

シヨコラ

3月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.3.1 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



私にとって3月は1年を振り返る時期になる事が多いです。3月から4月にかけては桜など草木の華やかさと人との別れ、新しい環境を迎える不安など、色々な気持ちになる時期になります。その不安はあっという間に迎えるであろう梅雨で洗い流され、猛暑を迎え、木々の紅葉が見れたと思うとまた寒くなる。1年がとても早く感じるこの頃です。せっきくの短い人生、「今」楽しいと感じることをして、振り返った時に「楽しかったな」と思えることが大切なのかなと思っています。皆さんにとって「今」楽しいと思える事は何か？いろいろな人と話して様々な価値観に触れることで自分の楽しそうなことの幅が広がるかもしれません。地活でまたお話をしましょう。

地域活動支援センターヨハネ 杵尾 祐樹

「春バテ」しないために…自律神経を整えよう！

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。春バテは自律神経が乱れることで起こり、疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調が表れます。春バテしないために、今回は自律神経を整える食事のポイントをご紹介しますと思います。

自律神経を整える食事のポイント

●食事は1日3回しっかり食べる

噛む動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

●起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

●5つのおすすめ栄養素

ビタミンA

副交感神経を整える働きがあります。

＜ビタミンAを多く含む食材＞ 豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参

ビタミンB1

自律神経に作用します。

＜ビタミンB1を多く含む食材＞ 豚肉、かつお、卵、玄米ごはん、にんにく

ビタミンC

ストレスで消費されやすいので意識して取りましょう。

＜ビタミンCを多く含む食材＞ イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー

ビタミンE

自律神経の働きを整える働きがあります。

＜ビタミンEを多く含む食材＞ 大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー

カルシウム

イライラや不安を抑える働きがあります。

＜カルシウムを多く含む食材＞ 大豆製品、乳製品、小魚、小松菜



この機会に食生活の見直しを意識されてみてはいかがでしょうか？^^

元気に新生活を迎えましょう！！

長田からのお知らせ

1~2月のレクリエーション便り

◎1月26日 & 2月9日 買い物レク

地活長田で人気のレクは、外出・買い物レクです!!
ラ・ムーやドン・キホーテでお目当てのお値打ち品を探す
時間は、ストレス解消・わくわくタイムですね!?



◎2月3日 カードゲーム

今回は初心者もルールを覚えて「カブ」に取り組みました。思わぬ展開になるとハラハラ
ドキドキ!! とても盛り上がりみんなで楽しい時間を過ごすことができました♪



《3月のレクリエーション》

◎4日 工場見学会

今回はアサヒ飲料明石工場へ行きます。皆が大好きなアサヒ三ツ矢サイダーを作っている
様子をリアルタイムで見ることができる工場見学を楽しみましょう(^_^)
地活長田・ヨハネ合わせて12名まで、13:00長田出発です。

◎16日 『日展』神戸展

54年ぶりに「日展」が神戸にやってきます!日本最大級の総合美術展である「日展」が
神戸ゆかりの美術館・神戸ファッション美術館で開催されます。日本画、洋画、彫刻、
工芸美術、書などの芸術作品を鑑賞しましょう!!

◎18日 菜の花畑へ行こう

辺り一面の菜の花畑で、春の訪れを満喫してみませんか?
地下鉄で総合運動公園へ行くので福祉乗車証を忘れずに持参してください。

◎20日 朗読会

3月に新しくボランティアグループによる「朗読会」が地活長田に
デビューします♪
朗読グループ「わっしょいわっしょい」にご期待ください!!

◎25日 お昼作り

今回は「おでん」を作ります!美味しいおでんを作るために、前日に
材料の買い出しに行き、おでんの準備をしましょう(^_^)
お手伝いをして下さる方、大歓迎です!



