

シヨコラ

8月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.8.1 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



会話の中で「夏と冬、どちらが好き？」という質問を耳にしたことがあると思います。汗かきで寒がりな私はどちらとも苦手なのですが、それでも私は「夏の方が好き。」と答えていました。理由としては体感を伝える時に夏の方が「暑い！暑い!!」と元気が出る感じがするというものでした。ただ、近年の夏は35度を超える猛暑日が続き、命の危険すら感じる季節となってしまいました。好きとか嫌いではなく、「いかに乗り切るか」を考える必要が生まれています。

水分補給などの熱中症対策をしっかりとってこの夏を過ごしましょう。

センター長 和田 耕一

熱中症の応急処置

熱中症は、死に至るケースが決して稀ではありません。
万が一の応急処置は心得ておきたいものです。



熱中症注意
こまめな水分補給

緊急度を図る目安は、意識がはっきりとしているかどうかの見極めが必要です。会話が成り立たない(呂律が回らない)、自分で飲み物が飲めない等、意識がもうろうとしている場合は、119番通報です。“汗をかいていない”“体温が高くない”場合でも熱中症の可能性はあります。脱水状態であれば、汗はかけません。また、自覚症状で熱中症に気付く人はまずいないと言われています。

一般的に言われている応急処置は、

①涼しい場所に移動し、衣類を緩める。

ベルト・ネクタイ・ボタン等、身体を締め付ける物は外す。

涼しい場所が近くにない時はとにかく日陰を作り、うちわ等であおぐ。

②身体を冷やす。

冷やすポイントは「首の前部分(前頸部)」「脇の下」「足の付け根」の3か所(血流の緩やかな太い静脈が体表付近を通っている箇所)。

保冷剤が無ければ、冷たいジュースやペットボトルを代用。ただし直接身体に当てると冷え過ぎるため、ハンカチやタオルで包みましょう。

③水分を適度に飲ませる(スポーツドリンクがあれば尚可)。

冷たいものを一気に飲ませ過ぎると、胃痙攣を起こす可能性がある所以要注意。水だけを大量に飲みすぎると体内の塩分濃度が薄まる他、尿としても水分が排出され、脱水症状を引き起こす可能性があります。

塩分の補給には、味噌汁やスープ等の塩気が感じられる飲料が適しています。

重症度	症 状
↑	・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対し返事がおかしい ・真っすぐ歩けない、走れない ・体温が高い
↓	・頭ががんがんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・からだがだるい(倦怠感)
↓	・めまい、立ちくらみがある ・手足の筋肉が痛い ・汗がふいてもふいても出てくる

お盆休みのお知らせ

	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)
ヨハネ	祝日	開所	休み	休み	休み	開所
長田	祝日	開所	休み	休み	休み	休み

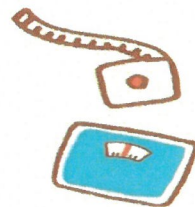


長田からのお知らせ

＊6～7月のレクリエーション便り＊

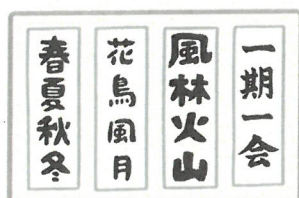
◎6月20日（火） 栄養相談会（合同レク）

ヨハネ寮の栄養士さんに食事と健康についてのお話をして頂きました。
実際に身長と体重を測ってBMIを自分で計算してみると、自身の体の
状態がとてもよく分かりました。



◎6月22日（木） 就労移行見学（プロローグ）

喫茶のコーヒー豆でお世話になっているプロローグに行きました。
就労移行支援とB型作業所との違いや作業内容や工賃などについて、参加者からは
積極的に質問が飛び交っていました。すみらいさん、ありがとうございました。



◎7月15日（土） 書道展見学会

書道レクで各々がうちわに書いた作品を兵庫県民アートギャ
ラリーへ見に行きました。自分の出品作品をスマホで撮った
り、他の書道作品の展示も鑑賞し、楽しみました。



《8月のレクリエーション》

☆5日（土） ハンドメイド ♡グリーティングカードを作ろう♡

～暑中お見舞い申し上げます♪～シールを貼るだけでポップなメッセージカードが出来上がり
ますよ！ 簡単な一文を添えて、身近なあの人に送ってみませんか？

☆8日（火） 東山商店街へ行こう

地活長田メンバーの熱い期待に応えて、湊川にある東山商店街に行きます！！
市場のいろいろなお店巡りをしながら買い物を楽しみましょう（＾＾♪
先着順で5名まで、車の送迎あります。（13:15 長田出発）



