

# シヨコラ

## 11月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.11.1 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



急に肌寒くなり、2022年も残り2か月となりました。コロナウイルス対策をした中でのイベントが開催されていたり、大きな公園に行くとテントを出してお弁当を食べている方々を目にするようになり、秋を楽しむ人たちが増えました。お出かけや早めに大掃除、家でのんびり過ごすことも良いかもしれません。どのように秋を過ごす予定なのか、また教えてくださいね。気温の変化等で体調管理にも気をつけていきましょう♪

地域活動支援センターヨハネ 枚尾 祐樹



### みなさんの秋は「～の秋」ですか？

秋になると、「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」といったような「～の秋」という風に表現されます。でもよく考えてみると、読書も食欲もスポーツもなんだか対照的…。読書・食欲・スポーツの秋はどうしてそのように言われるようになったのでしょうか？今回はそういわれるようになった由来について皆さんにご紹介したいと思います。

#### ●読書の秋

「読書の秋」といわれるようになったのは、秋の気候が読書に適しているからと言われています。人が集中するのに適した気温は18℃前後と言われており、秋の季節にぴったりです。

#### ●食欲の秋

秋にはお米が実ったり、野菜も美味しく果物も取れ、魚も沢山獲れる「実りの秋」でもあります。しかも作物は採れたてが一番美味しく、いわゆる「旬の食べ物」がたくさん出回る季節となっています。美味しいものが沢山入手できて食べられる秋が、食欲を満たしてくれる季節となるのも納得ですね。

#### ●スポーツの秋

「スポーツの秋」といわれるようになったのは、東京オリンピックがきっかけです。秋は元々体を動かすのに最適な気温なことから、スポーツに適していると言われていました。さらに開会式のあった10月10日が国民で運動を楽しもうと呼びかける「体育の日」に制定。この事をきっかけに、10月10日を中心として運動を楽しむ風潮が生まれ、スポーツの秋となったそうです。

#### ●芸術の秋

「芸術の秋」という言葉もよく聞かれますよね。この芸術の秋と言われる由来については、読書の秋と同じく、集中して物事に取り組むのに最適な季節だからと言われています。その他にも美術の公募展が秋に集中しているからという説もあります。関連する芸術イベントも秋に多く開催されますので、芸術作品を楽しむのには良い季節なんですね。

#### ●行楽の秋

「行楽の秋」という言葉もよく聞かれます。理由としては、秋は晴天が続いて過ごしやすくお出かけにぴったりの季節だから。秋は楽しいことがたくさんあるので、必然的に行楽の秋になったと考えるのが自然かも知れませんね。紅葉を見に行ったり、山里へお出かけするのも素敵ですね。

今年はどんな秋になるでしょうか？様々な秋を楽しみましょう！^^

# 長田からのお知らせ

10月のレクリエーション便り

## ◎21日 クラフト教室（お知らせ）



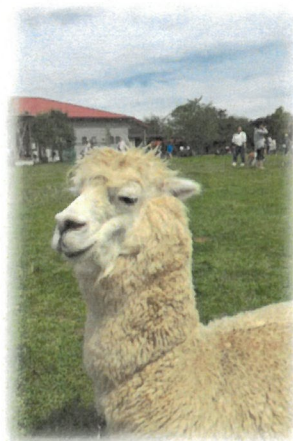
今月はハロウィンにちなんだペーパークラフトを作りました。参加者の個性あふれるアート作品をご覧ください。これまで、毎月のクラフト教室を指導して頂いていた武田先生がご都合により今月が最後となりました。様々な楽しい作品を教えてくださいありがとうございました。



## 《11月のレクリエーション》

### ◎8日 日帰り旅行

毎年恒例の日帰り旅行を今年度も行います。行き先は神崎農村公園  
ヨーデルの森です。かわいい動物たちのショーを見たり、ふれあい体験  
を楽しみましょう♪（10/25 締切）  
参加されない方は、センターは閉所となるのでご了承ください。



### ◎17日 森林植物園

神戸市立森林植物園に車で行き、園内を散策して紅葉を楽しみます。  
参加を希望される方は手帳をご持参ください（先着6名）  
※雨天時はハーバーランド umie の散策を予定しております。



### ◎19日 ゆっくりストレッチ体操教室

心と身体は表裏一体、ゆったりした気分で呼吸が整えられると  
気持ちもスッキリ♪ボランティア講師によるヘルスコンディショ  
ニングのお話も聴けますよ！ぜひ、ご参加ください!!

