

シヨコラ

9月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.9.1 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



9月は祝日が2日間あります。ウィキペディアによると敬老の日は「多年に社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」こと、秋分の日は「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」こととされています。私自身、ふと思い返すと大変お世話になっているご年配の方には改めて感謝したい気持ちがありますが、あえて言葉でお伝えすることはなかったかもしれないと気づきました。今月は普段あまり言わない感謝の言葉をお伝えしていければと考えています。秋は秋雨（あきさめ）前線が活動する時期でもあります。体調に気を付けてお過ごしください。

地域活動支援センターヨハネ 杵尾 祐樹



季節の変わり目は、自律神経を整えよう

夏から秋にかけてのこの時期は、気温の差が大きく身体への負担も大きい季節。

夏の疲れも相まって体がバテてしまい、食欲不振や常に疲労感があったり、よく眠れなかったりなど体調不良を起こしてしまう人が多くいます。それには自律神経が大きく関わっており、自律神経のバランスを整えることが何よりも大切。今回は自律神経の整え方について、ご紹介します。

① 質の良い睡眠

質の良い十分な睡眠は、自律神経を整えるために欠かせません。就寝の30分前はスマートフォンの利用は控えて、リラックスした状態で眠りにつきましょう。スマートフォンの利用は、ブルーライトの刺激で交感神経が高まってしまい安眠できないので気を付けましょう。

② 適度な運動

ハードな運動習慣は無理でも、適度な運動は毎日取り入れたいもの。外出の機会も減ると、血流が滞り、自律神経も乱れやすくなります。汗をかく機会を増やすことで、鈍ってしまった自律神経を鍛えましょう。

③ 体を温める食事

胃腸が弱っている時には温かい料理や飲み物を。胃腸の血流を促進し、副交感神経を活性化して自律神経のバランスを整えてくれますし、気分もほっと落ち着きます。まずは手軽にお味噌汁やスープなどを食事に取り入れるようにしましょう。

早食いはNG。よく噛んでゆっくり味わうだけでも、副交感神経の働きが高まります。また、夕食は就寝の3時間前には終わらせて、体をゆっくりとお休みモードへ。睡眠の質もよくなります。

④ めるめのお風呂にゆっくり浸かる

入浴は自律神経を整えるために非常に大切です。入浴によって身体を芯から温めることで、交感神経から副交感神経へスムーズにスイッチでき、睡眠の質もよくなります。

血流がよくなる39～40度のぬるめのお湯に15分程度ゆっくりとつかりましょう。

自律神経の整え方について簡単にご紹介しました♪

生活の中で意識して取り入れてみるのもいいかもしれませんね^^

長田からのお知らせ

《7～8月のレクリエーション活動報告》

◎7月25日 合同レク「食事について考える」

ヨハネ寮の栄養士の方に栄養バランスのとれた食事をする為のお話を頂きました。赤、黄、緑の3色の小道具等を使って、日々の食事の中で簡単に取り入れられる方法を教えて頂き、分かりやすく良かったと好評でした。



◎8月18日 山下清展

かねてより利用者さんからの要望が高かった、生誕100年という節目の山下清展へ行ってきました。展示数も多く、本物の迫力に魅了されました。

レク参加申込みが、ほんの数日で定員に達したことに納得の展覧会でした。



《9月のレクリエーションのお知らせ》

☆8日 神戸市立博物館

スコットランド国立美術館「THE GREATS 美の巨匠」が神戸にやって来ます♪
手帳と福祉乗車証を忘れずに持参して下さいね!!

☆22日 HUG 展見学

今年で第6回を迎え、障がいのある方の作品や表現に出会える場として、絵画、書、立体物など様々な作品が展示されています。作者の内面から湧きあがるエネルギーあふれる魅力的な世界を見に行きましょう♪

☆24日 ハンドメイド

今回は、造花をあしらったフォトフレームを作しましょう♪ お気に入りの写真やイラストをフレームに入れて飾ると、お部屋の雰囲気作りにもなりますよ(^_^)

☆29日 こども本の森 神戸



2022年3月に神戸の東遊園地にオープンした、安藤忠雄氏が設計した子どもための図書館。開放感あふれるデザインの文化施設で良質な絵本や読み物がそろいます♪。子どもだけでなく大人も必見です!!
福祉乗車証を忘れずに持参して下さい!

地域活動支援センター長田 9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
				ハンドベル教室	カードゲーム	勉強会
4	5	6	7	8	9	10
	私は誰でしょう	書道教室		神戸市立博物館	ショートストーリーを作ろう	お菓子作り
11	12	13	14	15	16	17
	ちぎり絵 13:30開所	ストレッチ体操		みんなで アハ体験	クラフト教室	お昼作り
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日	オセロゲーム大会		HUG展見学	秋分の日	ハンドメイド
25	26	27	28	29	30	
	DVD鑑賞	ピンポン玉入れ ゲーム		こども本の森 神戸	お茶会	