☆17日（木） 野菜の収穫体験 <10:45 長田出発 野菜購入の場合：100円～>

ヨハネの畑で育った夏野菜を収穫してみませんか？キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、ししとう
など、もぎたての新鮮な野菜はビタミン・ミネラルたっぷり！！夏バテ予防の栄養補給に夏野菜を
積極的に摂りましょう♪農作業なので帽子、タオル、汚れても良い靴などの準備をお願いします。
（先着順で5名まで）

地域活動支援センター長田 8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
		頭の体操		ハンドベル教室	ワードウルフゲーム	ハンドメイド グリーティング カードを作ろう
6	7	8	9	10	11	12
	ちぎり絵 13:30閉所	東山商店街へ 行こう		〇〇話を語る会	山の日	勉強会
13	14	15	16	17	18	19
	夏季休業	夏季休業		野菜の収穫体験	計算あそび	スイーツレク
20	21	22	23	24	25	26
	ぬり絵 13:30閉所	アロマハンド トリートメント		折り紙教室	簡単ストレッチ	お昼作り
27	28	29	30	31		
	書道教室	カードゲーム大会		お茶会		

1日 頭の体操	×切 時間	参加費
簡単なクイズ問題で硬くなりがちな頭を柔らかくしましょう!! トンチやヒラメキを総動員♪ 途中からの参加もOKですよ!	当日参加OK 13:30 ~	無料
3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!		
4日 ワードウルフゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
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!		
5日 ハンドメイド	8/4締切 13:30 ~	30円
♪暑中お見舞い申し上げます♪~シールを貼るだけで、ポップなメッセージカードが出来上がります!! 簡単な一文を添えて、身近な人に送ってみませんか?		
7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めたらと考えています。		
8日 東山商店街へ行こう	先着順で5名まで 13:15長田出発	実費
皆さんの熱い期待に応えて、久しぶりに東山商店街へ行きましょう♪。市場の中の色々なお店巡りをしながら買い物を楽しみましょう(^_^)		
10日 〇〇話を語る会	当日参加OK 13:30 ~	無料
暑い時は、夏の夜のちょっと怖い話など、怪談めいたホラーな話題で寒くなってみませんか?		
12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。		
17日 野菜の収穫体験	先着順で5名まで 10:45長田出発	野菜購入は 100円~
ヨハネの畑で育ったキュウリ・トマト・ナス・ピーマンなどの夏野菜を収穫してみませんか? もぎたての新鮮な野菜はビタミン・ミネラルがたっぷり!! 農作業なので、帽子、タオル、汚れてもいい靴などの準備をお願いします。		
18日 計算あそび	当日参加OK 13:30 ~	無料
以前に来て頂いていた武田さんのレクが夏休み限定で復活します! 紙と鉛筆だけで、思いがけなく計算が早くできるインドの計算方式にご期待ください!!		
19日 スイーツレク	17日締切 13:30 ~	200円
まだまだ暑い日が続きます。夏らしいひんやりスイーツを作りましょう。 *締切日を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料が発生します。		
21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♪		
22日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
暑い日には爽やかなアロマテラピーでスッキリしませんか? 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!!		
24日 折り紙教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
今月の折り紙は、クワガタやカブトムシなどの昆虫を作ってみましょう♪ ボランティア講師が丁寧に教えて下さるので、苦手な方も安心して参加できますよ(^_^)		
25日 簡単ストレッチ	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!		
26日 お昼作り	22日締切 12:00 ~	400円
人気メニューの冷やし中華を作ります! ささっと作って、スルスルッと食べて暑さを吹き飛ばしましょう♪ 締切日を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料が発生します。		
28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!		
29日 カードゲーム大会	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♪ お茶券獲得のチャンス到来!! 奮ってご参加ください。		
31日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
9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

7月5日(水) 園芸



ミニトマト、ピーマン、じゃがいもが採れました!!
収穫後、調理をして早速いただきました。

野菜ばかりだったけどおいしかった!
ピーマンがとても大きかったし、甘かった!!

という感想をいただきました!