地域活動支援センター長田 3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	脳トレしましょう	工場見学会
5	6	7	8	9	10	11
	パステルアート	アロマハンドトリートメント		高さ当てクイズ	スイーツレク	勉強会
12	13	14	15	16	17	18
	ちぎり絵 13:30開所	書道教室		「日展」神戸展	『卒業』の思い出	菜の花畑へ行こう
19	20	21	22	23	24	25
	朗読会	春分の日		避難訓練	おでん準備レク	お昼作り
26	27	28	29	30	31	
	輪投げ大会	ワードウルフゲーム		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 脳トレしましょう		
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、ぜひ参加を！間違い探しや、記憶力クイズで脳を活性化させましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
4日 工場見学会		
明石市二見町にある「アサヒ飲料明石工場」へ行きます。みんなが大好きなアサヒミツ矢サイダーについて学ぶことができます！久しぶりの工場見学を楽しみましょう(^_^)	地活長田・ヨハネ 合わせて12名まで 13:00 長田出発	無料
6日 パステルアート		
絵の具と違って水や筆が不要なので準備や後片付けが簡単なパステルを使って、手軽に楽しみましょう(^_^)好きな言葉を添えて、自分らしく描いてみませんか？	当日参加OK 13:30 ~	無料
7日 アロマハンドトリートメント		
春とは名のみの寒い季節は、アロマテラピーでほっこりしませんか♪血行促進効果もありますよ。アロマの香りで癒されながらリラックスしましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
9日 高さ当てクイズ		
重さ当てだけじゃないです!!今回は高さ当てゲームにチャレンジしましょう(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
10日 スイーツレク		
ホワイトデーにちなんで、焼きマシュマロをトッピングしたパフェを作りましょう！ 締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	7日締め切り 13:30 ~	200円
11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
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 日展		
日本最大級の総合美術展である「日展」が、54年ぶりに神戸にやってきます。神戸の芸術都市・六甲アイランドにある神戸ファッション美術館、神戸ゆかりの美術館へ行きましょう(^_^)	先着6名まで 13:00 長田出発	手帳を持参してください
17日 『卒業』の思い出		
3月は卒業シーズンですね。学生時代の「卒業」にまつわる思い出や、最近〇〇を卒業したことなど、ざっくばらんに語りあってみませんか？ もちろん話を聞くだけでも大丈夫です!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
18日 菜の花畑へ行こう		
辺り一面の菜の花畑で、春の訪れを満喫してみませんか？ 電車で総合運動公園へ行くので福祉乗車証を忘れずに持参して下さい。雨天時は別プログラムになります。	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
20日 朗読会		
神戸で活動中の朗読グループ「わっしょいわっしょい」が地活長田にデビューします(^_^)。朗読希望の本があればリクエストもできますよ。新しいボランティアグループにご期待ください!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
23日 避難訓練		
避難訓練と神戸市防災クイズをします。クイズを交えて、日々考える機会の少ない災害について改めて考えてみましょう！	当日参加OK 13:30 ~	無料
24日 おでん準備レク		
明日のおでんを作るために、板宿商店街へ買い物に出かけます。おでんの準備をお手伝い頂ける方、大募集中です!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
25日 お昼作り		
花冷えの季節です。温かいおでんを食べると身も心もほっこりするでしょう(^_^)締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	23日締め切 12:00 ~	400円
27日 輪投げ大会		
今月は輪投げ大会です!!狙いを定めて輪っかを投げましょう(^_^) お茶券を獲得できるチャンス到来！	当日参加OK 13:30 ~	無料
28日 ワードウルフゲーム		
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 13:30 ~	無料
30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
31日 お茶会		
4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

2月3日 節分

サラダ巻きとキンパ風の海苔巻きを作りました♪ヨハネでは毎年お馴染みのキンパ風の海苔巻きですが、とても食べやすく野菜も沢山入っていて美味しい^^ (ちなみに中に入っていたチンゲン菜はヨハネ畑で収穫したものです☆) 皆さんの願いごとが叶いますように☆彡



2月15日 料理の日

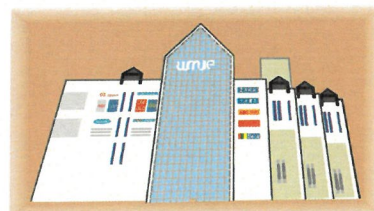
かす汁定食を作りました♪今回は鮭をふんだんに入れ、お野菜も沢山入れ、とても体が温まりました☆お餅とヨハネで収穫したカブも入っており、とても美味しかったです♪お茶会レクで次回の食べたいメニューについて話し合うので、リクエストがある方は是非参加されてみてください!!

<3月のレクリエーション>

3月24日 買い物

神戸ハーバーランド Umie へ外出したいと思います♪ユニクロ、ジーユー、100均などもあり、お買い物できます^^ヨハネ車でいきます。

参加費：無料 締切：先着4名 時間：13時出発



3月29日 燻製

以前から皆さんからリクエストがあった燻製レクを3年ぶりに行います^^美味しい燻製料理を食べながらみんなで楽しみましょう!

参加費：400円 締切：3月25日 時間：11時から

地域活動支援センターヨハネ 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お茶会		バドミントン	工場見学
5	6	7	8	9	10	11
	巨大ジェンガ 13:30閉所	ストレッチ会	外出		習字	バターゴルフ
12	13	14	15	16	17	18
	園芸	絵画	料理の日		オセロ	輪投げ
19	20	21	22	23	24	25
	ダーツ	春分の日	ちぎり絵		買い物	ゲートボール
26	27	28	29	30	31	
	フライングディスク	ボウリング	燻製		サイコロトーク	
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
3月の予定確認、4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！						
2日 バドミントン					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前の広場でみんなで楽しくバドミントンを行いましょう☆						
4日 工場見学					申込〆切 開始時間 参加費	左記参照 12時45分出発 無料
長田と合同で三ツ矢サイダーの工場見学に行きます♪長田と合わせて先着12名です。ヨハネ12時45分出発、長田13時出発です。						
7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、椅子に座ったままできる簡単ストレッチ・筋トレをしたいと思います♪						
8日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時出発 無料
神戸市立博物館で行っている「インド近代絵画の精華展」へ行きたいと思います。障害者手帳をお持ちの方は無料になるので持参の上、ご参加ください(^▽^)/						
13日 園芸					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
じゃがいもを植えたいと思います♪						
14日 絵画					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
特にテーマは決めていませんので、皆さんが好きな絵を描きましょう♪						
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
オムライス、かぶのポタージュスープ、スパゲティサラダ等を作りたいと思います♪						
22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。						
24日 買い物					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時出発 無料
神戸ハーバーランドUmieに買い物に行きたいと思います！ユニクロやジーユー、H&M等も入っていますよ^^						
27日 フライングディスク					申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前の広場でフライングディスクを行います♪						
28日 ボウリング					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ2階でボウリングを行います！ルールは簡単なのでみなさんも是非参加してみてください！						
29日 燻製					申込〆切 開始時間 参加費	25日 11時00分 400円
以前から皆さんからリクエストのあった燻製を行いたいと思います！						
31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♪						
6日巨大ジェンガレクは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。