

シヨコラ

2月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.2.1 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

寒い日が続いております。皆さんは体調など崩されず、お過ごしでしょうか？
新型コロナウイルスの第8波が来ており、健康管理には気を付けなければならない日々が続いています。

新型コロナの影響で外出を控える事が増える中、寒い日が続くとますます外に出るのが億劫になり、家で過ごす時間が多くなると思います。コタツの中やストーブの前でテレビやスマホを見て過ごしているうちに1日が終わり、「あーあ。何もしないで1日が終わったなあ」と思い、つい気持ちが落ち込んでしまうという時もあると思います。私はそんな時、「とりあえず一つだけ何かする。」というルールを作っています。そうすることでちょっとした達成感を感じることが出来ます。何でも良いと思います。洗い物やちょっとした散歩など、自分自身が「やったな。」と思える事を行うことで気持ちが楽になります。私のお勧めは洗面台の掃除です。スポンジでサッと拭けば短時間で終わり、きれいになった事が実感できます。

2月は立春となります。春の訪れを心待ちに、日々を過ごしていきましょう。

地域活動支援センター長田

センター長 和田 耕一

部屋の寒さ対策について

冒頭のあいさつでも書かせてもらった通り、まだまだ寒い日が続きます。部屋の中に居ても寒さを感じてしまい、エアコンの設定温度を上げてしまうということがあるのではないのでしょうか？ただ、物価上昇に伴い、電気代も上がっているこの頃。出来ればエアコンの設定温度を上げることなく、快適に過ごしたいですね。そこで今回は部屋の寒さ対策を調べてみましたので、お知らせしたいと思います。寒さ対策にも色々ありますが、出来るだけ手軽にできるものをお知らせしたいと思います。参考にしてみてください。

○厚手で丈が長めのカーテンをつける

冷気は窓から入ってきます。その為、窓をしっかり覆う厚手で丈の長めのカーテンを付ければ、冷気の侵入を防ぐことが出来ます。デメリットは費用がある程度、かかるという事です。

○窓の下に暖房器具を置く

窓の下に暖房器具を置くことで、窓際で冷やされた空気が、部屋へ流れる前に温めることができます。

○床にラグ等を敷く

床にラグやカーペットを敷くことで、冷えを緩和できます。特に起毛タイプは毛の間に空気を含むため、冷気を感じにくくなります。さらに効果を得たいなら、敷物の下にアルミシートを敷くと、アルミが保温効果を発揮してより足元を温められます。

○サーキュレーターを使用する

サーキュレーターを置くと、足元に溜まった冷気を循環させるため、室内の温度差を減らすことができます。熱効率も上がるのでおすすめです。特にエアコン暖房は部屋の上方へ向けて暖気が放出され、そのまま天井付近にとどまる可能性が高いため、サーキュレーターと一緒に使うと効果的です。



皆さん、いかがでしょうか？良かったら一度試してみてくださいね♪

長田からのお知らせ

* 1月のレクリエーション便り *

◎5日 < 初詣 >



令和5年の幕開けは毎年恒例の初詣でした。今年は電車で生田神社に行きました。正月三が日も過ぎていましたが、たくさんの方がお参りに来て賑わっていました。お参りした後、おみくじをしたり、露店の買い物など皆さんで楽しみました。

◎8日 < 新春かるた >

お正月ということで、みんなでかるたをしました。今回はレトロでなつかしい、いろはかるたに臨みました。即興でルールを作ったり、新年にふさわしく大いに盛り上がりました。



《 2月のレクリエーションのお知らせ 》

◎4日 < 恵方巻き >

今年は2月3日が節分ですので恵方巻きを作しましょう！



◎9日 < ドン・キホーテへ行こう >

人気の外出レク！今月は皆様のご要望にお応えして「ドン・キホーテ」へ行きます。参加される方はレジ袋（エコバッグ）を持参してください。

◎18日 < ハンドメイド >

フエルトやコットンボールを使って、ウサギをかたどった雛飾りを作ります。ハサミで切って貼るだけなので簡単に作れます♪ 今年はかわいいウサギのお雛様を飾りましょう(^_^)

