

シヨコラ

1月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.1.1 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



とても冷え込むこの頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。冷えは「万病のもと」と言われ、自律神経のバランスが乱れるとも言われています。体を温める（HOT）こととして根菜類や肉・魚類、豆類などを食べることが良いと言われています。この時期はこたつや暖房器具を活用したり、お風呂でお湯に浸かることも良いのではないのでしょうか。私は湯たんぽを活用しており、寝る前に布団に忍ばせておくと温かくなった布団に包まれてホッと一息つくことができます。皆さんの冷え対策、教えてくださいね♪

地域活動支援センターヨハネ 松尾 祐樹



年末年始になると、テレビを遅くまで観て夜更かしをしてしまったり、「寝正月」という言葉があるように、日中も含めてずっと寝ているということもあるのではないのでしょうか。このように、年末年始は、「眠れず夜更かしをしてしまう」「日中も寝てしまう」など生活リズムが狂う時期でもあります。体調を壊さないようにするためには、どのようにすればよいのでしょうか？3つのポイントをお伝えします。

ポイント① 食事のタイミング

「体内時計」という言葉がありますが、実際に人間の体は”時計”のようなものを感じながら過ごしています。体内時計は実はとても狂いやすい時計で、暗いところで何もしないと1日1時間遅れることが知られています。人は、その時計を毎日調整してあげないと、どんどん体内時計が狂い続けてしまいます。一番大きい影響を及ぼすのは②で解説する光なのですが、もう一つ重要な因子として、食事の影響が知られています。朝食を食べると、あがった血糖を下げるためにインスリンというホルモンが出るのですが、このインスリンには肝臓の体内時計をリセットさせる効果が報告されています。つまり、朝食で糖質とタンパク質をとることにより体内時計を調整できる効果が期待できます。一方で、夜遅い時間の食事をとると、体内時計が乱れるとされているため、食事のタイミングは非常に重要になります。

ポイント② 光を浴びるタイミング

光が目に入ると、その光の情報は脳に送られます。この送られる先が”視交叉上核”という部分で、ここが体内時計の中枢になります。私達が朝起きて、カーテンを開け、日光を浴びることにより「眩しい！」という感覚は、実は脳の中での体内時計をガラッとリセットする大きな鍵になっています。このことから、「寝正月」といえどもしっかり朝に起きてカーテンを開けることは、非常に重要なポイントと言えます。

ポイント③ 起きるタイミング

「夜起きて、昼間はずっと寝ている」というパターンは、朝起きないのでポイント②の体内時計のリセットができなくなってしまいます。さらに、日中ずっと寝ていると、夜寝られなくなってしまい、という昼夜逆転パターンの出来上がりになります。これを防ぐため、「夜遅くなっても、一度朝起きる」「起きる時間はいつもと同じ時間にする」「その後の昼寝も、午前中、もしくは午後の早い時間にとどめる」を心がけることがポイントです。

このような注意を行いながら、体調を壊さず健康的な年末年始が過ごせますように♪

長田からのお知らせ

* 12月のレクリエーション活動報告 *



◎2日 すまみらい合同クリスマス会

去年に引き続き2回目のオンラインクリスマス会でした。
各事業所ごとの更にパワーアップしたオンラインクイズや
趣のあるパフォーマンスなど盛りだくさんの充実した内容で
皆で楽しい時間を過ごしステキな一日となりました。
楽しく参加させていただきました。
すまみらいさん、いつもありがとうございます。

◎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講師を迎えてアロマハンドトリートメントが始まりました♪
ヒーリング音楽が流れる中、アロマの香りに癒されました。利用者さんの感想を紹介します

私は冷え性なのでマッサージの間、冷えないか心配でした。マッサージして下さる手のひらがとても温かく心配なくなりました。

【オカケンさん】

アロマの香りが良く、またオイルが凄く腕になじんで血行が良くなりました。

【今年の冬も行くぞうさん】



《1月のレクリエーション》

◇お正月行事を楽しもう!!◇

★5日：初詣 ★6日：風揚げ ★7日：新春かるた
★10日：書道教室（書初め） ★21日：ぜんざい

◆外出レク◆

19日 多井畑厄神～人気の多井畑厄除八幡宮へ行きましょう! (^^)♪

23日 「ヨハネの森」合同見学会～移転して新しくなった作業所へ見学に行きましょう!(^^)!



