

シヨコラ

11月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.11.1 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



11月に入っても、朝晩は涼しくなりましたが、日中は日差しが強いなど体温調整が難しい季節となっています。テレビ等で言われる「気候の変動」をじかに感じられます。

その中でも秋にはよく「〇〇の秋」と言われますが、皆さまはどのような秋を過ごされていますか？私は一番遠のっている秋は「読書の秋」です。昔はよく小説を読んでいましたが、最近は漫画しか読んでない自分がいます。

その時、ふと思いました。“漫画を読むのは読書ではないのか？”ひと昔は漫画は子どもが読むものと言われていましたが、今はどうでしょうか？大人も楽しむものとなったのは言うまでもなく、社会現象を巻き起こした漫画もあります。

漫画を読むことは読書であると言われる時代となりました。

時代が変わるにつれて「〇〇の秋」も変わっていくと思います。

皆さんも自分自身の「〇〇の秋」を見つけてはいかがでしょうか。

センター長 和田 耕一

みなさん、11月と聞いてイメージするのは何ですか？

今回は紅葉について調べてみました！

なぜ、葉は赤くなるのか？

紅葉は木が葉を落とす準備をしている過程で見られる現象だそうです。

緑色の葉の中にはクロロフィルという緑色の色素とカロチノイドという黄色の色素が含まれています。

寒くなり、光合成をする力が弱まるとクロロフィルが分解され減ることで、カロチノイドの割合が増え、黄色が目立つようになります。

その後、急激に気温が下がるとアントシアニンという赤色の色素を作るようになり、葉が赤色になります。

このようなメカニズムで美しい紅葉を見ることができるそうです。



話は変わりますが、アントシアニンって聞いたことがあるような気がしませんか？

ブルーベリーやイチゴ、紫キャベツ、ナスなど様々な食べ物に含まれている天然色素です。

抗酸化作用や眼精疲労に効果があると言われているので、スマホを見過ぎた時にはこれらの食べ物を摂ってみてはどうでしょうか？

日帰り旅行のお知らせ

日時：令和5年11月17日（金）ヨハネ9：15出発 長田9：30出発

参加費：2500円（昼食代別） 〆切：10月31日（火）

行先：淡路島（イングランドの丘⇒たこせんべいの里）

日帰り旅行のため、地域活動支援センターヨハネ・長田は閉所となります。



長田からのお知らせ

10月のレクリエーション便り

◎7日 ストラップ・アクセサリー作り



メンバーさん考案のストラップやアクセサリーを簡単に作ることができました。

◎12日 板宿商店街散策

みんなで一緒に板宿商店街を散策して美味しい秋を見つけに行きました。いろいろなお店に行き、とても楽しかったです。

《11月のレクリエーション》

◎18日 朗読会

地活長田では、隔月ごとの平日に朗読ボランティアグループによる朗読会を開催しています。今回、初めて土曜日開催されることになりました。平日に来所できないメンバーさんには朗報です！朗読のリズムやライブ感の心地よさを体感できます。ぜひご参加ください😊

◎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！



◎30日 森林植物園

神戸市立森林植物園に車で行き、園内を散策して紅葉を楽しみます。参加を希望される方は手帳をご持参ください。(先着6名) ※雨天時はラ・ムーへ行きます。



地域活動支援センター長田 11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	文化の日	勉強会
5	6	7	8	9	10	11
	頭の体操	書道教室		体操しましょう	サイコロトーク	スマシアへ行こう
12	13	14	15	16	17	18
	YouTubeで音楽鑑賞	スイーツレク		ちぎり絵 13:30閉所	日帰り旅行	朗読会
19	20	21	22	23	24	25
	折り紙教室	輪投げ大会		勤労感謝の日	おでん準備レク	お昼作り
26	27	28	29	30		
	ペーパークラフト	お茶会		森林植物園		

2日 ハンドベル教室	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！	※切 時間 当日参加OK 13:30 ~	参加費 無料
4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
6日 頭の体操	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
7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
9日 体操しましょう	スポーツの秋たけなわです！ 身体を動かして心も身体もリフレッシュさせましょう!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
10日 サイコロトーク	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♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
11日 スマシアへ行こう	須磨パティオで開催されるスマシアへ行きましょう♪ 須磨区内の事業所が色々なお店を出店しているので、ステキな商品が見つかるかもしれませんね(^^)♪	当日参加OK 12:30長田出発	福祉乗車証を持参して下さい
13日 YouTubeで音楽鑑賞	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(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
14日 スイーツレク	今月は、みんなが大好きなホットケーキを作ってみましょう♪ 温かい飲み物と一緒に、ほっと一息入れてみませんか？	10日締切 13:30 ~	200円
16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
17日 日帰り旅行	今年度の日帰り旅行は、淡路島にあるイングランドの丘へ行きます♪ コアラや羊、うさぎなどかわいい動物たちに会える人気観光スポットです！ ※参加される方以外は閉所となります。ご了承ください。	10/31締切	2500円程度 昼食代別
18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」が来てくださいます！今回はどんなお話を聴くことができるでしょうか？ ご期待ください!! 朗読希望の本があればリクエストもできますよ。	当日参加OK 13:30 ~	無料
20日 折り紙教室	今回はアニメの人気キャラクターを作しましょう♪ とても可愛らしい〇〇が簡単に出来上がります！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(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
21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
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。午後から、おでんの仕込みをします。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	秋が深まるにつれて肌寒くなってきました。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。	21日締切 12:00 ~	400円
27日 ペーパークラフト	12月に向けて、室内の飾り物を紙で作っていきましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
28日 お茶会	12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
30日 森林植物園	森林植物園に車で行き散策しながら紅葉を楽しみます。雨天時はラ・ムーへ行きます。 ※手帳のご持参をお願いします。	5名になるまで 13:00 長田出発	手帳をご持参ください

