

シヨコラ

11月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2020.11.1 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

すっかり秋も深まってきましたね。急な私事で恐縮ですが、音楽が大好きです。しかし最近はなかなか聴いていませんでした。

たまにはと思い、海辺を散歩をしながら好きなアーティストの曲を聴くと、ぱっと気持ちが晴れました。Bjorkのstone milkers、素晴らしい曲です。みなさんも、「好きだけど最近聴いてないなー」というアーティストの曲を聴くと、楽しい気持ちになれるかもしれませんよ。

センター長 森沢 裕行

睡眠の質を上げる習慣

よい睡眠は時間よりも質が大切です！日々の過ごし方を少し見直すだけで、睡眠の質は上がります。今月号のシヨコラでは、よい睡眠のために必要な生活習慣についてご紹介いたします☆

●就寝3時間前までには夕食を終わらせる

就寝時には消化活動が終わっていることが理想的です。

食事後すぐに寝てしまうと、体は消化活動を優先するため、内臓が休息する時間が短くなります。同じ睡眠時間でも、眠りが浅くなったり疲れが抜けにくくなったりします。帰宅から就寝までの時間がどうしても短くなりがちなときは、消化の良いものを少量摂るだけにとどめておきましょう。

●温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。

特におすすめするのは以下の3つです。是非試してみてくださいね。

☆白湯

胃腸に負担をかけずに、体を温めることができます。

☆生姜湯

体を温める効果のあるショウガで体の末端まで温めて睡眠の質を高めます。市販のものは砂糖が多く配合されていることもあるので、白湯+ショウガパウダーなどの組み合わせがおすすめです。

●ぬるめの入浴でリラックス

熱めのお湯に長く入ることは体の覚醒を誘ってしまうため、就寝に必要な体温変化を得にくくなります。高温のお湯は体の負担も増大するため、38度ほどのぬるめのお湯に5～30分つかってみましょう。

体をじっくり温めることで、緊張をほだきリラックス効果を期待できます。

●朝食はしっかり食べ、夕方はタンパク質を

朝食は、体を目覚めさせると同時に、日中動くためのエネルギーとなります。夕食のメニューをタンパク質中心にすることで、食べたタンパク質が体の修復材料や良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料となります。セロトニンの材料となるトリプトファンは、体内では作ることができず、食物から摂ることが必要な必須アミノ酸です。トリプトファンを摂取すると脳内でセロトニンに分解されます。

肉や魚、卵や乳製品など必須アミノ酸を多く含む良質なタンパク質を積極的に摂取しましょう。

質の高い睡眠で毎日を快適に！

日帰り旅行のお知らせ

日 時：令和2年11月6日（金）ヨハネ 9：45 出発 長田 10：00 出発

参加費：3500円 〆切：10月10日（土）

行 先：淡路島（淡路島牧場でバター作り体験→BBQ→たこせんべいの里）

日帰り旅行の為、長田・ヨハネは閉所となります！

長田からのお知らせ

10月のレクリエーション活動報告

●16日 ヨハネ 秋祭り

例年開催しているヨハネ祭が昨年秋に実施となりました。今年の秋祭りは、3密にならないようコロナウイルス対策を万全に行いました。フランクフルトやパフェなどの屋台が出て、スタンプラリーやクイズを楽しみました。



●20日 アロママッサージ

スタッフの指導でアロマを用いたセルフハンドマッサージを行いました。アロマと紅茶の香りで心身ともに癒されてリラックス効果満点！

《11月のレクリエーションのお知らせ》

◎9日 教室『ISHIGAMI』

人生における「困難」や「転機」に対処するための考え方についての勉強会（全3回）です。10月から始まり今回は第二回目です。座学だけでなく、日々皆さんが感じていることを話し合いながら学んでいきます。人生の岐路に立った時、新たな自分を見つける考え方を一緒に探していきましょう。

◎14日 お昼作り

寒くなる季節にピッタリ！身体が温まる「クリームシチュー」を作ります♪
あったかいシチューで心も身体も温まりましょう(^_^)



