

シヨコラ

6月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.6.1 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

最近よく「SDGs」という言葉を耳にします。ニュースや企業の広告などを中心に接することが多くはないでしょうか？今、世界規模で取り組みなければならない課題という認識はあったのですが、漠然としか理解していなかったので、今回、少し調べてみました。

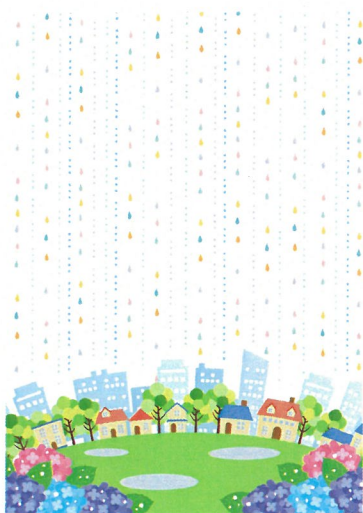
「SDGs」とは「持続可能な開発目標」という意味で、すべての人々にとってより良い、より持続可能な未来を築くための青写真を指し、貧困や不平等、気候変動、環境劣化、繁栄、平和と公正など、私たちが直面するグローバルな諸課題の解決を目指すとの事です。

その解決をしなければいけない目標は 17 個あり、2030 年までに達成することが重要と書かれていました。

人は誰でも、より良い未来を作っていきたいと考えていると思います。ただ「何かいいことないかなあ」と思うだけではより良い未来は作られないと思います。自分自身の未来を作っていくために「持続可能な小さな目標」を考え、取り組んでみませんか？

ちなみに私の「持続可能な小さな目標」は『明日、元気に過ごすために夜は出来るだけ早く寝る』です。

地域活動支援センター長田 和田 耕一



梅雨の健康対策について

もうすぐ梅雨です。梅雨の時期には変化の激しい気温が原因となって体調を崩し気味です。そこで梅雨に気を付けたい体調不良を防止するポイントをまとめてみました。

◎ 朝のリズムを切り替える

気圧の変動や寒暖差に対処できる体にするためにも朝の時間のリズムを切り替えてみましょう。いつもよりも 10～15 分早めに起きて、しっかり朝食を食べるなどし、交感神経のスイッチを入れられるようにしてみてください。

◎ 雨や曇りの日でも室内を明るくする

天気が悪い日が続くと、日光を浴びることができず、気分も落ち込んでしまいがちです。そこで朝には必ずカーテンを開け、出来るだけ室内に光を入れるようにします。それでも暗いと感じるならば、電気を点けて明るくし、体に朝だと認識させましょう。

◎ 就寝前に目元を温める

朝に交感神経のスイッチを入れたら、夜は副交感神経に切り替えます。就寝前に蒸しタオルやなどで目元を温めることと睡眠の質も高くなります。特に心地良さを感じる温度はお風呂と同じくらいで、約 40℃です。

◎ 耳を回すマッサージを行う

耳周りの血流が悪いと、鼓膜の奥の内耳のリンパ液もいっしょに滞り、気圧の変化によって生じるめまいや頭痛などの症状が出やすくなるといわれています。そこで、耳の血流を良くするために耳を上下・横に引っ張る、つまんで前後に回すなどのマッサージを取り入れてみましょう。

◎ 湿気を取り除く

冷えや疲れ、ストレスの蓄積だけでなく、梅雨の湿度の高さによって、関節リウマチの症状が現れることがあります。痛みを悪化させないためには、できるだけ湿度を取り除くことが大切です。除湿機をかけたり、こまめに換気をしたりして、湿度を下げましょう。



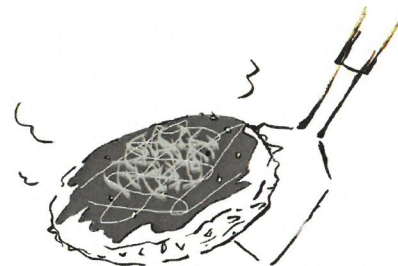
長田からのお知らせ

＊4～5月のレクリエーション便り＊

◎4月16日 お好み焼き

まん防解除後、待ちに待った食事レクの第一弾は皆さんの期待に応えて「お好み焼き」でした!!

