

シヨコラ

7月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2020.7.1 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



コロナウイルス感染防止のために、たくさんのご協力本当にありがとうございます。with コロナ、と世間では言われていますが、共に生活していく事は嫌です。かからないこと、うつさない事をこれからも意識して生活していきましょう。不安になる生活はこれからもしばらく続いてしまうかもしれませんが、今できる事をしていきましょう。

ご協力、よろしくお願いいたします。

センター長 森沢 裕行



コロナ太りを防ごう！自宅でできる簡単ストレッチ

室内で
簡単!!

アクティブ ストレッチ 3選

① 肩甲骨広げ



肩甲骨を広げながら
前屈と後屈を
ゆっくり繰り返す

② つま先立ち スクワット



背を丸めずに
背筋を伸ばしたまま
腰をおろす

③ 腹式呼吸



お腹に手を乗せ
「ドクドク」と脈を
感じられるくらいが
息を吐き切った目安

① 肩甲骨広げ

神経伝達速度の向上、筋収縮速度の向上、関節可動域の向上に有効とされます。

【やり方】

(1) 足を肩幅ぐらいに広げ、背筋を伸ばしながら肩甲骨を寄せ後ろに反る。

(2) そのまま肩甲骨を広げながら前屈と後屈をゆっくり繰り返す(5回ぐらいが目安)。

② つま先立ちスクワット

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、つま先立ち(踵上げ)により血液循環を促進してくれる効果が期待できます。

【やり方】

(1) 足を肩幅ぐらいに広げ、腰を深めに落とす。この時背を丸めず、背筋を伸ばしたまま腰をおろしていく。

(2) 元に戻したら、次につま先立ちをして、ゆっくり下ろす。

(3) 1と2の動作を繰り返す。回数をこなすというよりも、少し下肢に負荷がかかるイメージが理想(10回ぐらい繰り返す)。

※バランスをとるのが難しい人は、壁や手すりに片手をつけ安定した状態で行う。

③ 腹式呼吸

副交感神経を優位にすることによるリラックス効果や、筋肉を弛緩させる働き、腹圧が変化することによる便秘改善などに有効とされます。

【やり方】

(1) あおむけに寝て、両膝を立てる。

(2) 口をすぼませ、お腹がペタンコになるまで息を吐ききる。

(3) 息を吐き切ったお腹に手を乗せ「ドクドク」と脈を感じられるくらいが息を吐き切った目安になる。

(4) 息を吐き切ったら、すぼませた口から少しずつ空気をからだに取り込んでいく。体のすみすみまで新鮮で新しい空気をいきわたらせるイメージ。

☆自宅でできる簡単ストレッチをして、コロナ太りを防ぎましょう～！

長田からのお知らせ

6月のレクリエーション活動報告



●2日 防災レク

大きな災害が発生した時、確かな情報・安全な場所への避難・安心して生活できる避難場所の確保が私たちの命を守る上で重要です。今後、予想される「南海トラフ地震」等の災害への備え（備蓄品）や、実際に地震が起きた時の心得などを話し合い、避難訓練を通して改めて防災を考える機会になりました。😊

《7月のレクリエーションのお知らせ》

◎18日&20日 お昼作り

お待たせしました！食事レク再開の第一弾は、お好み焼きです。今回は土曜日と平日の2日間に分けて実施するので、参加希望の方はどちらか1日を選んでご参加ください。コロナ禍の中で溜まったストレスをひっくり返しましょう(^_^)



◎25日 ハンドメイド

百均ショップで購入できる材料を使ってフラワーアレンジメントを楽しみましょう♪ 世界に一つだけの花を飾ると、お部屋の雰囲気が変わりますよ🌸

◎27日 教室『ISHIGAMI』

コミュニケーションスキルを向上させるためのグループワークです。簡単なゲームを通じて楽しみながら学んでいきます！！

【 地活長田メンバーのつぶやき 】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅待機のご協力ありがとうございました。自粛生活の中でどのように過ごされていたのか、心の声を寄せていただきました。

- # 自粛生活の時は掃除をしたり、スーパーへ週2回の買い物に行くだけの生活をしてました。センターが再開したら外食レクに行きたいです。新開地にある洋食屋さんの「グリル平」とか旧居留地の「グリル十字屋」など。美味しいコーヒー屋さんにも行きたい。 [T. M.]
- # BSでストリートピアノを街の人が入れ替わって次々と弾いていく番組をやっていたので延々と、それを見ていました。 [T. E.]
- # 家の片付けなどをしたりYouTubeを見たりして過ごしていました。コロナが収まった時、外出レクや食事レクが少しでも増えたらいいなと思っています。 [K. K.]
- ～青春の夢を追いかけて全国へ～ / ～選手権あきらめないで希望の日～
- # いつも休みのような状態だったので夕方まで寝てしまう時もあったナー！
- ～蝉の声 コロナで鳴き声 変わるかな～ [ソフトクリーム]

