



暑くなる、これからの時期。皆さん、お出かけのご予定はありますか？自宅でエアコンをつけてゆっくりすることも良い過ごし方ですが、たまには外に行きたいなと思うそんな時、自然に癒される地活ヨハネ、アクセスが良い地活長田はいかがでしょうか。室内は冷えすぎない程度にエアコンをつけ、冷たいお茶を用意してお待ちしております。

地域活動支援センターヨハネ 杵尾 祐樹

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、マスクの着用や3密を避けるなど我々の生活にも大きな変化がありましたね。これから夏を迎えるにあたり、皆様にも例年よりもいっそう熱中症にもご注意いただきたく、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中予防のポイントをまとめました。

(1) マスクの着用について

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



長田からのお知らせ

6月のレクリエーション便り

◎ねんどDE クリエイト



2回シリーズで前回に作った粘土作品の色塗りをしました。アクリル絵の具で彩色すると、とてもカラフルに仕上がりワクワク感満載😊。磁石を付けてマグネットに、紐を通してオーナメントの飾り等々、皆さんそれぞれ思い思いの作品が完成しました!(^^)!

《7月のレクリエーション》

◎1日 七夕飾り付け

7日の七夕に向けて、皆で笹に飾り付けをしたり、
一人一人が短冊に願い事を書いて飾りましょう。
☆星に願いを☆彡

◎14日 森林植物園

森林植物園にアジサイを見に行きましょう。
森林浴で心身ともにリフレッシュしませんか?
※手帳をご持参ください。



七
夕

◎23日 かき氷

かき氷のシーズンがやってきました♪
夏といえば『かき氷』ということで、今年もやります!
夏を味わうには、かき氷一番ですね!



◎31日 小物入れを作ろう(布トレー)

針や糸を使わずに、数枚の布を貼り合わせて、簡単に
オシャレな世界で一つだけの小物入れを作りましょう(^^)

地域活動支援センター長田 7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
					七夕飾りつけ	輪投げ大会
3	4	5	6	7	8	9
	ちぎり絵	書道教室		ハンドベル教室	カードゲーム	勉強会
10	11	12	13	14	15	16
	ぬり絵 13:30開所	頭の体操		森林植物園	おもしろ変形 ピンポン	お昼作り
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	みんなどうしてる? (夏を乗り切る方法)		買い物レク	クラフト教室	かき氷
24/31	25	26	27	28	29	30
	合同レク 食事について考える	ストレッチ体操		ドライブ	お茶会	小物入れを作ろう (布トレー)

1日 七夕飾りつけ	※切 時間	参加費
みんなで笹に七夕の飾り付けをして各々、短冊に願い事を書いて飾りましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
2日 New輪投げ大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
新しくなった輪投げ大会に、乞うご期待!! お茶券を獲得できるチャンス到来!		
4日 ちぎり絵	当日参加OK 13:30 ~	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。		
5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!		
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 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♪		
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 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♪		
12日 頭の体操	当日参加OK 13:30 ~	無料
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!		
14日 森林植物園	先着5名まで 13:00長田出発	手帳を持参して ください
森林植物園にアジサイを見に行きましょう(^^)♪心身ともにリフレッシュできたらいいですね!(定員5名)		
15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♪ ラリーが続くとテンションが上がります!		
16日 お昼作り	7/12締切 12:00 ~	400円
今月は、人気メニューの肉じゃがを作ります! ご飯に小鉢ものや味噌汁、香の物もついた豪華な和定食にご期待ください!! 10時から調理するので、手伝って下さる方は大歓迎です(^^)♪		
19日 みんなどうしてる?	当日参加OK 13:30 ~	無料
寝苦しい暑い夏をどのようにして乗り切るのか、みんなの対処法を聞きながら自分なりの方法を考えよう♪		
21日 買い物レク	当日参加OK 13:30 ~	無料
新長田に新しくオープンした『ロピア』に行きましょう♪ お値打ち品をゲットできるチャンス到来!!		
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みますよ♪ クラフト第7弾!一緒に8月のカレンダーを作りましょう!(^^)!		
23日 かき氷	7/19締切	200円
まだまだ暑い時期が続きます。夏を味わうにはかき氷が一番ですね! いろいろななかき氷を作って食べましょう(^^)♪		
25日 合同レク (食事について考える)	当日参加OK 13:30 ~	無料
ヨハネ寮の栄養士の方に食事についてお話して頂きます。栄養バランスのとれた食事をするためのヒントが詰まっている内容になっているので、聞き逃すともったいないかもしれません。		
26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 ドライブ	先着5名まで 13:00 長田出発	手帳を持参して ください
舞子海上プロムナードへ行きましょう♪ 丸木橋から47m下の明石海峡は迫力満点!! 手帳を忘れずに持参してください。		
29日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	100円
7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 小物入れを作ろう (布トレー作り)	7/26締切 13:30 ~	250円
今回は、布トレーを作ります。針と糸を使わなくても布製の小物入れができあがりますよ!!		

