

シヨコラ

12月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2022.12.1 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



令和4年も残り1か月となりました。今年1年は皆さまにとってどのような1年だったでしょうか？私は昨年のシヨコラ12月号にも記事を書かせて頂きました。そこには新型コロナの影響で活動が変わってしまった事を受け、『来年は今の当り前が昔話になるような1年になる事を祈るばかりです。』と書きました。残念ながら、新型コロナウイルスの脅威は今も続いており、昔話にならず、現在進行形です。確かに国全体が「With コロナ」の方針を取り、緩和は進んでおります。地活でもプログラムが多くなりました。一方で以前ならば定期に取り組んでいたカラオケや外出プログラムは未だ取り組めていない現状にあります。地活を利用される方からも「パーティーやマスクはいつまでしなければいけないの？」という声もお聞きします。

『地活で出来る事は何か？』利用する皆さんに楽しく過ごしてもらうにはプログラムの充実を図りたい、一方で安全安心に過ごしてもらうには一定の制限を設けなければならない。そんな葛藤の中を過ごした1年だったと思います。

今年1年ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

地域活動支援センター長田 センター長 和田 耕一

★冬の水分補給について★

脱水と言えば夏のイメージがあると思います。実は、冬にも脱水は起こります。なぜ、冬にも脱水が起こるのでしょうか。汗を多くかく夏場は、みなさん、水分補給を意識されていると思います。冬は汗をかく事が少ないのですが、排せつと共に水分が失われます。また空気も乾燥しているので皮膚や粘膜、呼吸からも水分は失われてしまいます。ですが、気温は低いため、水を飲む量が少なくなり、脱水を起こしてしまうのです。その為、冬もこまめな水分補給が大切です。

○ 感染症予防にも水分補給が大切

冬のこまめな水分補給が推奨されるのには、実はほかにも理由があります。それは、感染症予防と関わりがあるためです。ウイルスが私たちの喉の粘膜に付着すると、感染症の原因となります。この時、水を飲むことでウイルスが胃に流れると、感染症予防につながります。

○ 冬におすすめしたい水の飲み方

寒い冬には、冷たい水を飲みにくいと思います。そのため、水分補給では温めた水である「白湯（さゆ）」を摂るのがおすすめです。お湯を沸かしたりして温かくて飲みやすい温度の水を用意すると良いでしょう。



年末年始のお知らせ

	28日 (水)	29日 (火) ~ 3日 (木)	4日 (水)	5日 (木)
長田	休み	冬季休暇	休み	開所
ヨハネ	開所		開所	休み

長田からのお知らせ

＊11月のレクリエーション便り＊

◎8日 日帰り旅行 【神崎農村公園 ヨーデルの森】

～参加されたみなさんから感想を頂きました！～

天気は晴天で、とても動物たちが可愛く盛り上がりました。

特にカンガルーや犬や鳥が良く、鷲が肉を食べる姿は感動ものでした。

大自然でこんな世界があるんだと思いました。また行きたいものです。

(ペンネーム：動物好きロマンチスト)



《12月のレクリエーション》

☆2日 すまみらい合同クリスマス会 <13:20～ オンラインにて実施 参加費…無料>

今年もオンラインでクリスマス会を行います！こんな時だからこそみんなで楽しみましょう♪
メリークリスマス♪

☆13日 アロマハンドトリートメント

今月から新しいボランティアさんによる施術が受けられます！年の瀬の気ぜわしい時にはアロマの香りで癒されながらほっこりとリラックスしてみませんか？

☆17日 すまみらいキャッチボール会（当日参加OK） 10:00 長田出発

すまみらいの皆さんと地活ヨハネ・長田合同でキャッチボール会をします。場所は青陽須磨支援学校のグラウンドです。今回も大いに楽しみたいと思いますので皆さん、ぜひご参加ください!!

☆24日 クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会です。美味しい料理を食べたり、みんなでゲームを楽しみましょう。12時からの開催です。

皆さん、ぜひご参加ください!!

