

シヨコラ

5月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.5.1 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



5月に入り大型連休となります。皆様のご予定はいかがでしょうか。お出かけする、普段できない家事をする、普段と変わらない日々を過ごすことも良いと思います。私は何をするにも「健康を保つ」ことが大切だと、日々感じています。日々の生活習慣を見直す連休にすることも良いかもしれません。困ったこと、悩んでいることがあれば、地活までご相談ください。一緒に考えていきましょう♪

地域活動支援センターヨハネ 杵尾 祐樹

断捨離をして、すっきりしよう！

実は気候のよい5月は断捨離におすすめの季節です。断捨離をすると自分の持ち物を把握できるようになり、衝動買いすることも減ります。本当に必要なものだけを持ち、すっきりした部屋で過ごすのは気分もよく、明るい気持ちになります。今回は誰でも簡単にできる断捨離のやり方を解説していきます。

●断捨離の方法

1.持ち物を分類する

まずはご自身の持ち物を「必要」「不要」「保留」の3つに分けましょう。できるだけ「必要」か「不要」を選ぶようにして、本当に迷ってしまうものだけ「保留」に分類します。「必要」か「不要」かを迷ったときには、過去1年間使用していないものは不要、この先1年間使用しそうでないものは不要、といった基準を持っていくとスムーズです。

2.不要なものを捨てる・譲る・売る

分類が済んだら、捨てるものを処分していきます。捨てるのが手っ取り早い方法ですが、もったいないという気持ちが残ってしまう場合には、誰か必要としている人に譲ったり、リサイクルショップで売るのも手段の一つです。

3.必要なものを収納

必要と判断したものを家の中に収納します。このとき必ず、ものの収納場所を定位置にしましょう。どこに何があるのか把握していることは、散らからない部屋を作るうえで大切です。

4.保留にしたものをもう一度見直す

保留に分類したものは、日付が経ってからもう一度見直して「必要」「不要」に分けてみましょう。時間の経過とともに気持ちが整理されるので、前回は保留にしたものも分類できるようになります。

◎断捨離は「不要なものを捨てる」だけではなく「必要なものだけを残す」という意味合いが強い作業です。大掃除や衣替えなどの機会に断捨離を行うのも良いですね。すぐに部屋が散らかってしまったり、ものが溢れてしまう人は、ぜひ一度実践してみてください♪

合同 BBQ のお知らせ

長田・ヨハネ合同でBBQを行います！感染対策をしっかりと行い、楽しみましょう！

日時：5月28日（土）12時00から（地活長田 11時30分出発🚗）

場所：地活ヨハネ前広場 参加費：700円 締め切り：5月21日（土）

長田からのお知らせ

＊4月のレクリエーション便り＊



◎2日 お花見

春らんまんの季節を迎え、妙法寺川沿いの桜もほぼ満開で絶好の花見日和になりました。多くの人を訪れる桜の名所といわれるだけあって見事な桜を楽しみ、心の中にもぱっと花が咲くように明るく感じられるひと時でした。

◎5日 工場見学（グリコピア）

西区にあるグリコのお菓子工場に見学に行きました。あの有名なお菓子を作っているところを見ることができて良かったです。工場内作業はほとんどオートメーション化されて、人は少ない印象でした。（参加者の感想）



《5月のレクリエーション》

◎6日 ハイキング

新緑の時期になり、森林浴をかねて鷹取山に行きます。自然の中で心身ともにリフレッシュしましょう♪動きやすい服装、靴の他、汗もかくと思いますので、タオル、飲み物の準備もお忘れなく!!

◎21日 ねんどDEクリエイト（2回シリーズ）

石膏粘土を使ってブローチやマグネットを2回シリーズで作ります。初回は自分の好きな形をヘラや麺棒を使って作ります。乾くのを待つ間に布製の小物入れも作りますよ。第2回目は6月4日に色塗りをする予定です。2回とも参加するようお願い致します。