◎24日 < 梅見 >

まさに見ごろの梅を見に須磨離宮公園に行きましょう♪ 桜より一足早く春の香りを届けてくれる様々な梅の花を楽しみましょう!! ※手帳を持参してください。



◎25日 < すまみらいキャッチボール会 >

すまみらいの皆さんと地活長田・ヨハネ合同でキャッチボール会をします。場所は、市の子公園グラウンド（総合運動公園駅 徒歩3分）で、運動しやすい服装や靴でお越し下さい。応援するだけでもかまいませんので参加お待ちしております(^_^)

地域活動支援センター長田 2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
				ハンドベル教室	カードゲーム	節分 恵方巻
5	6	7	8	9	10	11
	私は誰でしょう	アロマハンドトリートメント		買い物レク ドン・キホーテ	スイーツレク	建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
	ちぎり絵 13:30閉所	書道教室		塗り絵 13:30閉所	ジェンガ大会	ハンドメイド 雛飾りを作ろう
19	20	21	22	23	24	25
	生活介護見学会 (えるば)	DVD鑑賞		天皇誕生日	梅見	すまみらい キャッチボール会
26	27	28				
	体操レク	お茶会				

2日 ハンドベル教室	※切 時間	参加費
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！	当日参加OK 13:30 ~	無料
3日 カードゲーム		
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♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
4日 節分 恵方巻き		
節分と言えば恵方巻きですよ！今年はどんな恵方巻きが食べられるでしょうか♪簡単に作れるものになっています。お手伝いしていただける方、大歓迎ですよ!!※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します	1/31締め切 12:00 ~	400円
6日 私は誰でしょう		
自分は誰なのか?「はい」「いいえ」「どちらでもない」の3種類しか答えてもらえない質問を重ねていながら当てていくゲームです。ぜひ、ご参加ください!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
7日 アロマハンドトリートメント		
一年で一番寒い時季こそ、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。先々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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
9日 ドン・キホーテへ行く		
人気の外出・買い物レクです。今月はお待ちかねのドン・キホーテへ行きます!!買い物をする方はレジ袋またはエコバッグを持参してください。	先着6名まで 13:00 長田出発	実費
10日 スイーツレク		
バレンタインにちなんでチョコレートを使ったお菓子を作ります♪※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	2/6締め切 13:30 ~	200円
13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
14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。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
16日 塗り絵		
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 11:00 ~	無料
17日 ジェンガ大会		
ハラハラドキドキ、大変盛り上がるバランスゲームです！あなたの実力、見せてください！「不器用なんです」と思われる方こそ、大歓迎ですよ！	当日参加OK 13:30 ~	無料
18日 ハンドメイド		
今回は干支にちなんでうさぎの雛飾りを作ります。フェルトをハサミで切って貼るだけなので簡単に作れます♪今年は可愛いウサギのお雛様を飾りましょう(^_^)	2/10締め切 13:30 ~	300円
20日 えるば見学会		
なかなか見ることが少ない生活介護事業所を見学してみませんか? 「百聞は一見に如かず」です!後学の為にも、色々な社会資源を知っておきましょう♪ 長田区水笠通まで歩いて行きます。	2/ 18締め切 13:15 長田出発	無料
21日 DVD鑑賞		
皆さんの見たい映画をお聞きして決めたいと思います。求む、あなたのイチオシ!	当日参加OK 13:30 ~	無料
24日 梅見		
神戸の梅の名所の一つである須磨離宮公園へ行きましょう(^_^) 一足早く春の訪れを感じて見ませんか?	先着6名まで 13:00 長田出発	無料
25日 すまみらいキャッチボール会		
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♪投げて、打って、白球を追いかけてみましょう!	両地合わせて 先着8名まで 12:30長田出発	無料
27日 体操レク		
いろいろな体操を組み合わせて、心と身体をリフレッシュしましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
28日 お茶会		
3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