1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ます。初めての方も大歓迎です!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
2日 カードゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
ハバ抜き・ジジ抜き・UNOなど、いろいろなゲームをしましょう♪		
3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。		
5日 私は誰でしょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
自分是谁なのか? 「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いくゲームです。ぜひ、ご参加ください!!		
6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。リクエストに応じてお手本も書いて頂けるので、苦手な方もお気軽に参加してくださいね!		
8日 神戸市立博物館	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
スコットランド国立美術館「THE GREATS 美の巨匠」を見に行きましょう♪ 地下鉄に乗って行くので手帳と福祉乗車証を忘れずに持参して下さい。		
9日 ショートストーリーを作ろう	当日参加OK 13:30 ~	無料
二つのテーマを結びつけたお話を聞かせてください! フィクション・ノンフィクションなどジャンルは問いません。自身の思い出を織り交ぜた創作落語もOK! あることないこと、話を作って楽しみましょう♪		
10日 お菓子作り	8日締切 13:30 ~	200円
そろそろ秋の訪れが恋しくなる今月は和風スイーツを楽しみましょう♪ *締切日を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料が発生しますのでご注意ください。		
12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組めたらと考えています。		
13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ないですか? 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!		
15日 みんなでアハ体験	当日参加OK 13:30 ~	無料
少しずつ変わっていく映像の変化にあなただは気が付く事が出来ますか!?!かつて一世風靡したアハ体験をチャレンジしてみましょう!!		
16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9弾!一緒に 10月のカレンダーを作りましょう!(!?)		
17日 お昼作り	13日締切 12:00 ~	400円
今月は人気メニューの冷やし中華を作ります! ささっと作って、スルスルッと食べて暑さを吹き飛ばしましょう♪ ご飯やスープ、デザートも付いています!! 締切日を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料が発生します。		
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。		
22日 HUG展見学	先着6名まで 13:00長田出発	無料
今年で第6回を迎え、障がいのある方の作品や表現に出会える場として、絵画・書など様々な作品が展示されています。出展者・鑑賞者を優しく包み込むような展覧会を見に行きましょう♪		
24日 ハンドメイド	17日締切 13:30 ~	300円
造花をあしらったフォトフレームを作りましょう♪お気に入りの写真やイラストをフレームに入れて飾るとお部屋の雰囲気作りにもなりますよ! 締切日を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料が発生します。		
26日 DVD鑑賞	当日参加OK 13:30 ~	無料
皆さんの見たい映画をお聞きして決めたいと思います。求む、あなたのイチオシ!		
27日 ピンポン玉入れゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
ピンポンを弾ませてゴールを目指しましょう!! 新感覚のエンターテインメントを楽しみましょう!(!?)		
29日 こども本の森 神戸	先着4名まで 13:00 長田出発	福祉乗車証を持 参して下さい。
2022年3月25日、建築家 安藤忠雄氏からの寄附により東遊園地にオープンした子どものための図書館。開放感あふれるデザインの文化施設で良質な絵本や読み物が揃います。子どもだけでなく大人も必見です!!		
30日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	100円
10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

8月3日 芋祭り



ヨハネ畑で収穫したじゃが芋を使って、コロッケとポテトチップス作りしました♪その他にもポテトサラダやバジルのトマトサラダなど作りしました♪今年はじゃが芋が豊作だったので、コロッケもたくさん作れました!(*^▽^*)

皆さんからはとてもお腹いっぱいになった!という声を頂きましてこちらもやりがいがありました!

た!^^ また次回の調理祭も楽しみですね!♪



8月9日 コーヒーを知ろう♪



センター長によるコーヒーを知ろう♪レクを行いました! 2つの焙煎所で購入した珈琲豆を使って、飲み比べをしました。味の違いが全く異なっていて、飲み比べをしておもしろかったですね! エチオピアで珈琲豆を作る過程の動画を見たのですが、コーヒーの実が成るコーヒーチェリーには2つしかコーヒー豆が採れないそうです。また採取した後の作業もそれはそれで大変な作業で…。普段私たちが何気なく飲んでいるコーヒーは、そういった背景があって出来ているんですね! 勉強になりました^^

<9月のレクリエーション>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため9月は料理の日、お菓子作り等は控えさせていただきます<m(_ _)m>

9月12日、14日 実習生レク

今年の夏も実習生がたくさん来てくれていますので、実習生レクを行います♪どんな内容のレクになるのか楽しみですね^^

時間: 13時30分~ 申込〆切: 当日OK 費用: 無料



地域活動支援センターヨハネ 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					お茶会	ダーツ
4	5	6	7	8	9	10
	サイコロトーク	ボウリング	輪投げ		習字	オセロ
11	12	13	14	15	16	17
	実習生レク	ストレッチ会	実習生レク		カードゲーム 13時30分閉所	HUG展
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日	絵画	テーブルホッケー		秋分の日	バターゴルフ
25	26	27	28	29	30	
	バトミントン	ちぎり絵	フライングディスク		園芸	
2日 お茶会					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料(お菓子なし)
9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ありません<m(__)m>						
5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♪						
6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
地活ヨハネ2階でボウリングを行います♪体を動かしたい方は是非！						
10日 オセロ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
オセロで対戦します！頭を使って白か黒かはっきりさせましょう！						
12日、14日 実習生レク					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
今年も実習生さんがたくさん来て下さり、実習生レクをします！どんなレクになるのか楽しみです♪						
16日 カードゲーム					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
大富豪、ババ抜き、ジジ抜き、7並べ、ポーカールーなどやります！						
17日 HUG展					申込〆切 開始時間 参加費	先着6名 12時30分出発 無料
今年もHUG展に行きます♪利用者さんの作品を見に行きます♪前池橋前ローソンの出発時間は12時40分です！						
20日 絵画					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
テーマは夏の思い出です♪描いたあとは発表をしてお披露目をしましょう◆						
21日 テーブルホッケー					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
地活ヨハネのテーブルを使ってホッケーを行います。						
24日 バターゴルフ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
まだ残暑は続いているかもしれませんが、外レクを開始します！バターゴルフのときはいつも早くから練習が始まっています^^						
26日 バトミントン					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前グラウンドでバトミントンを行います♪風が強くありませんように！						
27日 ちぎり絵					申込〆切 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。						
28日 フライングディスク					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前の芝生広場で身体を動かして、汗を流しましょう！						
30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、トマト、パプリカ、ピーマン、バジル、安納芋、じゃがいも、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を行います♪						
16日カードゲームレクは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。