◎26日 ドライブ

新装開店したヤマダストアーにドライブに出かけます。日頃、行きつけのスーパーマーケットとはひと味違う商品をゲットできるかもしれませんね。ぜひ、ご参加くださいね♪



地域活動支援センター長田 5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
	連休の過ごし方	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ハイキング	私は誰でしょう
8	9	10	11	12	13	14
	カードゲーム	書道教室		ハンドベル教室	人生ゲーム	勉強会
15	16	17	18	19	20	21
	ちぎり絵 13:30開所	スポーツレク		森のパン屋さんへ 行こう	オセロゲーム大会	ねんど DE クリエイト
22	23	24	25	26	27	28
	おもしろ変形 ピンポン	ぬり絵		買い物レク ヤマダストアー	クラフト教室	BBQ
29	30	31				
	須磨離宮公園散策	お茶会				

2日 連休の過ごし方	α切 時間	参加費
大型連休(後半)を控え、どのように休暇を過ごされるのか皆さんの予定を聞きながら、何かマイプランにヒントが得られればいいですね。	当日参加OK 13:30 ~	無料
6日 ハイキング	当日参加OK 13:00長田出発	福祉乗車証を持参 して下さい
新緑あふれる鷹取山に登ります。ふもとまではバスで行きますので、福祉乗車証をご持参ください。帽子、汗拭きタオル、水筒を持って、動きやすい服装・靴でご参加ください。		
7日 私は誰でしょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
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きながら当てていくゲームです。ぜひ、ご参加ください!!		
9日 カードゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
ババ抜き・ジジ抜き・UNOなど、いろいろなゲームをしましょう♪		
10日 書道教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
ボランティアの先生が丁寧に教えてくださいます。お手本もありますので、苦手な方もお気軽に参加してくださいね!		
12日 ハンドベル教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
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ます。初めての方も大歓迎です!!		
13日 人生ゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
懐かしの「人生ゲーム」をみんなでやります。人生のゴールを目指して頑張りましょう!		
14日 勉強会	当日参加OK 13:30 ~	無料
毎回楽しみにしている人も多い人気講座です。さて、今回は...? 皆様の参加をお待ちしています。		
16日 ちぎり絵	当日参加OK 11:00 ~	無料
大きなちぎり絵を作ります。新作品のテーマは「希望の光」です。皆さんの神戸ルミナリエの思い出を話しながら少しずつ取り組みたいと考えています。		
17日 スポーツレク	当日参加OK 13:30 ~	無料
西代公園でバトミントンやキャッチボールなど、簡単な運動をしましょう♪雨天時は室内で楽しめる企画を考えておきますね!		
19日 森のパン屋さんへ行こう	先着5名まで 13:30長田出発	実費
妙法寺にある「ファンバック」というパン屋さんに行きます。色々な種類のパンがリーズナブルな値段で買えるという須磨で人気のパン屋さんです♪ どれにしようか迷うのも御一興!		
20日 オセロゲーム大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
オセロゲームでは白黒ははっきり決着をつけましょう! お茶券ゲットのチャンス到来!! 奮ってご参加ください。		
21日 ねんどDEクリエイト (1回目)	17日締切 13:30 ~	300円
石膏粘土を使ってフローチャやマグネットを2回シリーズで作ります。第1回の今回は自分の好きな形をヘラや麺棒を使って形を作ります。第2回目は6月4日に色塗りをする予定です。		
23日 おもしろ変形ピンポン	当日参加OK 13:30 ~	無料
地活長田のテーブルを利用して、ピンポンを楽しみましょう♪		
24日 ぬり絵	当日参加OK 13:30 ~	無料
絵が苦手な方でも塗り絵だったら大丈夫です! みんなで楽しみましょう♪		
26日 ドライブ	先着5名まで 13:30 ~	実費
新装開店したヤマダストアーへ行きます。日頃、行きつけのスーパーマーケットとは一味違う商品がゲットできるかもしれませんね。ぜひ、ご参加ください(^^)♪		
27日 クラフト教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
ボランティア講師がわかりやすく丁寧に教えてくださるので、初めての方も安心して取り組みますよ♪ クラフト第4弾!一緒に6月のカレンダーを作りましょう!(^^)!		
28日 パーベキュー	21日締切 11:30開所	700円
地活ヨハネ前のグラウンドでお肉を食べましょう♪11時30分に地活長田出発し12時から食べ始めます!15時30分に地活長田まで送迎します。参加されない方は地活長田は閉所とさせていただきます。		
30日 須磨離宮公園散策	先着5名まで 13:30長田出発	手帳を持参して ください。
久しぶりに須磨離宮公園を散策しましょう。季節を彩る美しい花や植物がリラックスさせてくれるでしょう♪ 手帳を忘れずにご持参ください。		
31日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	100円
6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!!		

