

ショコラ

4月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.4.1 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



ロシアとウクライナの戦争が始まり、3月16日には東北で大きな地震がありました。2022年度の幕開けも何となく不安の影が見え隠れしています。

『不安』とは何でしょうか？辞書によると「気がかりで落ち着かないこと、心配なこと。また、そのまま」とあります。『不安』とは未来に対する自分自身の希望とのギャップの表れではないでしょうか？「〇〇がしたい」という具体的な希望がある時は「出来なかったらどうしよう」と具体的な不安があり、「幸せになりたいなあ」という漠然とした希望には「不幸にないたらどうしよう」という漠然とした不安が生まれます。人は未来を見ている限り、何らかの不安を抱き、生きていくのだと思います。

色々書きましたが、4月です。春です。桜がきれいな季節となりました。それだけちょっとぴり嬉しくなりますね。今年度もよろしくお願いします。

地域活動支援センター長田 和田 耕一

物事を挫折せずに続けるコツ

新年度を迎えると何か新しい事を始めようと思っている人も多いのではないでしょうか？ただ「3日坊主」という言葉があるように、なかなか決めたことを続けるのは難しいものです。そこで今回はやると決めたことを挫折せずに、続けるコツを調べてみたので、ご紹介します。

◎続ける理由をたくさん作る

もちろん、理由があって始めた新しい事。その理由が1つより2つの方が、続ける力は維持できます。続けると生まれるメリットをたくさん考えて、やる気をアップさせましょう。

◎目標・目的をはっきりと具体的にする

何かを続けると決めたら、その目標・目的となるべく具体的に、明確にした方が良いとされています。その目標を達成した後のことをイメージすることも続けていくための力となります。

◎時間・環境を決める

何かをする時、同じ場所、または同じ時間帯に行うことを繰り返していると、脳が「この行為は大切だ」と判断し、回路を太くしていくと言われています。続けたいことがあるなら、それを行う場所・時間の条件を決めてみて下さい。

何か新しい事は始めようと思った時、これらを意識すると続けていけるようになるかもしれません。参考にして頂き、新しい事にチャレンジしてみて下さい。



長田からのお知らせ

3月のレクリエーション便り

◎1日 実習生レク (モルック)

1996年にフィンランドで開発されたスポーツ。ピンを倒すところはボーリングのようで、簡単だけど奥が深いスポーツに魅せられました♪



◎19日 イントロ当てクイズ大会

1990年代のJポップからの出題で、青春時代と真ん中世代も、そうでない世代の人も遠い記憶を手繰り寄せながら、懐かしいヒットソングを楽しみました(^_^)♪



«4月のレクリエーション»

◎2日 お花見

神戸の桜の名所、妙法寺川周辺を散策して、お花見をしましょう♪

◎16日 お好み焼き

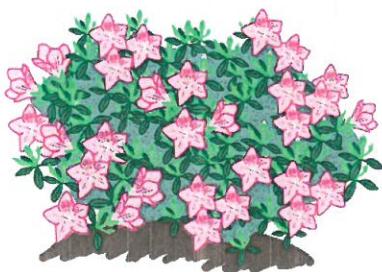
蔓延防止明け第一弾の調理レクは、ご要望にお応えして「お好み焼き」を作ります！各自で腕を振るって美味しいお好み焼きを焼いてみましょう(^_^)♪

◎19日 グループホーム見学会（地活長田・ヨハネ合同レク）

コロナ禍で実現できなかった見学会ですが、今回はOK!!なかなか普段に見学する機会がないグループホームを見てみませんか？

◎23日 スイーツレク

久しぶりにお菓子作りを再開します！春らしいトッピングでクレープを作りましょう♪



◎26日 相楽園のツツジを見に行こう

相楽園は神戸市の都市公園で、約20,000m²の敷地内に池泉回遊式の日本庭園があります。

4月下旬から5月初旬頃に咲くツツジの花が見事です。
地下鉄で行くので福祉乗車証と手帳を忘れずに持参して下さい。



地域活動支援センター長田 4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
					カードゲーム	お花見
3	4	5	6	7	8	9
	絵描きしりとり	外出レク		ハンドベル教室	こんな私になりたい	勉強会
10	11	12	13	14	15	16
	ちぎり絵 13:30閉所	書道教室		トークタイム もしも〇〇だったら～	塗り絵	お好み焼
17	18	19	20	21	22	23
	脳トレしましょ 13:30閉所	グループホーム 見学会		ドライブ	クラフト教室	春スイーツ
24	25	26	27	28	29	30
	ストレッチ体操	相楽園のツツジ を見に行こう		お茶会	昭和の日	ジェンガ大会