地域活動支援センター長田 1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	5	6	7
				初詣	凧あげ	新春かるた
8	9	10	11	12	13	14
		書道教室		ハンドベル教室	ピンポン玉入れゲーム	オセロゲーム大会
15	16	17	18	19	20	21
	ちぎり絵 13:30開所	アロマハンド トリートメント		多井畑厄神	絵かきしりとり	ぜんざい
22	23	24	25	26	27	28
	「ヨハネの森」合 同見学会	風船ポッチャ		ラ・ムーへ行こう	サイコロトーク	勉強会
29	30	31				
	ストレッチ体操	お茶会				

5日 初詣	※切 時間	参加費
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。	当日参加OK 13時長田出発	福祉乗車証を ご持参下さい
6日 凧あげ	当日参加OK 13:30 ~	無料
1月の遊びといえば、昔ながらの凧揚げですね！「子供は風の子、大人は火の子」と言いますが、大人も子供に負けてませんよ!! 体を動かして空高く凧を揚げましょう!!		
7日 新春かるた	当日参加OK 13:30 ~	無料
新春にふさわしく、かるたをしましょう(^_^) 何枚とれるでしょうか? レッツチャレンジ!!		
10日 書道教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
新しい年の門出にふさわしい抱負を書初めで表現してみませんか? まだ思いつかないという方はボランティアの先生と一緒に考えてみましょう♪ リクエストに応じてお手本も書いて頂けるのでお気軽にご参加ください。		
12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!!		
13日 ピンポン玉入れゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
ピンポンを弾ませてゴールを目指しましょう!! 新感覚のエンターテインメントを楽しみましょう(^_^)		
14日 オセロゲーム大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
オセロゲームでは白黒ははっきり決着をつけましょう! お茶券ゲットのチャンス到来!! 奮ってご参加ください。		
16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始めたらと考えています。		
17日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
新しい年を迎えて気分一新! 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クゼーションしましょう。先月から来られている新しいボランティアさんの施術にご期待ください!!		
19日 多井畑厄神	先着6名まで 13:00 長田出発	無料
多井畑の厄神さんの愛称で親しまれている日本最古の厄除けの霊地、多井畑厄除八幡宮へ行きましょう!		
20日 絵かきしりとり	当日参加OK 13:30 ~	無料
言葉ではなく絵を描いて繋げていくしりとりです。最後に答え合わせをして、勝ち負けは無しで一緒に楽しみましょう♪		
21日 ぜんざい	19日締切 13:30 ~	200円
凍てつく寒い季節こそ温かい「ぜんざい」を食べて身も心もほっこりしませんか? あったかいんだからあ♪ ※締切り後のキャンセルはキャンセル代がかかりますのでご注意ください。		
23日 「ヨハネの森」合同見学会	地活ヨハネと合わせて先着4名まで 13:30 長田出発	無料
移転して新しくなった就B「ヨハネの森」を見学しましょう! 案外と身近に作業所があったことに気付かれるかもしれません。ぜひぜひ一度のぞいてみませんか? 自宅近くの方は必見です!		
24日 風船ポッチャ	当日参加OK 13:30 ~	無料
風船でポッチャをやりましょう! 風船がふわふわ動くとハラハラドキドキ~誰も予測できない展開にご期待ください!!		
26日 ラ・ムーへ行こう	先着6名まで 13:00 長田出発	実費
みんな大好きラ・ムーへ買い物に行きましょう! 買物される方はレジ袋またはエコバッグをご持参下さい。		
27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♪		
28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。		
30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!		
31日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
2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

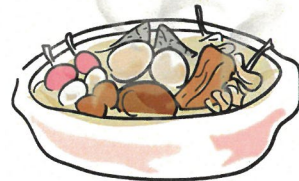
12月2日 すまみらいクリスマス会

今年もすまみらいさんのクリスマス会にご招待いただき、ZOOMでクリスマス会に参加しました♪パフォーマン
スショーでは地活長田・ヨハネの利用者さんが歌やギター
を演奏して下さり、とても思い出深い素敵な会となりまし
た♪(皆さんとてもお上手でした！👏)サイコロトークや
交流クイズなども楽しかったですね！今年も素敵なクリ
スマス会となりました♪



12月16日 料理の日

今月のメニューはおでんでした！前日から仕込みを
したおかげでとっても美味しいおでんが出来上がりました！利用者さんからは「前日から仕込んでいるので染み
こんでいてとても美味しかったです」「美味しいなあ」とい
うお声を頂きました♪