※当日はクリスマス会参加者のみの利用とさせていただきます。

☆26日 餅つき

みんなで一緒につきたてのお餅を食べましょう!! つきたてのお餅は最高に美味しいこと間違いなし! 地活ヨハネと合同で行います♪



地域活動支援センター長田 12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 ハンドベル教室	2 すまみらい合同 クリスマス会	3 ランブシェード + スノードーム
4	5 クリスマス飾付け	6 書道教室	7	8 ちぎり絵 13:30開所	9 カードゲーム	10 勉強会
11	12 塗り絵 13:30開所	13 アロマハンド トリートメント	14	15 クリスマスツリー を見に行こう	16 ダーツ大会	17 すまみらい キャッチボール会
18	19 ストレッチ体操	20 一年振り返り会	21	22 頭の体操(迷路) 指ゲーム	23 お茶会	24 クリスマス会
25	26 合同餅つき	27 大掃除+年越しそば	28	29	30	31
1月1日 元旦	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日 初詣	1月6日 凧あげ	1月7日 新春かるた

1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!!		
2日 すまみらい合同クリスマス会	当日参加OK 13:20 ~	無料
今年もすまみらいさんからご招待いただきました☆ 今回もオンラインクリスマス会です!!こんな時だからこそ、オンラインクイズやパフォーマンス鑑賞など楽しい時間を過ごしましょう(^^)♪		
3日 ランブシェードを作ろう/スノードーム創作	ランブシェード終了 スノードーム: 11/29締切	スノードーム 300円
2回シリーズの後半です。初回に和紙をちぎって貼り付けた風船を壊して取り出した後、スノードームを作ります。スノードームからの参加もできます。スノードーム創作には別途300円が必要です。		
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。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 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。		
9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♪		
10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。		
12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♪		
13日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
年の瀬が近づき気ぜわしい時には、アロマセラピーでほっこりしませんか♪アロマの香りで癒されながらリラックスしましょう。新しいボランティアさんの施術にご期待ください!!		
15日 クリスマスツリーを見に行こう	6名になるまで 13:00 長田出発	無料
ハーバーランドに飾られているクリスマスツリーを見に行きましょう(^^)♪		
16日 ダーツ大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
みんなで楽しくダーツを楽しみましょう? あなたにもドリンク券をGETできるチャンスがありますよ♪		
17日 すまみらいキャッチボール会	両地合わせて 先着8名まで 10:00 長田出発	無料
すまみらいさんと地活ヨハネ合同でトリッキーズという野球チームの皆さんとキャッチボールを楽しみましょう♪ いよいよスポーツの秋の到来です!! 投げて、打って、白球を追いかけましょう! (12/15締切)		
19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!		
20日 一年振り返り会	当日参加OK 13:30 ~	無料
あなたにとって今年はどんな一年だったでしょうか? 色々な思い出を皆さんで話しましょう(^^)♪		
22日 頭の体操(迷路)指ゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
迷路バージョンや指ゲームなど、新たな頭の体操にチャレンジしましょう!!		
23日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
1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!!		
24日 クリスマス会	19日締切 12:00 ~	700円
毎年恒例のクリスマス会です。美味しい料理を食べたり、皆でゲームを楽しみましょう! 調理は10時から開始します。 ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生するのでご注意ください。		
26日 合同餅つき	20日締切 10:00 ~	400円
地活ヨハネと合同で餅つきをします。皆で一緒につきたてのお餅を食べましょう! 今回、持ち帰りはありません。		
27日 大掃除+年越しそば	24日締切 10:00 ~	100円
10:00から、年末恒例の大掃除です。みんなで協力してセンターの掃除をしましょう! 参加者には100円で年越しそばが付きます。		
1月5日 初詣	当日参加OK 13:00長田出発	福祉乗車証を ご持参ください
2023年のセンター初日は、恒例の初詣です。電車を使って生田神社に行きましょう♪ ※福祉乗車証をご持参ください。		



ヨハネからのお知らせ



レクリエーション活動の報告

11月18日 輪投げ台を作ろう♪

以前からヨハネで使っていたとても年季の入った輪投げ台を新しく作り直しました！(ビフォーの写真も撮っておけばよかった…汗) 正面は黄色と茶色、横は赤色に塗り替え、とてもカラフルな色の輪投げ台ができました！グラグラしていた棒も止め直すことができて、輪投げが以前よりも入れやすくなったのではないかと思います！次回からの輪投げレクは、レク前に数字の場所を決めて行いたいと思います！楽しみです！ね！



11月21日 ピザ&焼き芋会



ヨハネ畑で収穫したトマト、ししとう、ピーマン、などを使ってピザを作りました♪炭を使ったピザ窯で焼いたので風味がとにかくすごい！Σ(・□・;)とても美味しかったです！一人ピザ2枚(それだけでもとてもボリューム。笑)食べた後は、今年収穫した安納芋の焼き芋を食べたり、炭火の残り火でお餅も焼いて、とてもお腹もいっぱいになりました！^^また食べ物レクしたいですね！