1日 カードゲーム	〆切 時間	参加費
パパ抜き・ジジ抜き・UNOなど、いろいろなゲームをしましょう♪	当日参加OK 13:30～	無料
2日 お花見	当日参加OK 13:30～	無料
神戸の桜の名所である妙法寺川周辺を散策して、お花見を楽しみましょう(^~^)		
4日 絵描きしりとり	当日参加OK 13:30～	無料
言葉ではなく絵を描いて繋げていくしりとりです。最後に答え合わせをして、勝ち負けは無しで一緒に楽しみましょう♪		
5日 外出レク	先着5名まで 13:00出発	無料
車で出かけます！！行先は予約状況もあり、現在、絞り込んでおります。決まり次第、お知らせしますので、お楽しみに♪		
7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!!		
8日 こんな私になりたい	当日参加OK 13:30～	無料
どんな自分でいたいですか？ときには想いを言葉に変えて発信してみませんか？ 今日は今年度の目標を考えてみましょう♪		
9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。		
11日 ちぎり絵	当日参加OK 11:00～	無料
大きちぎり絵を作ります。新作品のテーマは「希望の光」です。皆さんのがんばり工の思い出を話しながら少しづつ取り組めたらと考えています。		
12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！		
14日 トークタイム ～もしも〇〇だったら～	当日参加OK 13:30～	無料
「もしも〇〇だったら～」のお題をもとに、誰が何をどうしたかをそれぞれで考えて、面白おかしく文章を作ってみましょう！		
15日 塗り絵	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♪		
16日 お好み焼	12日締切 当日12:00～	400円
待ちに待った食事レクの第一弾は、ご要望にお応えして「お好み焼」です！皆さん、奮ってご参加ください!! 調理は10:00から行います。		
18日 脳トレしましょ	当日参加OK 11:00～	無料
最近忘れっぽくなったりと思う人、頭の体操をしたいな～という人、ぜひ参加を！間違探しや、記憶力クイズで脳を活性化させましょう。		
19日 グループホーム見学会（長田・ヨハネ合同レク）	当日参加OK 13:20 長田出発	無料
なかなか見ることが少ないグループホームを見学してみませんか？百聞は一見に如かずです！ 皆さん、ぜひご参加ください♪		
21日 ドライブ	当日参加OK 13:30～	無料
今回のドライブは神戸市垂水区にある五色塚古墳に行きます。古墳の上から見る風景は、垂水・舞子を一望できます。神戸の名所の一つ、長さ194mを誇る大きさの前方後円墳をご覧あれ!!		
22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めますよ♪ クラフト第3弾！一緒に5月のカレンダーを作りましょう!(^~^)		
23日 春スイーツ	19日締切 当日13:30～	250円
久しぶりのスイーツレクです。春らしいトッピングでクレープを作りましょう♪		
25日 ストレッチ体操	当日参加OK 13:30～	無料
体を動かす機会が少なくなっていますか？ストレッチで体を伸ばし、日頃の疲れをスッキリさせましょう！		
26日 相楽園のツツジを見に行こう	当日参加OK 13:00長田出発	福祉乗車証と手帳を持参して下さい
約20,000m ² の敷地の中に池泉回遊式日本庭園がある相楽園へ、見事に咲いているツツジの花を見に行きましょう♪ 地下鉄に乗るので、福祉乗車証と手帳を忘れずにお持ちください。		
28日 お茶会	当日参加OK 13:30～	100円
5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!!		
30日 ジェンガ大会	当日参加OK 13:30～	無料
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！		