◎21日 キャッチボール会

すまみらいさんと地活ヨハネと合同で行うキャッチボール会です。
10月に実施予定でしたが雨天の為、順延になりました。送迎あり。
時間：13時～15時 地活長田 12時25分出発
参加費：無料 現地集合・解散も可能です
場所：地下鉄総合運動公園駅の近くにある「市の子公園」
※切：10月19日（木）

これまでお世話になった書道のボランティアで来られていた、お二人の先生が御事情により地活長田での活動を終えることになりました。長い間、皆さんに関わっていただいた先生方、ありがとうございました。地活長田一同、御礼申し上げます。



地域活動支援センター長田 11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
	ショコラを考える会	文化の日		ハンドベル教室	日帰り旅行	私は誰でしょうゲーム大会
8	9	10	11	12	13	14
	教室『ISHIGAMI』	公園へ行こう 15:30閉所		簡単な体操	ボールペン字	お昼作り
15	16	17	18	19	20	21
	頭の体操	お絵かき伝言ゲーム		書道	ちぎり絵	キャッチボール会
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	オセロゲーム大会		ジェンガ大会	サイコロトーク	お菓子作り
29	30					
	お茶会					

2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います♪	〆切 時間 当日参加OK 13:30 ~	参加費 無料
5日 ハンドベル教室	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
6日 日帰り旅行	今年度の日帰り旅行は淡路島牧場でBBQを楽しんだ後、バター作り体験をして、たこせんべいの里に行きます。秋の思い出と一緒に作りましょう! ※参加される方以外は閉所となります。ご了承ください。	すでに参加申込は 終わりました。	3500円程度 昼食BBQ代含む
7日 私は誰でしょうゲーム大会	自分は誰なのか? 「はい」「いいえ」「どちらでもない」の3種類しか答えてもらえない質問を重ねていながら当てていくゲームです。ぜひ、ご参加ください!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
9日 教室『ISHIGAMI』	人生における「困難」や「転機」に対処するための考え方についての勉強会(全3回)です。座学だけでなく、日々皆さんが感じている事を話し合いながら学んでいきましょう!	当日参加OK 13:30 ~	無料
10日 公園へ行こう	スポーツの秋ですね! 西代公園で軽く身体を動かしてみませんか? 外の空気を吸って深呼吸するだけでも気分転換できますよ(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
12日 簡単な体操	日頃、身体を動かす機会が少なくなっていないですか? ラジオ体操やタオルを使って身体をゆっくり伸ばしてみましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
13日 ボールペン字	鉛筆、ボールペンの字の練習になります。ひらがな・カタカナ・漢字・名言など、手本を見ながら書きます。きれいな字が書けるようになるとうれしいですよ♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
14日 お昼作り	寒くなる季節にピッタリ! 身体の温まる「クリームシチュー」を作ります♪ あったかシチューで温まりましょう。	12日締切 12:00~	400円
16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
17日 お絵かき伝言ゲーム	言葉ではなく絵を描いて相手に何かを伝える伝言ゲームです。どんな絵が飛び出すのか興味津々(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
19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 13:30 ~	無料
20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
21日 キャッチボール会	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~15時で市の子公園グラウンドで行います。車の手配等で事前予約とさせていただきます。	17日締切 12:25長田出発	無料
24日 オセロゲーム大会	オセロゲームでは白黒ははっきり決着をつけましょう!! ルールを知らない方もスタッフと一緒にしましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
26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
27日 サイコロトーク	サイコロの出た目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
28日 お菓子作り	うなる甘さ! この秋はスイートポテトに決まり!!	26日締切 13:30~	200円
30日 お茶会	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。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

10月7日 料理の日



今月のメニューはホッケ、お雑煮、炊き込みご飯、人参と大根の酢の物、柿でした♪
今年の焼き魚は、なんとホッケ！！ホッケを食べる機会なんてあまりなかったのでとても嬉しかったです！お雑煮は、去年の餅つきで作ったお餅を入れました♪具たくさんでとても美味しかったです！
季節を感じるメニューになりました☆
次回も楽しみです！