### ◎26日 ハンドメイド（ランプシェード）

秋が深まり、今月はランプシェードが登場  
します。皆さんのセンスで素敵な作品を作りましょう♪

開所時間 10:00 ~ 17:00  
(土曜日は10:00 ~ 16:30)

## 地域活動支援センター長田 11月予定表

| 日  | 月                | 火<br>1           | 水<br>2 | 木<br>3  | 金<br>4           | 土<br>5            |
|----|------------------|------------------|--------|---------|------------------|-------------------|
|    |                  | 書道教室             |        | 文化の日    | 相楽園              | 勉強会               |
| 6  | 7                | 8                | 9      | 10      | 11               | 12                |
|    | 〇〇の秋<br>~私のおススメ~ | 日帰り旅行            |        | ハンドベル教室 | クロスワードパズル<br>に挑戦 | スマシアを楽しもう         |
| 13 | 14               | 15               | 16     | 17      | 18               | 19                |
|    | ちぎり絵<br>13:30閉所  | クリスマスカードを<br>作ろう |        | 森林植物園   | 塗り絵<br>13:30閉所   | ゆっくりストレッチ<br>体操教室 |
| 20 | 21               | 22               | 23     | 24      | 25               | 26                |
|    | 人生ゲーム大会          | お菓子作り            | 勤労感謝の日 | 王子動物園   | おもしろ変形<br>ピンポン   | ランプシェードを<br>作ろう   |
| 27 | 28               | 29               | 30     |         |                  |                   |
|    | ワードウルフゲーム        | お茶会              |        |         |                  |                   |