※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

3月 16日 料理の日



今回は肉じゃが、切干大根、お味噌汁でした♪
朝から煮込まれた肉じゃがは、優しい味付けて
美味しかったです！ボランティアの方や職員が
作って下さる手料理はいつも美味しいくて身も心
も温まりますね！^_^ 梅ゼリーは、去年作った梅
シロップから作りましたよ♪
また次回の料理の日も楽しみですね～★

3月 23日 スマホ講習会

auの3G回線終了に伴い、ガラケーからスマホに切り替える利用者
さんもいるということで、「スマホ講習会」を開きました♪スマホはと
ても便利な端末ですが、使い方を間違えるとトラブルに巻き込まれてし
まう可能性もあります。今回は、スマホを取り扱うにあたり、注意事項
などをみんなで共有しました！ここで得た内容を参考に、みなさんが楽
しく安全に便利にスマホを使えるといいですね^_^



<4月のレクリエーション>

4月 15日 買い物レク



業務スーパー、コスモス、ダイレックス(ディスカウントストア、
ドラッグストア、生鮮惣菜の融合店舗)に行きたいと思います♪ヨ
ハネ車で行くので、荷物も楽ちん♪(一人で持つて帰られるくらい
のお買い物にしましょう) エコバック持ってきてくださいね^_^

時間：ヨハネ 13時30分出発 締切：先着4名

4月 19日 GH見学会

株式会社あつまろ「あつまろ荘」というグループホームが3月
に須磨区にオープンしたので、長田と合同で見学に行きたいと思
います♪グループホームとは、地域での生活を望む障害者に対し、日
常生活における援助などを行うことにより、精神障害者の自立生活
を支援する目的とした住居のことです。一人暮らしはまだ不安だけ
ど、一人暮らしに向けてグループホームで練習したいなという方や
グループホームっていったいどんなところだろう？一度見てみたい
なという方は是非この機会に参加してみてください♪

時間：ヨハネ 13時05分出発 締切：先着4名



地域活動支援センターヨハネ 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お茶会	絵手紙
3	4	5	6	7	8	9
	習字 13:30閉所	パターゴルフ	園芸		ちぎり絵	ゲートボール
10	11	12	13	14	15	16
	絵画 13:30閉所	サイコロトーク	色々スポーツ		買い物レク	輪投げ
17	18	19	20	21	22	23
	ダーツ	GH見学会	料理の日		カードゲーム	ストレッチ会
24	25	26	27	28	29	30
	お菓子づくり	フライングディスク	オセロ		昭和の日	射的
1日	お茶会					
	4月の予定確認、5月のレクリエーションなどを話し合います。お団子などを食べながらお花見お茶会をしたいと思います♪				申込〆切 開始時間 参加費	3月31日 13時30分 お菓子代100円
2日	絵手紙					
	春！ということで絵手紙を描きましょう♪				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
6日	園芸					
	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♪畠のお手入れや水やりなどを行います♪				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
8日	ちぎり絵					
	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作りたいですね。				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 11時30分 無料
11日	絵画					
	好きな絵を描きたいと思います♪最後にみんなの前で発表をしてもらいたいと思います♪				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 11時30分 無料
12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 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
13日	色々スポーツ					
	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！				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
15日	買い物レク					
	ヨハネ車で業務スーパー、コスモス、ダイレックスに行って買い物レクをしたいと思います♪				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分出発 無料
19日	GH見学会					
	須磨区にある、株式会社あつまる「あつまる荘(グループホーム)」が3月にオープンするので長田と一緒に見学に行きたいと思います！				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 ヨハネ13時05分出発 無料
20日	料理の日					
	とんかつ定食を作りたいと思います！				申込〆切 時間 参加費	18日 11時00分 400円
23日	ストレッチ会					
	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！				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
25日	お菓子作り					
	以前からリクエストが多くて、いちご大福を作りたいと思います♪				申込〆切 開始時間 参加費	22日 13時30分 200円
27日	オセロ					
	頭を使って白黒はっきりつけましょう♪				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
30日	射的					
	ヨハネで作った手作り射的を使って行いたいと思います！				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
	4日習字レクと11日絵画レクは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。