<11月のレクリエーション>

11月21日 キャッチボール会

先月、雨天のため延期になったキャッチボール会を行います！

時 間：13時00分 地活ヨハネ 12時15分出発

参加費：無料

〆 切：11月21日（土）

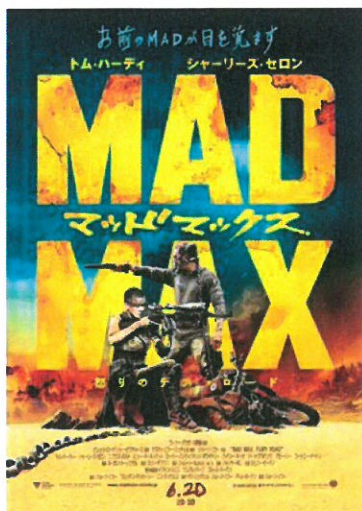
場 所：地下鉄総合運動公園駅の近くにある「市の子公園」

持ち物：水筒、タオル、必要な人は着替え、マスク

今月は晴れますように！！☆



11月28日 映画鑑賞



今回はセンター長おすすめの「マッドマックス怒りのデス・ロード」を観ます♪石油も、そして水も尽きかけた世界。主人公は、愛する家族を奪われ、本能だけで生きながらえている元・警官マックス（トム・ハーディ）。資源を独占し、恐怖と暴力で民衆を支配するジョーの軍団に捕われたマックスは、反逆を企てるジョーの右腕フュリオサ（シャーリーズ・セロン）、配下の全身白塗りの男ニュークス（ニコラス・ホルト）と共に、ジョーに捕われた美女たちを引き連れ、自由への逃走を開始する。凄まじい追跡、炸裂するバトル……。絶体絶命のピンチを迎えた時、彼らの決死の反撃が始まる！

地域活動支援センターヨハネ 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	お茶会	文化の日	ちぎり絵①		日帰り旅行の為閉所	輪投げ
8	9	10	11	12	13	14
	巨大ジェンガ 13:30閉所	ボウリング	料理の日		ちぎり絵②	パターゴルフ
15	16	17	18	19	20	21
	園芸	グループミーティング	お菓子作り		フライングディスク	キャッチボール会
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	ゲートボール	社会生活カプログラム		裁縫	映画鑑賞
29	30					
	サイコロトーク					
2日 お茶会 11月の予定確認、12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！					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子代100円
4日、13日 ちぎり絵①② 今、地活ヨハネの建物のちぎり絵を作っています。みんなで完成させて、展示会に応募しましょう！					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
6日 日帰り旅行 今回の行先は淡路島です！詳細は、表紙をご覧ください♪					申込〆切 時 間 参加費	10月10日 9:45出発 3500円
11日 料理の日 今回は煮物料理を作ります！みんなで温まりましょう☆					申込〆切 開始時間 参加費	9日 11時00分 400円
16日 園芸 ヨハネ畑には、ブロッコリー、茎ブロッコリー、カリフラワー、みかんの木などを植えています。畑のお手入れや水やりなど一緒にしませんか？					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
17日 グループミーティング 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♪					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
18日 お菓子作り 前回好評だったドーナッツ作りを行います！出来立ての手作りドーナッツはとても美味しいですよ☆					申込〆切 開始時間 参加費	16日 13時30分 200円
21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、ヨハネ車で行きます(現地集合でも可)。地活ヨハネの出発は、12:15です。					申込〆切 開始時間 参加費	18日 13時00分 無料
25日 社会生活カプログラム 社会生活カプログラムとは、障害のある人が自立し豊かな地域生活を送る力(=社会生活力)を高めるためのプログラム活動です。今回は「生活リズム」について話し合います。					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
27日 裁縫 マスコットを作ったり、破れた服(洗濯済みのもの)を繕ったりなどみんなで楽しく話をしながら行っています。裁縫以外にも、塗り絵や絵を描いたりして参加されるメンバーさんもいるので、気軽に参加してみてください♪					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
28日 映画鑑賞 今回はセンター長おすすめの「マッドマックス 怒りのデス・ロード」を観ます！あらすじは「ヨハネからのお知らせ」をご覧ください♪					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
30日 サイコロトーク 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♪					申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
9日巨大ジェンガは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密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。