炊き立てご飯に味噌汁付きのお好み焼定食を食べると、心もお腹もいっぱいになりました(^^)♪



◎5月6日 ハイキング

新緑が眩しい季節となり、森林浴をかねて高取山に出かけました。途中、疲れた利用者さんもありましたが全員、汗をかきかき、無事に登山ができました😊。

◎5月17日 スポーツレク

近所の西代公園で、キャッチボールやフリスビーを楽しみました。久しぶりに体を動かして、いい汗をかきました💦

職員は次の日、筋肉痛でしたが。参加された皆さんは大丈夫でしたか？



《6月のレクリエーション》

☆3日 合同見学会（合同で先着5名まで） 12:40 長田出発

リハビリセンター「かなで」へ見学に行きましょう!「百聞は一見に如かず」と言います。こういう機会に見聞を広めておきましょう(^^)♪

☆18日 お昼作り

皆様の要望にお応えして、今月は人気の中華メニュー「麻婆豆腐」です!小鉢のサラダや汁物、ご飯もセットになった麻婆豆腐定食はボリューム満点!!



☆23日 須磨海浜水族園（先着5名まで 13:15 長田出発）

久しぶりに須磨海浜水族園へ行きましょう!本館のみの見学になりますが、手帳を忘れずに持ってきてくださいね。

☆25日 お菓子作り

今月のお菓子作りは、クリームあんみつです!

夏が近づくと食べてみたくなる、ヒンヤリした口当たりのスイーツを楽しみましょう(^^)♪

地域活動支援センター長田 6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	合同見学会	ねんど DE クリエイト
5	6	7	8	9	10	11
	脳トレしましょう	書道教室		ドライブ	お絵かき伝言ゲーム	勉強会
12	13	14	15	16	17	18
	ジャンボジェンガ	ちぎり絵 13:30開所		カードゲーム	enjoyスポーツ	お昼作り
19	20	21	22	23	24	25
	ぬり絵 13:30開所	サイコロトーク		須磨海浜水族園	クラフト教室	お菓子作り
26	27	28	29	30		
	ストレッチ体操	DVD鑑賞		お茶会		

2日 ハンドベル教室	※切 時間 当日参加OK 13:30 ~	参加費 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。初めての方も大歓迎です!!		
3日 合同見学会	先着5名まで 12:40 長田出発	無料
生活訓練事業所のリハビリセンター「かなで」へ見学に行きましょう! 参加者は地活ヨハネと合わせて5名までとさせていただきます。		
4日 ねんどDEクリエイト	5/17締切ました 13:30 ~	2回シリーズに つき徴収済み
2回シリーズの後半です。先月に作った作品の色塗りをします。今回は2回連続で作品を作り上げるので前回参加した方のみとさせていただきます。		
6日 脳トレしましょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
最近忘れっぽくなったな~と思う人、頭の体操をしたいな~という人、ぜひ参加を!間違い探しや、記憶カクイズで脳を活性化させましょう。		
7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。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!		
9日 ドライブ	先着5名まで 13:30 長田出発	無料
前回、行けなかった五色塚古墳へ行きましょう♪雨天時は西神中央の埋蔵文化財センターへ行く予定です。		
10日 お絵かき伝言ゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
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(^_^)		
11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。		
13日 ジャンボジェンガ	当日参加OK 13:30 ~	無料
牛乳パック大の大きさのジェンガを楽しみましょう(^_^) ハラハラドキドキも倍増するかもしれませんね。		
14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。		
16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♪		
17日 enjoyスポーツ	当日参加OK 13:30 ~	無料
西代公園でバド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!		
18日 お昼作り	6/14締切 12:00 ~	400円
今月は人気の中華メニュー「麻婆豆腐定食」を作しましょう♪ 小林のサラダや汁物、ご飯もセットになった麻婆豆腐定食はボリューム満点! 10時から調理するので、手伝って下さる方は大歓迎です。		
20日 ぬり絵	当日参加OK 11:00 ~	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♪		
21日 サイコロトーク	当日参加OK 13:30 ~	無料
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!		
23日 須磨海浜水族園	先着5名まで 13:15 長田出発	手帳を持参して ください
本館のみの見学になりますが、海の中を楽しみましょう♪ 障がい者手帳を忘れずに持参してください。		
24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い。初めての方も安心して取り組みますよ♪ クラフト第6弾!一緒に7月のカレンダーを作しましょう!(^_^)!		
25日 お菓子作り	6/21締切 13:30 ~	200円
今月のお菓子作りは、クリームあんみつです! 夏が近づいてくると食べたくなる、ヒンヤリした口当たりのスイーツを作って楽しみましょう♪		
27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!		
28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かして決めたいと思います。求む、あなたのイチオシ!		
30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