※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

4月20日 料理の日



厚切りロースとんかつ定食を作りました！厚切りのとんかつは美味しかったですね！まさかのとんかつは一人2枚半あり、とてもお腹いっぱいになりました。とんかつ以外にも去年ヨハネで採れたオクラの和え物など自家製のお野菜を使った料理が食べられるのも、楽しみの一つですね^^

メンバーさんからレクの感想をいただきました！

3月28日 ピザ作り

いつもヨハネさんのレクで思うことは、いい意味で期待を裏切るといこと。枚尾さんの手作りピザソースはフルーティーな甘さがあってまた食べたくなる味。今回から炭火＋石板でピザを焼いていてこれがまた地活ヨハネの美味しい空気を炭の香りがマッチしてもう宅配のピザには戻れない、これは事件！！

ペンネーム ロマンチスト眼鏡さんより



<5のレクリエーション>

5月28日 合同BBQ



コロナ禍に入ってからずっと控えていましたが、この度長田と合同BBQを行います！楽しみにしておられた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか♪コロナの感染予防をしっかりとBBQを楽しみましょう！！(*^▽^*)

日時：5月28日（土）12時00から

（地活長田 11時30分出発🚗）

場所：地活ヨハネ前広場

参加費：700円 締め切り：5月21日（土）

地域活動支援センターヨハネ 5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	お茶会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ちぎり絵	カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
	習字	輪投げ	巨大ジェンガ 13:30閉所		園芸	フライングディスク
15	16	17	18	19	20	21
	色々スポーツ	料理の日	卓球		カードゲーム	パターゴルフ
22	23	24	25	26	27	28
	オセロ	ゲートボール	外出		サイコロトーク	合同BBQ
29	30	31				
	ダーツ	ボウリング				
2日 お茶会					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子代100円
5月の予定確認、6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！						
6日 ちぎり絵					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
今年度は北斎の「凱風快晴」(がいふうかいせい)に決定しました！凱風快晴は、「赤富士」とも呼ばれています。みんなで素敵な作品を仕上げていきたいですね。						
7日 カラオケ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
新型コロナウイルス感染防止のためカラオケを控えておりましたが、今回久しぶりに行いたいと思います☆飛沫感染対策をしっかり行いながらになります！新型コロナウイルスの状況によってオセロに変更になる場合がありますのでご了承ください。						
11日 巨大ジェンガ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 11時30分 無料
イスに座ったままできる簡単ストレッチと筋トレを行います♪軽い運動なので、気になる方は是非参加してみてください！						
13日 園芸					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
今ヨハネ畑に植えているのは、たまねぎ、そらまめ、にんにく、みかんの木などを植えています♪夏野菜の植え付けや畑のお手入れや水やりなどを行います♪						
16日 色々スポーツ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前広場を使って、バドミントンやサッカーなど色々なスポーツをしたいと思います♪何をするかは集まった利用者さんと一緒に決めたいと思います！						
17日 料理の日					申込〆切 開始時間 参加費	14日 11時00分 400円
オムライスを作りたいと思います！^^						
18日 卓球					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
新型コロナウイルス感染防止のため、しばらく卓球は控えていましたが、今回久しぶりに卓球をしたいと思います！						
23日 オセロ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
頭を使って白黒はつきりつけましょう～♪						
24日 ゲートボール					申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
簡単なルールとなっていますので気軽に参加してみてくださいね！						
25日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分 無料
去年11月にできたヤマダストアに行きたいと思います！地元農家の野菜や肉、魚だけではなく、地域に愛されるスイーツ店やパン屋さん、レストランの商品も揃えており、地域密着型のお店です。						
27日 サイコロトーク					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
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♪						
28日 合同BBQ					申込〆切 開始時間 参加費	21日 12時00分 700円
コロナ禍に入り、控えておりましたが、なんと…！合同BBQを行いたいと思います！^^楽しみにしておられた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか！感染対策をしっかりと行い、BBQを楽しみましょう！						
31日 ボウリング					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ2階でボウリングを行います！ルールは簡単なのでみなさんも是非参加してみてください！						
11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。