※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

10月7日(土) お菓子作り

型抜きクッキーを作りました!(^_^)!

ハロウィンのお化けやこもりなど皆さん個性的なクッキーが出来上がりました!



10月13日(金) サイコロトーク🎲

- | | |
|----------------|--------------|
| ① 最近取り組んでいること | ④ 最近、困ったこと |
| ② 笑える範囲のやらかした話 | ⑤ 楽しみにしていること |
| ③ 初体験したこと | ⑥ うれしかったこと |

6つのお題で行いました。お題の内容が思いつかない場合はパスやもう一度サイコロを振ることもできます。懐かしい神戸市ノートなど神戸市あるあるで盛り上がりましたよ!

10月18日(水) 料理の日

ポークチャップと

切り干し大根のサラダを作りました!!

豚ローステキカツ用肉で作ったので柔らかく
食べ応えもあり、おいしかったです(^o^)/



<11月のレクリエーション>



11月27日(月) 外出

場所: 再度公園とビーナスブリッジ

時間: 13:00 ヨハネ出発

費用: 無料

11月17日は日帰り旅行のため、地域活動支援センターヨハネ・長田は閉所となります。

地域活動支援センターヨハネ 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お茶会			パターゴルフ
5	6	7	8	9	10	11
	フライングディスク 13:30閉所	習字	ゲートボール		お菓子作り	巨大ジェンガ
12	13	14	15	16	17	18
	サイコロトーク	ボウリング	料理の日		日帰り旅行 センター閉所	カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
	絵画	カードゲーム	園芸		輪投げ	オセロ
26	27	28	29	30		
	外出	YouTube 鑑賞会	ダーツ			
1日	お茶会			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 お菓子代100円		
11月の予定確認と12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♪						
10日	お菓子作り			申込〆切 8日 開始時間 13時30分 参加費 200円		
今月はパウンドケーキを作ります！						
11日	巨大ジェンガ			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
牛乳パック2つを組み合わせで作った手作り巨大ジェンガをします。						
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		
参加者で6つのテーマを決めます。サイコロを振って出た目のテーマで話をさせていただきますが、話す内容に困ったときは、パスもできるので気軽に参加して下さいね。						
14日	ボウリング			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
ペットボトルをピンにしてボウリングを行います。フワフワのボールなのでコントロールするのが難しいですが、みんなで楽しみましょう!!						
15日	料理の日			申込〆切 13日 開始時間 11時00分 参加費 400円		
少しずつ寒なくなってきました。今月はポトフで温まりましょう♪スパゲティサラダも作りますよ。						
18日	カラオケ			申込〆切 当日OK 時 間 13時30分 参加費 無料		
1階でマスクなしで歌えます♪みなさんの十八番はなんですか？楽しく歌いましょう！						
20日	絵画			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
好きなゲームやアニメのキャラクター、花や車など自由に描いていただき、センターに飾っています。						
21日	カードゲーム			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
トランプで大富豪やババ抜き、UNOなど参加者の皆さんで何をするか決めたいと思います。						
22日	園芸			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
畑のお手入れと先月ポットに種まきしたものを定植します。そら豆や玉ねぎなどを育てています。						
24日	輪投げ			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
センターの2階で行います。配点は当日に決めるのでみなさんの意見を聞かせて下さい。						
27日	外出			申込〆切 先着4名 開始時間 13時00分 参加費 無料		
北区にある再度公園とビーナスブリッジに行きます。紅葉がきれいだと思いますね！						
28日	YouTube鑑賞会			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
今回は「みんなでググろう」と「YouTubeで音楽鑑賞」をまとめて「YouTube鑑賞会」にしました🎵おすすめの動画があったら教えてください。						
29日	ダーツ			申込〆切 当日OK 開始時間 13時30分 参加費 無料		
センターの2階で行います。ダーツボードが古くなり刺さりにくくなってきたので新しいボードを購入予定です。楽しみにしていて下さい。						
4日パターゴルフ、8日ゲートボールは13:30からセンター前広場で行います。 6日フライングディスクは11:30からセンター前広場で行います。7日習字、25日オセロは13:30からセンター1階で行います。 日帰り旅行に関しては表紙をご覧ください。						

※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。