地域活動支援センター長田 7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
				ハンドベル教室	ショコラを考える会	勉強会
5	6	7	8	9	10	11
	体操レク 15:30閉所	七夕		ちぎり絵	サイコロトーク	お絵かきしりとり大会
12	13	14	15	16	17	18
	DVD鑑賞	ダーツ大会		書道	いつか行きたい OO	お昼作り
19	20	21	22	23	24	25
	お昼作り	頭の体操		海の日	スポーツの日	ハンドメイド
26	27	28	29	30	31	
	教室 『ISHIGAMI』	語っていいとも		ジェンガ大会	お茶会	

2日 ハンドベル教室	み切 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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
3日 ショコラを考える会		
メンバーと一緒に予定やお知らせの内容を考えるレクです。皆さんのご意見を参考にしながらショコラが更に充実するように話し合しましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
4日 勉強会		
地域で生活している中で「なんでこの人はこんなことをするのか」と思うこともあると思います。今回は「電車の席を譲る時の場面」を想定し、人それぞれの思いの違いを感じ取れるグループワークをします。	当日参加OK 13:30 ~	無料
6日 体操レク		
タオルを使って簡単な体操をしましょう。肩の力を抜いて、背筋を伸ばしてみませんか?	当日参加OK 13:30 ~	無料
7日 七夕		
みんなで笹に七夕の飾り付けをして各々、短冊に願い事を書いて飾りましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
9日 ちぎり絵		
神戸の夜景を作成中となっております。お話をしながらのんびりと取り組める創作活動となっておりますので、是非ご参加ください。	当日参加OK 13:30 ~	無料
10日 サイコロトーク		
サイコロの出た目のお題のお話をするサイコロトーク!「話し下手」そういった方も挑戦してみませんか?話すことはしんどいけど聞いてみたい方も大歓迎ですよ♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
11日 お絵かきしりとり大会		
言葉ではなく絵を描いて相手に伝えるしりとりゲームです。どんな絵が飛び出すのか興味津々(〇〇)	当日参加OK 13:30 ~	無料
13日 DVD鑑賞		
みなさんのリクエストを聞いてDVD鑑賞します。どしどし希望をお寄せ下さい。求む★あなたのイチオシ!	当日参加OK 13:30 ~	無料
14日 ダーツ大会		
みんなで楽しくダーツを楽しみましょう!! あなたにもドリンク券をGETできるチャンスがありますよ♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
16日 書道		
ボランティアの先生は来られませんが、心を落ち着かせて好きな言葉など自由に書いてみませんか? 苦手な方もお気軽に参加してくださいね!	当日参加OK 11:30 ~	無料
17日 いつか行きたいOO		
グーグルアースを使って世界各地の行ってみたい場所へ散歩に出かけてみませんか?	当日参加OK 13:30 ~	無料
18日 お昼作り		
センター再開初の食事レクは、お好み焼きです!今まで溜まっていたストレスをひっくり返しましょう!!先着6名までとなっておりますので、お申し込みをお待ちしています。	16日締切 当日12:00~	400円
20日 お昼作り		
土曜日に参加出来なかった人も大丈夫!今回は平日の食事レクも企画しました。レッツお好み焼き!!先着6名までとなっておりますので、お申し込みをお待ちしています。	16日締切 当日12:00~	400円
21日 頭の体操		
簡単なクイズ問題で硬くなりがちな頭を柔らかくしましょう!!トンチやヒラメキを総動員♪途中からの参加もOKですよ!	当日参加OK 13:30 ~	無料
25日 ハンドメイド		
百均で購入できる材料を使って、世界で一つだけのフラワーアレンジメントを楽しみましょう♪ 初心者でも簡単にできるアレンジメントです。☺	当日参加OK 13:30 ~	400円
27日 教室『ISHIGAMI』		
長田のプロデューサーISHIGAMIさんが今回は料理ではない何かを企画しています。テーマは「人を見る」です。何をするかは……coming soon	当日参加OK 13:30 ~	無料
28日 語っていいとも		
日頃からモヤモヤと思っているあれこれについて話し、その場の人達と対話を通して再認識する機会としています。お題はどんなことでもOK!「僕、私はこういう対応をしているよ」と気軽に語り合しましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
30日 ジェンガ大会		
ハラハラドキドキ、ジェンガゲームをみんなでしましょう♪ お茶券をもらえるチャンスもあります!	当日参加OK 13:30 ~	無料
31日 お茶会		
8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。やってみたいアイディアを出してくださいね♪ 新企画、募集中!!	当日参加OK 13:30 ~	無料