<1月のレクリエーション>

1月23日 ヨハネの森

長田と合同で北落合にある就労継続支援B型「ヨハネの森」に見学に行きたいと思
います♪ヨハネの森では、内職作業やドッグフードの検品などを行っています☆

※就労継続支援B型とは、雇用契約に基づく就労が困難である方に対して、
就労の機会や生産活動等の機会の提供、また、その他の就労に必要な知
識及び能力の向上のために必要な訓練・支援を行う事業所及びサービ
スのことです♪

もし興味がある方がいらっしゃればこの機会に一緒に見学に行きましょう！

出発時間：13時20分 締切：長田と合わせて先着4名 参加費：無料

1月25日 凧を作って飛ばそう

ビニール袋とストローで作るふわふわ凧を作ってしあわせの村まで飛ばしに
行きましょう！しあわせの村は寒いと思うので暖かい服装をして来てくださ
い♪お茶も持って来てくださいね～☆参加費は無料です！

製作開始時間：10時30分～ 出発時間：12時30分～ 締切：先着4名



地域活動支援センターヨハネ 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
冬季休暇			初詣		お茶会	新春かるた
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日	七草粥	カードゲーム 13時30分閉所		サイコロトーク	ダーツ
15	16	17	18	19	20	21
	裁縫	絵画	料理の日		厄神さんへ行こう！	カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
	ヨハネの森	ストレッチ会	凧を作って飛ばそう		園芸	輪投げ
29	30	31				
	書初め	ちぎり絵				
4日 初詣					申込〆切 当日OK 開始時間 13時出発 参加費 交通費実費	
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 ぜんざい12/28 開始時間 13時30分 参加費 ぜんざい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！						
10日 七草粥					申込〆切 6日 開始時間 11時00分 参加費 200円	
7日は過ぎてしまいましたが…七草粥を食べたいと思います♪七草粥は春の七草を使って作られるお粥のことで、1月7日の朝に食べられます。春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロのことです。七草粥を食べることは、「1年間の無病息災」を祈願する意味があります。						
13日 サイコロトーク					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 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♪						
16日 裁縫					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料	
マスコットを作ったり、破れた服(洗濯済みのもの)を繕ったりなどみんなで楽しく話をしながら行っています。裁縫以外にも、塗り絵や絵を描いたりして参加されるメンバーさんもいるので、気軽に参加してみてください♪						
17日 絵画					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 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♪(^▽^)/						
18日 料理の日					申込〆切 16日 開始時間 11時00分 参加費 400円	
クリームシチューを作ります♪みんなであたたまろう♪						
20日 厄神さんへ行こう！					申込〆切 先着4名 開始時間 13時出発 参加費 無料	
多井畑にある多井畑厄神に行きたいと思います。混雑が予想され、帰って来れる時間(15時～16時かな?)が分からないので時間にゆとりのある方のご参加お待ちしております。						
21日 カラオケ					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料	
ヨハネでカラオケをします♪ヨハネのど自慢は誰だ～？						
23日 ヨハネの森					申込〆切 先着4名 開始時間 13時20分 参加費 無料	
長田と合同で北落合にあるヨハネの森という就労継続支援B型に行きたいと思います♪申込〆切は長田と合わせて先着4名です。						
24日 ストレッチ会					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料	
体の芯から温もるようなタオル体操と椅子に座ったままでも簡単ストレッチをしたいと思います♪						
25日 凧を作って飛ばそう					申込〆切 先着4名 時 間 10時30分 参加費 無料	
ビニール袋とストローで作るふわふわ凧を作ってしあわせの村まで飛ばしに行きたいと思います。制作開始時間は10時30分～、しあわせの村出発時間は12時30分です♪						
28日 輪投げ					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料	
新しく塗り替えた輪投げ台を使って、行いたいと思います♪						
27日 園芸					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料	
畑のお手入れや水やりをしたいと思います！(もしかしらカブの収穫もできるかも?)						
31日 ちぎり絵					申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料	
今年度は北斎の「凱風快晴」(かいふうかいせい)に決定しました！凱風快晴は、「赤富士」とも呼ばれています。今年こそは応募したいですね！みんなで素敵な作品を仕上げていきたいですね						
カードゲームレクは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。