1月20日 厄神さんへ行こう！



18日～20日まで多井畑にある多井畑厄神で厄神祭が行われていたのでみんなで行ってきました♪多井畑厄神は、須磨に配流された在原行平や、一の谷の合戦の際には源義経が祈願したといわれてそうです。日本最古の厄除けの霊地と伝えられている神戸の厄神さんで、厄年のお祓いや疫病退散、病氣平癒の祈願と厄除けができる神社です。♪また行きたいですね！☆

<2月のレクリエーション>

2月3日 節分

邪気が入り込みやすい季節の変わり目として、豆まきをして厄払いをする節分。その節分に食べる恵方巻きは、節分の日に恵方に向けて願い事をしながら恵方巻き（太巻き寿司）を食べると願い事が叶う、縁起が良いと言われています。「丸かぶり寿司」とも呼ばれ、切り分



けずにガブッと丸かじりするのが特徴です。切り分けをしないのは縁を断ち切らないようにするため。無言のまま、願いごとをしながら食べていくのが習わしです。恵方に向けて行うことはすべて吉とされ、願い事を思い浮かべながら食べることで願いが叶い、厄除けになると言われています。^^今年の方角は「南南東」！みんなで美味しく頂きましょう♪



締切：1月31日 参加費：400円 時間：11時00分～

2月20日 えるば見学



すまみらいさんが運営されている生活介護事業所「えるば」に見学に行きたいと思います♪生活介護とは、常に介護を必要とする方に対して、主に昼間において、入浴・食事等の介護、調理・洗濯・掃除等の家事、生活等に関する相談・助言その他の必要な日常生活上の支援、創作的活動・生産活動の機会の提供のほか、身体機能や生活能力の向上のために必要な援助を行います。少しでもご興味のある方、この機会に一緒に見学に行きましょう！

締切：18日（先着4名） 参加費：無料 出発時間：13時5分

地域活動支援センターヨハネ 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お茶会		節分	絵画
5	6	7	8	9	10	11
	巨大ジェンガ	カードゲーム 13時30分閉所	ストレッチ会		ちぎり絵	建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
	ダーツ 13時30分閉所	習字	料理の日		サイコロトーク	カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
	えるば見学	パターゴルフ	輪投げ	天皇誕生日	フライングディスク	キャッチボール会
26	27	28				
	ゲートボール	実習生レク				
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
2月の予定確認、3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	節分				申込〆切 開始時間 参加費	1月31日 11時00分 400円
恵方巻きを作って食べます♪今年の方角は「南南東」です！						
4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♪(^▽^)/						
6日	巨大ジェンガ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
牛乳パックで使ったジェンガを使って巨大ジェンガを行います♪						
7日	カードゲーム				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 11時30分 無料
大富豪、ババ抜き、ジジ抜き、7並べ、などやります！						
8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と椅子に座ったままでき簡単ストレッチをしたいと思います♪						
10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。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。						
15日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	13日 11時00分 400円
今回はかず汁定食です♪温まりましょう！						
17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♪						
18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～？						
20日	えるば見学				申込〆切 時 間 参加費	18日(先着4名) 13時5分出発 無料
長田と合同ですまみらいさんが運営されている生活介護事業所「えるば」に見学に行きたいと思います♪生活介護については「ヨハネからのお知らせ」をご覧ください♪						
22日	輪投げ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
新しく塗り替えた輪投げ台を使って、新ルールで行いたいと思います♪						
25日	キャッチボール会				申込〆切 開始時間 参加費	左記参照 12時20分出発 無料
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、地下鉄総合運動公園駅の近くにある「市の子公園」です。現地まで、ヨハネ車で行きます(現地集合でも可)。地活ヨハネの出発は、12:20です。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♪両地活合わせて先着8名です！						
27日	ゲートボール				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前広場でゲートボールレクを行います♪寒くありませんように！						
28日	実習生レク				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
実習生レクをします！どんなレクになるのか楽しみです♪						
カードゲーム、ダーツレクは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。