

# シヨコラ

## 4月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.4.1 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



4月に入り桜の花が満開の中、新しい年度がスタートしました。街を歩いていても冬の寒い時期と違い、気持ちもどこかウキウキしてきます。周りを見渡しても入学したての学生や真新しいスーツ姿の社会人の人たちが、期待に胸をふくらませて歩いている姿はとても気持ち良く、全然知らない人達ですが、なぜか応援したくなります。そんなフレッシュな姿を見ていると、自分が就職した頃を思い出します。仕事を始めた時は何もかもが初めてで、とても緊張していたのでしょう。週末には良く熱を出していました。今では周りの出来事や仕事に追われてその頃のことをすっかりと忘れてしまっている自分に驚かされます。新しい年度がスタートするにあたって、皆さんも今の自分を振り返ってみて、期待に胸を膨らませていた頃の自分を思い出し、この一年を自分にとって価値ある一年にしていきましょう。

地域活動支援センター長田 和田 耕一



## 散歩のすすめ

春の訪れとともに、気候も良くなり、『ちょっと運動しようかな』と思われる人も多いのではないのでしょうか？簡単に始められる運動として「散歩」がおすすめです。散歩はジョギングと比べ、膝などへの負担も少なく、有酸素運動としても効果的です。ですが、簡単に始められる運動とは楽しくなければ続きません。そこで今回は散歩を楽しむためのコツをご紹介します。

### ◎目的地を決めないこと

ゴールを決めてしまうとそれは散歩ではなく、移動になってしまいます。散歩を楽しむには目的地を決めず、歩き回ることが重要です。区切りを考えるのでは時間で区切るようにしましょう。

### ◎地図を見ないこと

初めていく道や場所はこの先に何があるのか不安になり、地図を見たくなります。

散歩の醍醐味の一つとして、知らなかったものに出会えるという事があります。しかし散歩中に地図を見てしまうとその先に何があるのかが分かってしまい、新しい出会いを逃してしまうかもしれません。

その為、出来るだけ地図を見ず、自分の感覚で地域を散策してみましょう。

### ◎近場の探索からはじめる事

帰り道などが心配な場合は、自宅から近いところの探索から始めましょう。

ある程度の土地勘があることで往復までの時間や距離感が分かり、自然に無理のない散歩が実現できるようになります。

それではみなさん、素敵な散歩をお楽しみください♪





# 長田からのお知らせ

## \* 3月のレクリエーション便り \*

### ◎16日 「日展」神戸展

神戸の六甲アイランドへ、54年ぶりに神戸にやってきた「日展」を見に行きました。参加したメンバーさん達から感想を寄せて頂きました。

- ◆久々に美術館へ行くことができ、目の保養になりました。【M, K】
- ◆人物画が特に細かく描かれていて、油絵風で良かったです。【絵画ファン】
- ◆日展へのドライブの楽しさ：日展を見る楽しさ＝7：3【オカケン】
- ◆色々な作品があっていい勉強になりました。来年も参加したい。

【あさりちゃん】



## 《4月のレクリエーション》

### ◎1日 ゆっくりストレッチ

ボランティア講師によるストレッチ体操やヘルスコンディショニングのお話にご期待ください!!

### ◎8日 花見ウォーキング

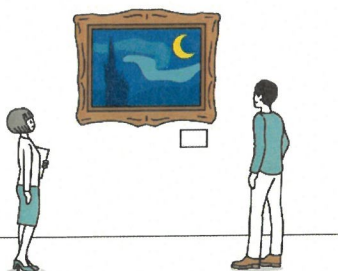
神戸の桜の名所、妙法寺川周辺を散策して、お花見を楽しみましょう♪  
飲み物は各自で好きなドリンクをお持ちください。

### ◎22日 染め物に挑戦

ハンカチやくつ下など身の回りの小物を持ち寄って、アクリル絵の具で染めてみませんか？

参加要件：・午前中から始めるので 11時頃までに来所できる人。

- ・染める時間が数時間かかるので、午前～午後に通して参加できる人。
- ・ガーゼハンカチ3枚はこちらで準備します。他に靴下も染めたい人は、各自で白い靴下を持参して下さい。（ポリエステルとの綿混素材でも染められます。）