7月22日(土) カラオケ

5月よりセンター1階で、皆が揃った場で歌える形に戻しています。

5月6月は天候等の理由で参加者が少なく寂しい状況でしたが、今月はたくさんの参加者に来てもらえました。大勢の方に自分の歌声を聞いてもらえるのはやはり良いものですね。

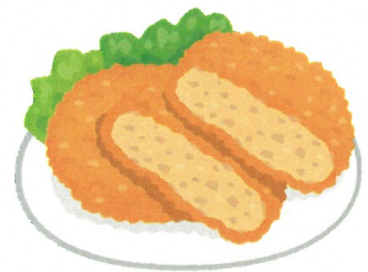
<8月のレクリエーション>

8月9日(水) 収穫祭

地活ヨハネで採れたジャガイモや玉ねぎなどを使って
コロケ、ジャーマンポテトを作ります!

時間: 12:00

参加費: 300円



8月25日(金) かき氷

抹茶かき氷を作ります!

時間: 13:30

参加費: 200円



8月29日(火) 外出

ジェームス山にある石窯パン工房マナレイアに行きます。

時間: 13:30 出発

参加費: 実費 (パンなどの購入代)



地域活動支援センターヨハネ 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お茶会	園芸		みんなでググろう	オセロ
6	7	8	9	10	11	12
	木製ジェンガ 13:30閉所	ダーツ	収穫祭			カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
お盆休み			輪投げ		カードゲーム 13:30閉所	サイコロトーク
20	21	22	23	24	25	26
	絵画	ボウリング	料理の日		かき氷	習字
27	28	29	30	31		
	裁縫	外出	YouTubeで 音楽鑑賞			
1日 お茶会		8月の予定確認と9月のレクリエーションについて話し合います！お菓子を食べない方も話し合いに参加できるので、ぜひ、参加してみてください♪			申込〆切	当日OK
					開始時間	13時30分
2日 園芸		畑のお手入れとオクラ・ミニトマトの収穫をします。暑いので帽子など持ってきて下さいね。レク終了後にみんなでしそジュースを飲みましょう♪			参加費	お菓子代100円
					申込〆切	当日OK
4日 みんなでググろう		みんなでググリ(検索)ながら語り合いましょう♪			開始時間	13時30分
					参加費	無料
7日 木製ジェンガ		久々に木製ジェンガを使って行きます♪巨大ジェンガとはまた違う楽しさがあるかも！？			申込〆切	当日OK
					開始時間	11時30分
9日 収穫祭		センター前の畑で採れた野菜を中心にメニューを考えました。料理の内容は野菜の育ちによって変わる場合があります。			参加費	無料
					申込〆切	7日
12日 カラオケ		5月からセンター1階でマスクなしで歌ってもらっています♪皆さんで楽しみましょう。			開始時間	12時00分
					参加費	300円
18日 カードゲーム		トランプで大富豪やババ抜き、UNOなどをみんなで選んで行きます。			申込〆切	当日OK
					開始時間	11時30分
19日 サイコロトーク		みんなで6つのお題を決めて話をしましょう♪話すことがない場合や話したくない場合はパスもできるのでみなさんのご参加をお待ちしています🎲			参加費	無料
					申込〆切	当日OK
21日 絵画		テーマは決めずに、各自で好きな物を描いてもらいます。 1時間ぐらいで書き終えて、みなさんの作品への思いを聞かせて下さいね。			開始時間	13時30分
					参加費	無料
22日 ボウリング		ペットボトルをピンにしてボウリングを行います。柔らかいボールを使うのでコントロールするのは難しいですが、ストライクやスペアを狙っていきましょう♪			申込〆切	当日OK
					開始時間	13時30分
23日 料理の日		甘辛いタレがかかった鶏丼です。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！			参加費	無料
					申込〆切	21日
25日 かき氷		暑い日が続きます。冷たい氷でリフレッシュしましょう。詳しくは左記を参照下さい。			開始時間	11時00分
					参加費	400円
28日 裁縫		破れた服(洗濯済みの物)を繕ったり、ちょっとした小物を作ったりしています。塗り絵や絵を描きながら参加される方もいらっしゃるの、みんなで楽しく話しながら作りましょう☺			申込〆切	22日
					開始時間	13時30分
29日 外出		みんなでパン屋でパンを買い、センターで一緒に食べましょう！			参加費	無料
					申込〆切	先着4名
30日 YouTubeで音楽鑑賞		🎵みなさんが好きな音楽をYouTubeで聴きましょう🎵おすすめの曲を教えてくださいね！			開始時間	13時30分
					参加費	実費
5日オセロ、26日習字は13:30から1階で行います。 8日ダーツ、16日輪投げは13:30から2階で行います。						

※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。