| 日   | 時間                         | 参加費              |
|---|----------------------------|------------------|
| <b>1日 書道教室</b><br>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、苦しい方もお気軽に参加してくださいね！  | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>4日 相楽園</b><br>待望の秋の行楽シーズンが到来しました！ 菊香薫る秋めく相楽園へ出かけましょう♪ 昨年までの菊花展はなくなりましたが、爽やかな秋空の下、芝生広場で菊の展示を觀賞しましょう(^_^)                        | 当日参加OK<br>13:00 長田出発       | 手帳と福祉乗車証をご持参ください |
| <b>5日 勉強会</b><br>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<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>7日 〇〇の秋~私のおススメ~</b><br>何をしても様になるのは、人を魅了する「秋」の奥深さかもしれません。あなたのおススメの「秋」をご紹介します。どんな秋が繰り上げられるのか、色々な秋を堪能してみませんか？                     | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>8日 日帰り旅行</b><br>今年度の日帰り旅行は、神崎農村公園ヨーテルの森へ行きます♪ かわいい動物たちのショーを見たりふれあったり、秋の思い出を一緒に作りましょう！ ※参加される方以外は閉所となります。ご了承ください。               | すでに参加申込は<br>締切りました。        | 3500円程度<br>屋食代含む |
| <b>10日 ハンドベル教室</b><br>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<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>11日 クロスワードパズルに挑戦</b><br>初級から始めて、どんどん言葉をクロスさせてパズルを完成させましょう!!<br>分からない時はみんなで一緒に考えて、目指せ!! 上級クリア!!                                 | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>12日 スマシアを楽しもう</b><br>須磨パティオで開催されるスマシアへ行きましょう♪ 須磨区内の事業所が色々なお店を出店しているの、ステキな商品が見つかるかもしれませんね(^_^)                                  | 当日参加OK<br><b>12:30長田出発</b> | 福祉乗車証を持参して下さい    |
| <b>14日 ちぎり絵</b><br>大きなちぎり絵を作ります。新作のテーマは「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<br>11:00 ~          | 無料               |
| <b>15日 クリスマスカードを作ろう</b><br>12/2のすまらいクリスマス会に持って行くクリスマスカードを作りましょう！一足早くクリスマス気分が盛り上がるでしょう(^_^)  | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>17日 森林植物園</b><br>森林植物園に車で行き散策しながら紅葉を楽しみます。雨天時はumieの散策を予定しております。※手帳のご持参をお願いします。   | 6名になるまで<br>13:00 長田出発      | 手帳をご持参<br>ください   |
| <b>18日 塗り絵</b><br>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♪  | 当日参加OK<br>11:00 ~          | 無料               |
| <b>19日 ゆっくりストレッチ体操教室</b><br>ゆったり呼吸で気持ちもスッキリ♪ヘルスコンディショニングのお話も聴けますよ！ぜひご参加ください!!   | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>21日 人生ゲーム大会</b><br>懐かしの「人生ゲーム」をみんなでやります。人生のゴールを目指して頑張らしましょう！<br>お茶券を獲得できるチャンス到来です!!  | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>22日 お菓子作り</b><br>今月はたこ焼き器で屋台の味♡ベビーカーカステラ♡を作りましょう(^_^)<br>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。   | 18日締切り<br>13:30 ~          | 200円             |
| <b>24日 王子動物園</b><br>天高く馬肥ゆる秋が到来しました！ いろいろな動物たちに会いに行きましょう!!パンダにも会えるかな？   | 6名になるまで<br>13:00 長田出発      | 手帳をご持参<br>ください   |
| <b>25日 おもしろ変形ピンポン</b><br>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！   | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>26日 ランプシェードを作ろう</b><br>今回は来月(12/3)と2回続きでランプシェードを作ります。初回は膨らませた風船に和紙をちぎって貼っていきます。2回目は風船を壊して取出します。灯りをとませば暗い夜もウキウキ♪手軽に作れるのでおススメです。 | 17日締切<br>13:30 ~           | 300円             |
| <b>28日 ワードウルフゲーム</b><br>お題を配布し仲間外れを探すゲームです。みんなで「あるお題」について話し合う中「みんなとは異なるお題」を与えられた少数派の人(ワードウルフ)を心理戦を展開しながら探し出すゲームです。乞うご期待!          | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料               |
| <b>29日 お茶会</b><br>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。<br>やってみたいアイデアを出してくださいね♪ 新企画、募集中!!   | 当日参加OK<br>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



## メンバーさんからの声

10月5日 調理祭



ロマンチスト眼鏡です。

じゃがいものスープのあのやさしさと濃厚さをかねそなえた味と香りが印象的。ポテトチップスは前回にくらべてさらに香ばしさと歯ごたえ感が増しており、具たくさんのトースト2枚はすべて具材の個性が深く新しい味わいを生み出している。とうもろこしはヨハネ畑で以前

生のものを頂いたが、焼いてもあの生の味わいが消えることがない。ヨハネ畑とスタッフさんの良さとはこういうことか！と身を持って知りました。実に事件！！



## レクリエーション活動の報告

### <11月のレクリエーション>

11月12日 すましあ

須磨区自立支援協議会のすまいんど部会が「すましあ」を名谷駅前で行うので、参加したいと思います♪作業所が作っているハンドメイド作品などが販売されているようです♪なんと3年ぶりの開催だそうです！みんなで行きましょう！^^

