は、地下鉄総合運動公園駅の近くにある「市の子公園」です。現地まで、ヨハネ車でいきます(現地集合でも可)。地活ヨハネの出発は、12:15です。				申込切 時 間 参加費	4日 13時～15時30分 無料
11日	料理の日 煮込みハンバーグ定食です！ボランティアの方が作るハンバーグはふわふわで本当に美味しい！！				申込切 開始時間 参加費	9日 11時00分 400円
14日	女子会 地活長田と合同で女子会をします！今回は、板宿駅から徒歩4分のところにある「RE PRODUCTS PROJECT(リブダクツプロジェクト)」というカフェに行きます♪				申込切 開始時間 参加費	13日 13時30分 ドリンク代440円～
17日	男子会 地活長田と合同で男子会をします！今回はランニングまたはウォーキングをします！スタッフも一緒に走ります！！				申込切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
18日	お菓子作り ドーナッツを作ります♪どんな感じで出来上がるのか楽しみですね♪				申込切 開始時間 参加費	16日 13時30分 200円
20日	クリスマス会準備 クリスマス会に向けてリース作りなどを行います♪アイディアなど募集中です☆				切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
23日	今年を振り返る会 2019年は平成から令和に変わりました。皆さんは今年1年を振り返り、どんな年になりましたか？みんなで楽しく会話しながら1年の振り返りをしたいと思います。				申込切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
24日	映画鑑賞 「34丁目の奇跡」を鑑賞します♪1994年アメリカ映画。母子家庭に育つスーザンは、キャリアウーマンの母親ドリーの教育方針で、サンタクロースを信じていない現実的な子供に育っていた。そんな彼女が6歳になったときのクリスマス、彼女等は自称サンタクロースを名乗る老人に出会う。それはクリスマスとサンタクロースの存在を問う騒動に発展する。サンタを信じる人々の心が奇跡に導く、1947年に製作された同名映画のリメイク。				申込切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
25日	クリスマス会 今年もクリスマス会をします！参加者の皆さんには、ビンゴ大会の景品となるものを110円ほどで買って来ていただきたいと思います！よろしくお願いします☆				申込切 開始時間 参加費	23日 10時～14時30分 600円
26日	餅つき 今年は地活長田と合同で行います！つきたてのお餅は感動するくらい本当に美味しいので是非参加してみてください！！！！				申込切 開始時間 参加費	23日 10時00分 200円
27日	大掃除と年越しそば 今年1年お世話になった地活ヨハネの大掃除をします！大掃除は10時、年越しそばは12時から行います。大掃除のあとは、年越しそばを食べて新たな一年を迎えましょう♪				申込切 開始時間 参加費	25日 12時00分 年越しそば200円
1月4日	初詣 2020年ヨハネ初レクは湊川神社に参拝しに行きます！電車でいきます♪				申込切 開始時間 参加費	当日OK ヨハネ13時出発 無料
26日(木)は、開所します。9日巨大ジェンガと13日カードゲームは、11:30から行います。						

※天候や参加状況によって、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。