※状況により、レク活動は変更及び中止になる可能性があります。ご了承ください。



ヨハネからのお知らせ



レクリエーション活動の報告

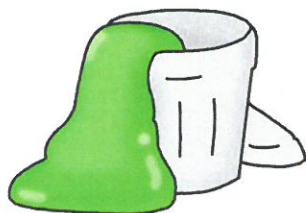
6月3日 園芸



4月～5月、園芸レクができなかったで、雑草でいっぱいだったヨハネ畑をみんなで綺麗にしました！そして小さくて可愛いサイズの新玉ねぎを収穫しました♪今回は新型コロナウイルスの感染拡大予防のため調理できなかったのですが、参加者の皆さんに持って帰って頂きました。美味しいと言って頂けて良かったです♪にんじん、オクラの種も植えたのでこれからの成長が楽しみです♪

<7月のレクリエーション>

7月22日 スライム作り



冷たくて夏にぴったりのスライムを作りたいと思います！とろーり、むぎゅっ、びよーんなどいろんな形で遊ぶことができるので、触っているだけでストレス発散になったりするかも??参加費無料になっているので、是非参加してみてください～☆

7月29日 避難訓練

今回は“地震災害”についてグループワークを中心に行いたいと思います♪

災害はいつ起こるか分かりません。そのときにどう対応していくかで守れる命があります。

災害時にどのように対応していくべきなのか、我々ができることは何なのかを事例をもとに、考えていく会にしたいと思います。気軽に楽しく話し合える会にしたいと思います♪

この機会に是非参加してみてください♪



地域活動支援センターヨハネ 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お茶会		フライングディスク	ゲートボール
5	6	7	8	9	10	11
	巨大ジェンガ	七夕	料理の日		習字 13:30閉所	映画鑑賞
12	13	14	15	16	17	18
	綿レク	座ってヨガ	グループミーティング		園芸	パターゴルフ
19	20	21	22	23	24	25
	裁縫	ストレッチ会	スライム作り	海の日	スポーツの日	輪投げ
26	27	28	29	30	31	
	ボウリング	サイコロトーク	避難訓練		絵画	
1日 お茶会					申込〆切	当日OK
7月の予定確認、8月のレクリエーションなどを話し合います。※今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お菓子やジュースの提供は行いません。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
4日 ゲートボール					申込〆切	当日OK
いつもみんなが楽しみにしてくれているレクの一つです♪晴れますように・・・☆					開始時間	13時30分
					参加費	無料
7日 七夕					申込〆切	当日OK
今年も短冊に願いを込めてみましょう♪願いごとが叶うかも・・・？					開始時間	13時30分
					参加費	無料
8日 料理の日					申込〆切	6日
冷麺と餃子を作ります♪夏が来ましたね♪					開始時間	11時00分
					参加費	400円
11日 映画鑑賞					申込〆切	当日OK
今回は「ショーシャンクの空に」を鑑賞したいと思います♪ステイヴン・キングの中編小説「刑務所のリタ・ヘイワース」をフランク・ダラボン監督が映画化。無実の罪で刑務所に収監されたアンディは、30年にも及ぶ刑務所生活にもめげず、強い意志で奇跡を起こす。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
13日 綿レク					申込〆切	当日OK
ヨハネで育てた綿をほぐしたり、糸を紡いだりなど楽しくお話しながら作業をしたいと思います♪前の作品が未完成の方は続きをどうぞ♪					時 間	13時30分
					参加費	無料
14日 座ってヨガ					〆 切	当日OK
座って簡単にできるヨガを行います♪リラクゼーション効果もあるので是非参加してみてください♪					時 間	13時30分
					参加費	無料
15日 グループミーティング					申込〆切	当日OK
心も体も元気になるためにどうしたらいいのかみんなで楽しく話し合います。まずは見学からでも大丈夫なので気軽に参加してみてください♪					開始時間	13時30分
					参加費	無料
17日 園芸					申込〆切	当日OK
今ヨハネ畑には、ゴーヤ、ミニトマト、ナス、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、オクラ、綿などを植えています。畑のお手入れや水やりを手伝ってくれませんか？					開始時間	13時30分
					参加費	無料
21日 ストレッチ会					〆 切	当日OK
イスに座ってできる簡単ストレッチや筋トレを行います♪レクが終わった後、体がぼかぼかし、すっきりします！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
22日 スライム作り					申込〆切	当日OK
ひんやりするスライム作りを行います♪とろーり、むぎゅっ、びよーんなどいろんな形で楽しめます♪					時 間	13時30分
					参加費	無料
28日 サイコロトーク					申込〆切	当日OK
サイコロを転がし、出た目のテーマについてみんなで話をします♪意外とみんなの知らない一面もあるかも？テーマはみんなで決めたいと思います♪					開始時間	13時30分
					参加費	無料
29日 避難訓練					申込〆切	当日OK
災害に備えてみんなのできることは何かグループワークを中心に行いたいと思います♪					開始時間	13時30分
					参加費	無料
31日 絵画					〆 切	当日OK
ちぎり絵を行います♪完成したら展示会へ出展したいと思います♪					開始時間	13時30分
					参加費	無料
10日習字レクは、11:30から行います。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、しばらく3蜜を避けてのレク活動にさせていただきます。新型コロナウイルスの状況によって、中止・変更となる場合があります。						

※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。