### ◎25日 ジブリ展

ジブリパーク制作の舞台裏を案内する展覧会が全国を巡回します。  
本物のアニメーション世界を自分の足で歩き、発見してみよう!!  
地下鉄で行くので福祉乗車証と手帳を忘れずに持参して下さい。  
人数制限がある為、先着順で5名までになります。

# 地域活動支援センター長田 4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<br>ゆっくりストレッチ<br>体操教室 |
| 2     | 3<br>〇〇検定に挑戦         | 4<br>YouTubeで<br>音楽鑑賞   | 5  | 6<br>ハンドベル教室 | 7<br>お絵描き伝言ゲーム        | 8<br>花見ウオーキング          |
| 9     | 10<br>ピンポン玉入れ<br>ゲーム | 11<br>書道教室              | 12 | 13<br>春のスイーツ | 14<br>ちぎり絵<br>13:30開所 | 15<br>勉強会              |
| 16    | 17<br>塗り絵<br>13:30開所 | 18<br>アロマハンド<br>トリートメント | 19 | 20<br>ドライブ   | 21<br>簡単クッキング         | 22<br>染め物レッツTRY        |
| 23/30 | 24<br>マイドリームを<br>語る会 | 25<br>ジブリ展              | 26 | 27<br>ダーツ大会  | 28<br>お茶会             | 29<br>昭和の日             |

|                                                                                             |                            |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1日 ゆっくりストレッチ体操教室                                                                            | び切 時間<br>当日参加OK<br>13:30 ~ | 参加費<br>無料            |
| ゆっく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!!                                           |                            |                      |
| 3日 〇〇検定に挑戦                                                                                  | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 身の回りにある様々な検定に挑戦してみましょう！神戸市民の方におなじみの神戸検定などもありますよ♪                                            |                            |                      |
| 4日 YouTubeで音楽鑑賞                                                                             | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 自分のお気に入りや、みんなのおススメの曲の動画を見ながら聞いてみませんか？ 思いがけない名曲との出会いがあるかもしれません(^^)♪                          |                            |                      |
| 6日 ハンドベル教室                                                                                  | 当日参加OK<br>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！                                                |                            |                      |
| 7日 お絵かき伝言ゲーム                                                                                | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 言葉ではなく絵を描いて相手に何かを伝える伝言ゲームです。<br>どんな絵が飛び出すのか興味津々(^^)♪                                        |                            |                      |
| 8日 花見ウオーキング                                                                                 | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 神戸の桜の名所である妙法寺川周辺を散策して、お花見を楽しみましょう(^^)♪<br>飲み物は、各自で好きなドリンクを持参してください。                         |                            |                      |
| 10日 ピンポン玉入れゲーム                                                                              | 当日参加OK<br>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(^^)♪                                           |                            |                      |
| 11日 書道教室                                                                                    | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 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、苦手な方もお気軽に参加してくださいね！                            |                            |                      |
| 13日 春のスイーツ                                                                                  | 10日締切<br>13:30 ~           | 200円                 |
| 今月は和風スイーツのみたらし団子を作りましょう♪ 緑茶と一緒に至福のひと時を味わいましょう(^^)♪                                          |                            |                      |
| 14日 ちぎり絵                                                                                    | 当日参加OK<br>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。                     |                            |                      |
| 15日 勉強会                                                                                     | 当日参加OK<br>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。                                               |                            |                      |
| 17日 塗り絵                                                                                     | 当日参加OK<br>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♪                                                          |                            |                      |
| 18日 アロマハンドトリートメント                                                                           | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 四月に入り、新しい年度を迎えて気分一新！アロマテ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。ボランティアさんの施術にご期待ください!!         |                            |                      |
| 20日 ドライブ                                                                                    | 先着順で5名まで<br>13:30 ~        | 無料                   |
| 今月のドライブレクは神戸空港に行きたいと思います♪ 春風に吹かれて新しい季節を感じて感じるのはいかがでしょうか？                                    |                            |                      |
| 21日 簡単クッキング                                                                                 | 15日締切<br>13:30 ~           | 200円                 |
| 小腹がすいた時に、ささっと作れる簡単な軽食を作りましょう。                                                               |                            |                      |
| 22日 染め物レッツTRY                                                                               | 15日締切<br>11:00 ~           | 300円                 |
| ハンカチや靴下など、身の回りの小物をアクリル絵の具で染めてみましょう♪ 織り糸の細部にまで染める時間がかかるので、午前中から始まります。午前～午後にかけて参加できる人、大歓迎です!! |                            |                      |
| 24日 マイドリームを語る会                                                                              | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| もし、夢が叶うならどんな夢を叶えたいですか？ ときには想いを言葉に変えて発信してみませんか？<br>4月に入り新年度がスタートしました。今日は今年度の目標を考えてみましょう♪     |                            |                      |
| 25日 ジブリ展                                                                                    | 先着順で5名まで<br>13:00長田出発      | 福祉乗車証と手帳<br>を持参して下さい |
| 「ジブリパーク」誕生の舞台裏が本展で初公開！本物のアニメーション世界を自分の足で歩き発見してみましょう。さあ、ネコバスに乗ってジブリパークの世界へ行ってみよう!!           |                            |                      |
| 27日 ダーツ大会                                                                                   | 当日参加OK<br>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♪                                            |                            |                      |
| 28日 お茶会                                                                                     | 当日参加OK<br>13:30 ~          | 無料                   |
| 5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