※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

6月15日 料理の日



今月のメニューは親子丼、豚汁、冷ややっこでした！親子丼をヨハネで作るのは初でしたが、家庭的な味で美味しかったですね^^毎月初めに行われるお茶会レクでは、次回の料理レクで食べたいメニューについて、みなさんからリクエストを頂いております。食べたいメニューなどがあればお茶会レクのときや直接職員にでも伝えてもらおうと採用されるかもしれないので皆さんからのリクエストお待ちしております！

6月17日 IKEA外出

ポートアイランドにあるIKEAに行ってきました！今回は応募者が多く、いつもよりも割と早い段階で参加者が埋まりました！到着早々、ホットドックやドリンクバーを楽しまれる方も多かったです♪職員もスイカのアイスクリーム（なんと50円！）を頂きました！美味しかったです！（*^▽^*）



<7月のレクリエーション>

7月8日 外出



垂水区にある「MEGAドン・キホーテ」に行きたいと思います！こちらは普通のドン・キホーテではなく、MEGAと付くので野菜・果物・肉・魚までも取り扱っているのが特徴的だそうです！スーパーマーケットに近いイメージですね。これはお買い物が捗りそうですね！エコバックを持ってくるください^^
時間：13時出発 締切：先着5名 参加費：無料

7月25日 栄養指導

地活長田と合同でヨハネ寮の管理栄養士さんによる栄養指導を行います♪直接管理栄養士さんが聞く機会なんてそうないので是非！
※レク活動の場所は、地活長田です。

時間：13時30分から（地活ヨハネ出発時間：13時10分）

締切：先着4名 参加費：無料



地域活動支援センターヨハネ 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お茶会	ダーツ
3	4	5	6	7	8	9
	巨大ジェンガ 13:30閉所	ボウリング	七夕		外出	カラオケ
10	11	12	13	14	15	16
	ちぎり絵	ストレッチ会	サイコロトーク		射的	輪投げ
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	カードゲーム	料理の日		園芸	習字
24	25	26	27	28	29	30
	栄養指導	ペットボトルロケット	卓球		絵画	オセロ
31						
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
7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。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	七夕				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
7/7は七夕ですね ♪七夕にちなみ、彦星さまと織姫さまの折り紙を作ったり、短冊に願い事を書いてみましょう。						
8日	外出				申込〆切 開始時間 参加費	先着5名 13時出発 無料
垂水区にある「MEGAドンキ」に行きたいと思います ♪パーティー用品や雑貨などのほか、食料品や化粧品、日用品、衣料品、レジャー用品、インテリア、家電製品、など幅広く取り扱っている(取扱商品は店舗により異なる)総合ディスカウントストアです。						
9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。						
11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。						
12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！						
13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 ♪						
15日	射的				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
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！						
20日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	16日 11時00分 400円
冷麺を作ります ♪ヨハネで冷麺を食べると夏が来たなあと感じます。						
22日	園芸				申込〆切 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 ♪						
25日	栄養指導				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時10分 無料
ヨハネ寮の管理栄養士の職員による栄養指導を地活長田で行います ♪普段の食生活を見直すきっかけになるかも！						
26日	ペットボトルロケット				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
でんじろう実験室のペットボトルロケットを行います。入浴剤で驚くほど飛ぶんです！🚀						
27日	卓球				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ寮の多目的室で卓球を行います ♪						
29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 ♪						
4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。