5月17日 料理の日



今回はオムライスを作りました♪レクでオムライスを作るのは何気に初でした！オムライスの他にもコンソメスープ、ピーマンの煮浸し、白菜のごまマヨコールスローなど盛りだくさん！^^ オムライスの中に入っている玉ねぎ、煮浸しのピーマンもヨハネ畑で採れた野菜で美味しかったですね♪

<6月のレクリエーション>

6月3日 かなで見学

神戸市西区にある生活訓練施設「リカバリーセンターかなで」に見学に行きます♪「リカバリーセンターかなで」では、みなさんが安心して過ごせる居場所の提供や、掃除・洗濯など家事全般や対人スキルを獲得するためのグループワークなど日常生活に必要な技術を身に付ける施設です。ご興味のある方は一緒に行きましょう！

時間：地活ヨハネ 12時30分出発

地活長田 12時40分出発

締切：長田と合わせて先着5名



6月17日 外出

ポートアイランドにあるIKEA神戸に行きます♪家具や生活用品などいろんな物が揃っているのでウインドウショッピングだけでも楽しめるとおもいます^^

50円で食べられるソフトクリームもありますよ🍦

時間：地活ヨハネ 13時出発

締切：先着4名



地域活動支援センターヨハネ 6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お茶会		かなで見学	ストレッチ会
5	6	7	8	9	10	11
	習字	絵画	巨大ジェンガ 13:30閉所		園芸	カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
	梅・しそジュース作り	カードゲーム 13:30閉所	料理の日		外出	ダーツ
19	20	21	22	23	24	25
	避難訓練	サイコロトーク	ちぎり絵		オセロ	輪投げ
26	27	28	29	30		
	ボウリング	グループミーティング	1時間の 人生ゲーム			
1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
6月の予定確認、7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！						
3日 かなで見学					申込〆切 開始時間 参加費	長田と合わせて先着5名 12時30分出発 無料
地活長田と合同で西区にある『リカバリーセンターかなで』に見学に行きたいと思います！『リカバリーセンターかなで』では社会生活を送る中で必要な、家事やよい人間関係を構築するための練習など日常生活の技術を身に付ける場所です。安心して過ごせる居場所にもなっているのでご興味を持たれた方は是非一緒に見学に行きましょう！地活ヨハネ12時30分、地活長田12時40分出発です！						
4日 ストレッチ会					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13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！						
7日 絵画					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
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♪						
10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♪畑のお手入れや水やりなどを行います♪						
11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
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。						
13日 梅・しそジュース作り					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
毎年恒例の梅・しそジュースを作ります。今年はどんな味になるかな？						
15日 料理の日					申込〆切 開始時間 参加費	13日 11時00分 400円
前回のお茶会でリクエストがあった親子丼を作ります♪^^他にも副菜やお汁物など作ります。						
17日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時出発 無料
中央区にあるIKEA神戸に行きます！ウインドウショッピングするだけでも楽しいかも！？						
20日 避難訓練					申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
南海トラフに向けた避難訓練を動画を見ながら行いたいと思います♪						
21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♪						
22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。						
28日 グループミーティング					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
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♪						
29日 1時間の人生ゲーム					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
人生ゲームのルールは、すごろくとはほぼ同様です。ただし、サイコロではなくルーレットを回して、出た指示に従います。結婚や就職などのライフイベントを経験しつつ、億万長者を目指して奮闘するゲームです。今回は時間制限を設けながら行いたいと思います♪						
8日巨大ジェンガと14日カードゲームは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。