時間：地活ヨハネ 12時30分出発 参加費：無料 締切：先着5名

11月21日 ピザ&焼き芋会

ピザを作って、先日地活ヨハネで収穫したサツマイモ（大きなサツマイモが収穫できました！）を使って焼き芋をします♪

時間：11時00分～ 参加費：300円 締切：18日



11月25日 避難訓練

みんなでダイソーに行き、防災ポーチに必要なグッズを見に行こう！防災ポーチとは外出先での災害に備えて最低限必要なモノをまとめた持ち歩けるポーチのことです♪

時間：13時30分出発 参加費：自費 締切：先着5名



# 地域活動支援センターヨハネ 11月の予定表

| 日  | 月                 | 火              | 水                 | 木    | 金         | 土        |
|--|-------------------|----------------|-------------------|------|-----------|----------|
|  |                   | 1              | 2                 | 3    | 4         | 5        |
|  |                   | お茶会            | 料理の日              | 文化の日 | キャッチボール   | 絵画       |
| 6  | 7                 | 8              | 9                 | 10   | 11        | 12       |
|  | 巨大ジェンガ<br>13:30閉所 | 日帰り旅行のため<br>閉所 | クリスマスカードを<br>作ろう♪ |      | 都道府県かるた   | すましあ     |
| 13   | 14                | 15             | 16                | 17   | 18        | 19       |
|  | 習字<br>13時30分閉所    | ストレッチ会         | 園芸                |      | 輪投げ台を作ろう♪ | ゲートボール   |
| 20   | 21                | 22             | 23                | 24   | 25        | 26       |
|  | ピザ&焼き芋会           | サイコロトーク        | 勤労感謝の日            |      | 避難訓練      | バターゴルフ   |
| 27   | 28                | 29             | 30                |      |           |          |
|  | フライングディスク         | ちぎり絵           | 卓球                |      |           |          |
| 1日   | お茶会               |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 11月の予定確認、12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！                  |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | お菓子代100円 |
| 2日   | 料理の日              |                |                   |      | 申込〆切      | 10月31日   |
| 肉じゃがと炊き込みご飯を作りたいと思います♪その他小鉢も付きます♪  |                   |                |                   |      | 開始時間      | 11時00分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 400円     |
| 4日   | キャッチボール           |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 地活ヨハネ前の広場でキャッチボールをします♪みんなで輪になって楽しもう！   |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 5日   | 絵画                |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 特にテーマは決めないので、好きな絵を描きましょう♪(^▽^)/  |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 9日   | クリスマスカードを作ろう♪     |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 今年もすまみらいさんのクリスマス会(12/2の予定)があるのでそれに向けてクリスマスカードを作しましょう♪                        |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 11日  | 都道府県かるた           |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 都道府県の有名なもの・特産物をもとに、かるたを行いたいと思います♪楽しみながら勉強になるかも！?                             |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 12日  | すましあ              |                |                   |      | 申込〆切      | 先着5名     |
| 須磨区自立支援協議会のすまいんど部会が「すましあ」を名谷駅前で行われるのでみんなで参加したいと思います♪                         |                   |                |                   |      | 開始時間      | 12時30分出発 |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 15日  | ストレッチ会            |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 今回はタオル対応とイスに座ったままできる簡単な筋トレを行いたいと思います♪  |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 16日  | 園芸                |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 冬野菜(こかぶや小松菜かな?)を植えたいと思います!!  |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 18日  | 輪投げ台を作ろう♪         |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| みんなで使っている輪投げ台を綺麗に作り変えましょう!汚れてもいい服で来て下さい^^                                    |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 21日  | ピザ&焼き芋会           |                |                   |      | 申込〆切      | 18日      |
| ピザを焼き芋を作りたいと思います!焼き芋は今年収穫したサツマイモを使います♪                                       |                   |                |                   |      | 開始時間      | 11時00分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 300円     |
| 25日  | 避難訓練              |                |                   |      | 申込〆切      | 先着5名     |
| みんなでダイソーに行き、防災ポーチに必要なグッズを見に行こう!防災ポーチとは外出先での災害に備えて最低限必要なモノをまとめた持ち歩けるポーチのことです♪ |                   |                |                   |      | 時間        | 13時30分出発 |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 自費       |
| 26日  | バターゴルフ            |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 地活ヨハネの前広場でバターゴルフを行います♪晴れますように!   |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 29日  | ちぎり絵              |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| 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。      |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |
| 30日  | 卓球                |                |                   |      | 申込〆切      | 当日OK     |
| ヨハネ寮の多目的室で卓球を行いたいと思います♪  |                   |                |                   |      | 開始時間      | 13時30分   |
|  |                   |                |                   |      | 参加費       | 無料       |

7日巨大ジェンガと14日習字は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。