<12月のレクリエーション>

12月23日 クリスマス会

今年もクリスマス会を行います♪10時からミニゲームをしたり、クリスマスメニューを食べたり、ビンゴ大会やクイズなども行う予定となっております。みんなで楽しみましょう～！

時間：10時～14時 締切：12月20日 参加費：700円

12月26日 餅つき

地活ヨハネ前広場で餅つきを行います。今年は長田の他にヨハネの森の利用者さんも一緒に行くことになりました！^^色々な種類のお餅が食べられます！付き手も募集していま～す！♪

時間：10時～ 締切：20日 参加費：400円



地域活動支援センターヨハネ 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					すまみらい クリスマス会	お茶会
4	5	6	7	8	9	10
	ボウリング	サイコロトーク	大掃除 13時30分閉所		パターゴルフ	絵画
11	12	13	14	15	16	17
	輪投げ 13時30分閉所	ストレッチ会	料理の日		みんなでググろう♪	キャッチボール会
18	19	20	21	22	23	24
	園芸	ゲートボール	クリスマス会準備		クリスマス会 15時閉所	映画鑑賞
25	26	27	28	29	30	31
	餅つき	今年を振り返る会	年越しそば	冬季休暇		
1月1日	2	3	4	5	6	7
冬季休暇			初詣		お茶会	新春かるた
2日	すまみらいクリスマス会				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
今年もすまみらいさんにお誘い頂き、長田と一緒にすまみらいさんのクリスマス会に参加したいと思います♪オンラインでのクリスマス会になります♪交流ゲームやパフォーマンス大会など盛りだくさん！^^						
3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
12月の予定確認、1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！						
7日	大掃除				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 11時30分 無料
今年1年お世話になった地活ヨハネの大掃除をします！参加された方には何か良い事があるかもしれません♪ ☺						
10日	絵画				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
特にテーマは決めないので、好きな絵を描きましょう♪(^▽^)/						
13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
体の芯から温もるようなタオル体操をしたいと思います♪その後、簡単な筋トレを行います。						
14日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	12日 11時00分 400円
おでんを食べて温まろう～♪🍱 皆さんが好きな具材は何ですか？^^						
16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「みんなが好きなこと」について、ググリ(検索)ながら語り合いたいと思います。						
17日	キャッチボール会				申込〆切 開始時間 参加費	14日 9時50分出発 無料
障害者野球チーム「トリッキーズ」の皆さんと一緒に、すまみらいさんと地活長田と合同でキャッチボール会を行います。場所は、地下鉄名谷駅から徒歩10分の「青陽須磨支援学校」です。現地まで、ヨハネ車でいきます(現地集合でも可)。汗をかくかもしれないので着替え、タオル、水筒は持ってきてくださいね♪						
19日	園芸				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
畑のお手入れと水やりをしたいと思います♪						
21日	クリスマス会準備				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネのクリスマス会に向けてセンター内の飾りつけをしたいと思います！🎄						
23日	クリスマス会				申込〆切 時 間 参加費	20日 10時～14時 700円
今年もクリスマス会をします！今年のビンゴ大会の景品は職員が用意します♪みんなで楽しみましょう☆※新型コロナウイルス感染状況によりレク活動の内容等の変更がある場合があります。						
24日	映画鑑賞				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
『クリスマスキャロル』を鑑賞したいと思います。スクリーンは、ロンドンにて店構える非常に裕福な男性です。しかし、強欲で冷酷な彼は町の誰からも嫌われていました。クリスマスの夜、自宅で1人休んでいた彼の元、まるでボルテージのような現象が起きたのです。そして、かつての共同経営者、マレーの幽霊が現れたのです。そしてマレーはこれからスクリーンに過去、現在、未来、それぞれを司る3人の幽霊が現れると告げます。						
26日	餅つき				申込〆切 開始時間 参加費	20日 10時00分 400円
長田とヨハネの森と合同で餅つきを行いたいと思います♪付き手、大募集しています！！						
27日	今年を振り返る会				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子代100円
みんなでお菓子やジュースを飲みながら今年を振り返る会をしたいと思います♪						
28日	年越しそば				申込〆切 開始時間 参加費	20日 11時00分 200円
年越しそばを食べて新たな一年を迎えましょう♪						
1月4日	初詣				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時出発 無料
長田神社に参拝に行きたいと思います！今回は電車で行きます♪良い1年になるようお祈りしに行きましょう！						
6日	お茶会				申込〆切 開始時間 参加費	ぜんざい28日 13時30分 ぜんざい代100円
1月の予定確認、2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！						
7日大掃除、12日輪投げレクは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。