### 3月8日 外出

神戸市立博物館で期間限定で行われている「インド近代絵画の精華」に行ってきました♪

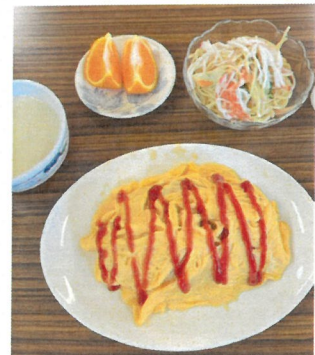
インドの近代絵画以外にも、古代から現代にいたる地域の歩みをたどる「神戸の歴史展示室」と、所蔵品をさまざまなテーマに沿って紹介する「コレクション展示室」を鑑賞でき、楽しかったですね！

またみんなで外出しに行きましょう！☆

### 3月15日 料理の日

オムライスを作りました♪(ヨハネでオムライスを作るのは職員の記憶の中では初のような…(\*^▽^\*)) 家庭料理はほっこりしますね^^ カブのポタージュスープで使ったカブは、ヨハネ畑で収穫したものです♪今年は大量に収穫できました！

今回沢山の方が参加して下さい、賑やかな料理の日になりました。また次回も楽しみです！♪(料理の日のメニューはお茶会レクで利用者さんから頂いたご意見を参考に決めています。お茶会レクの参加もお待ちしております～！)



## <4月のレクリエーション>

### 4月17日 裁縫

地活ヨハネ2階でマスコットを作ったり、エプロンを作ったり、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♪

