

シヨコラ

10月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.10.1 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



超大型の台風が日本列島を駆け抜け、ようやく秋の気配を感じる10月となりました。

ところで人と会う時、あいさつの後によく天気の話をする人が多いのではないのでしょうか？誰もが天気が気になる、または好きで仕方がないという訳ではないのに、天気の話はよく出てきます。なぜなのでしょう？

人はコミュニケーションを通じて、相手の距離感を縮めようとします。その有効な手段として共通体験の確認があります。同じ経験をした人同士だと距離感が縮んだと感じる事が出来るのです。天気は誰もが感じる共通体験なので人は自然と会話の入口に天気の話をするのです。

地活を利用されている人の中にもなかなか他の人とお話しをするきっかけが見つからないという方もおられるのではないのでしょうか？そんな時はプログラムに参加してみても、いかがでしょうか？みんなでプログラムに参加したという共通体験が話をするきっかけになるとと思います。

皆さまのプログラムへのご参加、お待ちしております。

地域活動支援センター長田

センター長 和田 耕一



秋バテにご用心!?

秋は食欲の秋とも言われるほど、美味しいものが増える季節ですが、近年、「秋バテ」といわれる食欲不振に悩む人が増えているとの事です。原因としては夏の暑い時期に冷たいものを食べ続けたことや、クーラーの長時間の使用による体と内臓の冷えが大きな原因とされています。

回復には夏型の生活からのシフトチェンジが必要となります。まだ暑い日が来るかもしれませんが、極力、冷たい食べものは控えましょう。また栄養バランスの取れた食事はもちろんですが、ミネラル、ビタミンB1、タンパク質など疲労回復やエネルギー代謝に効果的な栄養素を積極的に摂るように心掛けて下さい。

生活リズムを整えて、素敵な秋を迎えましょう。

☆合同日帰り旅行のお知らせ☆

今年の日帰り旅行の日程及び行先が決定いたしましたのでお知らせします。

詳しくは両センターに掲示される案内にてご確認ください。

日時：11月8日(火) ヨハネ9時15分出発 長田9時30分出発

17時頃、地活長田到着予定

行先：神崎農村公園 ヨーデルの森(兵庫県神崎郡神河町)



動物とのふれあい、子どもから大人まで楽しめるアトラクション、グルメやクラフトの体験など楽しさがいっぱい詰まった公園となっています。

長田からのお知らせ

8~9月のレクリエーション便り



◎8月23日 酒井駒子展 〔兵庫県立美術館ギャラリー〕

(参加メンバーからのひとこと)

- ★久しぶりの美術館で新鮮でした。楽しかったです。
- ★美術館に行って、勉強になりました。
- ★かわいい女の子のタッチがほっこりしました。
絵本もメッセージ性が強く面白かったです。

◎9月8日 神戸市立博物館 〔スコットランド国立美術館〕

(参加メンバーからのひとこと)

- ◆たくさんの展示作品の中で、ミレイが描いた少女が良かった。
- ◆情報が多く、私にはレベルが高いっす💧
- ◆油絵の凄く大きな作品で繊細に描かれていて楽しい気分になりました。

◎9月22日 HUG 展見学 〔原田の森ギャラリー〕

(参加メンバーからのひとこと)

- ☆自分の作品を見て、額に入れた方が良かったと思いました。でも記念になってよかった。
- ☆自分の下手な作品が展示される羞恥心、(来年はエンドするのかと)葛藤けど……
壮大な構想計画中心♥



《10月のレクリエーション》

●27日 総合運動公園 コスモスの丘

爽やかな秋風にそよぐコスモスを見に行きましょう(^_^)
丘一面に広がるコスモスは一見の価値ありです!!
地下鉄に乗って行くので、福祉乗車証を忘れずに持参してください。



●29日 ニコニコマーケットへ行こう

地域の中で親しまれてきたガレージセールで、すまみらいさんが主催する蚤の市です。
ニコニコ限定価格 200円均一で衣類が販売されます。
ステキな雑貨や洋服を見つけに行きましょう!!

地域活動支援センター長田 10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 勉強会
2	3 ハロウィン 飾りつけ	4 書道教室	5	6 ハンドベル教室	7 ジャンボゼンガ	8 秋のスイーツ
9	10 スポーツの日	11 enjoyスポーツ	12	13 脳トレしましょう 13:00開所	14 お絵かき伝言 ゲーム	15 お昼作り
16	17 ちぎり絵 13:30閉所	18 避難訓練	19	20 須磨寺散策	21 クラフト教室	22 輪投げ大会
23	24 タオル体操	25 重さ当てゲーム	26	27 コスモスの丘	28 私の好きな〇〇	29 ニコニコマーケット へ行こう
30	31 お茶会					

日	時間	参加費
1日 勉強会 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。	当日参加OK 13:30 ~	無料
3日 ハロウィン飾りつけ 10月と言えばハロウィンですね。飾り付けでハロウィン気分を盛り上げましょう(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
4日 書道教室 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!	当日参加OK 13:30 ~	無料
6日 ハンドベル教室 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
7日 ジャンボゼンガ 牛乳パック大の大きさのゼ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。	当日参加OK 13:30 ~	無料
8日 秋のスイーツ 秋の味覚と言えば「栗」は欠かせませんね。栗の入ったどら焼きにホイップクリームを添えてマロン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。	4日締切 13:30~	200円
11日 enjoyスポーツ スポーツの秋です!! 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!	当日参加OK 13:30 ~	無料
13日 脳トレしましょう (午前開所、13時開所) 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、是非参加を!間違い探しや、記憶カクイスで脳を活性化させましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
14日 お絵かき伝言ゲーム 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(^^)♪	当日参加OK 13:30~	無料
15日 お昼作り 〇〇の秋の到来ですね。今月は秋の味覚いっぱいの「ホイイル焼き」を楽しみましょう♪味噌汁に小鉢ものやデザートも付いてます! 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。	11日締切 12:00 ~	400円
17日 ちぎり絵 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めたらと考えています。	当日参加OK 11:00 ~	無料
18日 避難訓練 地活長田周辺の避難所の確認やハザードマップを見て、防災意識を高めましょう。	当日参加OK 13:30~	無料
20日 須磨寺散策 神戸の名所、「平家物語」源平ゆかりの須磨寺を散策しましょう。	先着6名まで 13:30 長田出発	無料
21日 クラフト教室 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!	当日参加OK 13:30 ~	無料
22日 輪投げ大会 スポーツの秋を輪投げで満喫しましょう! お茶券を獲得できるチャンス到来です!!	当日参加OK 13:30~	無料
24日 タオル体操 タオルを使って簡単な体操をしましょう。肩の力を抜いて、背筋を伸ばしてみませんか?	当日参加OK 13:30 ~	無料
25日 重さ当てゲーム 重さ当てゲームです! センターにある色々な物を使って、表示された重さに近づけよう!	当日参加OK 13:30 ~	無料
27日 コスモスの丘 爽やかな秋風にそよぐコスモスを総合運動公園へ見に行きましょう♪ 地下鉄に乗って行くので、福祉乗車証を忘れずに持って来てください。	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を持 参してください
28日 私の好きな〇〇 久しぶりに帰ってきました『私の〇〇シリーズ』!! 今回は『私の好きな〇〇』についてお話をしましょう♪ 話すネタがありません…そんな方も聞いただけ参加OKですよ!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
29日 ニコニコマーケットへ行こう 地域の中で親しまれてきたガレッジセールで、すまみらいさんが主催する蚤の市へ行きましょう♪ 板宿商店街のすまいるフレンズで、掘り出し物を見つけましょう!!	当日参加OK 13:30 ~	実費
31日 お茶会 11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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料

※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



9月17日 HUG+展

第6回こうべ障がい者芸術フェスタ HUG+展 2022 を行ってきました！（場所は灘区にある原田の森ギャラリーでした）今年もヨハネの利用者さんが出展することになり、みんなで見に行ってきました！^^ テーマは「平和の花」です！色鮮やかで会場でも存在感があって、とても素敵な作品でした(*^▽^*)
また来年こそはヨハネで作成中のちぎり絵も出展したいですね♪

<10月のレクリエーション>

10月5日 調理祭

ヨハネ畑で収穫した物を使って調理祭を行います♪
今回はピザトースト、ポテトチップス、じゃがいもスープなどを作ります♪是非参加してみてください～♪
時間：11時00分～ 締切：3日 参加費：300円



10月21日 みんなでググろう♪

ヨハネ初レクの「みんなでググろう♪」を行います。このレクではテーマごとにググり（検索）ながら、みんなで語り合える会にしたいと思います。今回は「グルメ」をテーマにして、「このお店の〇〇美味しいんですよ！」とかそういったような情報についてみんなで語り合いたいと思っています。
時間：13時30分～ 締切：当日OK 参加費：無料



地域活動支援センターヨハネ 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						お茶会
2	3	4	5	6	7	8
	ちぎり絵	ストレッチ会	調理祭		キャッチボール	カラオケ
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日	オセロ	輪投げ		カードゲーム 13:30閉所	ゲートボール
16	17	18	19	20	21	22
	木製ジェンガ 13:30閉所	サイコロトーク	料理の日		みんなでググろう♪	フライングディスク
23	24	25	26	27	28	29
	園芸	YouTube鑑賞会	習字		ダーツ	バターゴルフ
30	31					
	外出					
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
10月の予定確認、11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	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たいですね。						
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
今回はタオル体操とイスに座ったままできる簡単筋トレをしたいと思ます♪						
5日	調理祭				申込〆切 開始時間 参加費	3日 11時00分 300円
ヨハネ畑で収穫したものを使って、ピザトースト、ポテトチップス、じゃがいもスープなどを作ります♪						
7日	キャッチボール				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前の広場でキャッチボールをします♪体を動かしましょう！						
8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
ヨハネでカラオケをします♪ヨハネのど自慢は誰だ～？						
17日	木製ジェンガ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
木製ジェンガを使って行います♪巨大ジェンガとはまた違う楽しさがあるかも！？						
18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♪						
19日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	17日 11時00分 400円
ホッケ定食を作ります♪他には豚汁、万願寺とうがらしの煮浸しなども作る予定です。						
21日	みんなでググろう♪				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
今回はこの辺り(須磨区・長田区)でお勧めのグルメについてみんなでググリ(検索)ながら語りましょう♪						
24日	園芸				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
畑の水やりやお手入れ等を行いたいと思ます！何か植えるかも？						
25日	YouTube鑑賞会				申込〆切 時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
みなさんの好きな音楽をYouTubeで流しながら語らしましょう♪						
28日	ダーツ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ2階でダーツを行います♪						
29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
ヨハネ前の広場でバターゴルフを行います♪涼しい季節になったので気持ちよく運動できそうですね^^						
31日	外出				申込〆切 開始時間 参加費	先着6名 13時出発 無料
車でマリニピア神戸に行きます♪洋服などお買い物できます♪						
14日カードゲームレクと17日木製ジェンガは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。