そしてこの度、ヨハネでミシンが使えることになったので裁縫の幅が広がるかも？👉

時間：13時30分から 締切：当日OK 参加費：無料



# 地域活動支援センターヨハネ 4月の予定表

| 日                                                                                                                 | 月   | 火         | 水    | 木  | 金                     | 土                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|------|----|-----------------------|----------------------------|
|                                                                                                                   |     |           |      |    |                       | 1                          |
|                                                                                                                   |     |           |      |    |                       | お茶会                        |
| 2                                                                                                                 | 3   | 4         | 5    | 6  | 7                     | 8                          |
|                                                                                                                   | 絵画  | 習字        | ダーツ  |    | 巨大ジェンガ<br>13時30分閉所    | ゲートボール                     |
| 9                                                                                                                 | 10  | 11        | 12   | 13 | 14                    | 15                         |
|                                                                                                                   | オセロ | ストレッチ会    | ちぎり絵 |    | フライングディスク<br>13時30分閉所 | カラオケ                       |
| 16                                                                                                                | 17  | 18        | 19   | 20 | 21                    | 22                         |
|                                                                                                                   | 裁縫  | 輪投げ       | 料理の日 |    | みんなでググろう              | パターゴルフ                     |
| 23                                                                                                                | 24  | 25        | 26   | 27 | 28                    | 29                         |
|                                                                                                                   | 射的  | ボウリング     | 園芸   |    | サイコロトーク               | 昭和の日                       |
| 30                                                                                                                |     |           |      |    |                       |                            |
|                                                                                                                   |     |           |      |    |                       |                            |
| 1日                                                                                                                |     | お茶会       |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>お菓子代100円 |
| 4月の予定確認、5月のレクリエーションなどを話し合います。お花見をしながらお茶会をしたいと思います♪                                                                |     |           |      |    |                       |                            |
| 3日                                                                                                                |     | 絵画        |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| 今回のテーマは桜です！桜にちなんだ絵を描きましょう♪                                                                                        |     |           |      |    |                       |                            |
| 7日                                                                                                                |     | 巨大ジェンガ    |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>11時30分<br>無料       |
| 牛乳パックで使った巨大ジェンガでレクを行います♪                                                                                          |     |           |      |    |                       |                            |
| 8日                                                                                                                |     | ゲートボール    |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| 地活ヨハネ前で行います♪晴れますように！                                                                                              |     |           |      |    |                       |                            |
| 11日                                                                                                               |     | ストレッチ会    |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>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♪                                                                 |     |           |      |    |                       |                            |
| 12日                                                                                                               |     | ちぎり絵      |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>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。                          |     |           |      |    |                       |                            |
| 14日                                                                                                               |     | フライングディスク |      |    | 申込〆切<br>時 間<br>参加費    | 当日OK<br>11時30分<br>無料       |
| ヨハネ前の広場でフライングディスクを行います♪                                                                                           |     |           |      |    |                       |                            |
| 15日                                                                                                               |     | カラオケ      |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| ヨハネ2階でカラオケレクを行います♪ヨハネのど自慢は誰だ～？                                                                                    |     |           |      |    |                       |                            |
| 17日                                                                                                               |     | 裁縫        |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>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♪             |     |           |      |    |                       |                            |
| 18日                                                                                                               |     | 輪投げ       |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>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♪                                                                                  |     |           |      |    |                       |                            |
| 19日                                                                                                               |     | 料理の日      |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 17日<br>11時00分<br>400円      |
| ミートソースパグティ、かぶのポタージュなどを作ります♪                                                                                       |     |           |      |    |                       |                            |
| 21日                                                                                                               |     | みんなでググろう  |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| みんなでググリ(検索)ながら語りましょう♪                                                                                             |     |           |      |    |                       |                            |
| 22日                                                                                                               |     | パターゴルフ    |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| ヨハネ前でパターゴルフを行います♪                                                                                                 |     |           |      |    |                       |                            |
| 24日                                                                                                               |     | 射的        |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| ヨハネで作った手作り射的を使って行いたいと思います！                                                                                        |     |           |      |    |                       |                            |
| 25日                                                                                                               |     | ボウリング     |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| ヨハネ2階でヨハネボウリングを行います♪                                                                                              |     |           |      |    |                       |                            |
| 26日                                                                                                               |     | 園芸        |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>無料       |
| 畑のお手入れと水やりをしたいと思います♪                                                                                              |     |           |      |    |                       |                            |
| 28日                                                                                                               |     | サイコロトーク   |      |    | 申込〆切<br>開始時間<br>参加費   | 当日OK<br>13時30分<br>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♪                                               |     |           |      |    |                       |                            |
| 7日巨大ジェンガ、14日フライングディスクレクは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。