

シヨコラ

12月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2023.12.1 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



2023 年もあと 1 か月で終わろうとしています。私が年の瀬のあいさつをさせてもらうのも今回で 3 回目となります。過去 2 回は新型コロナウイルスに関する事を書かせて頂きましたが、今年は久しぶりの制限無き年末を迎えようとしています。しかし私自身は、ここ数年余り変わりなく、のんびりした年末年始を過ごしました。おそらく今年も変わらないことと思います。年末は何となく慌ただしく、また寒い日も続きます。心身の健康管理に気を付けて下さい。今月もよろしくお願い致します。

センター長 和田 耕一

★冬の健康管理～口ではなく、鼻で呼吸を！★

本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」でするもの。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

○体に入ってくる空気をきれいにする

ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取りのぞきます。

○体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする

肺に負担がかからないようにしています。

☆口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取りこまれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。
これからの季節はなおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸が大切です！



合同レクのご案内

地活ヨハネ・長田合同餅つき

地活ヨハネにて、合同で餅つきをします。今年は機械での餅つきになります。

日時：12月25日(月) 午前10時～

参加費：300円 今回、持ち帰りはありません。

※地活長田からの送迎あります。 長田出発：10：10

年末年始のお知らせ

	28日 (木)	29日(金)～3日(水)	4日 (木)	5日 (金)
長田	開所	冬季休暇	開所	開所
ヨハネ	休み		休み	開所

長田からのお知らせ

＊11月のレクリエーション便り＊

◎17日 日帰り旅行 【淡路ファームパーク イングランドの丘】

～参加されたみなさんから感想を頂きました！～

❁ 淡路島に渡ったのは15年前で嬉しかったです。イングランドの丘もコスモスもきれいで、バーベキューが美味しかったです。
みんなで行く旅行は楽しいです。

(ペンネーム：クララ)

❁ 天気が良くなり晴れたので、明石大橋はもちろんのこと淡路島のイングランドの丘に咲くコスモスやひまわりがとても綺麗でした。
また、何年か後、連れて行ってほしいです。

(ペンネーム：地活のオカン)



《12月のレクリエーション》

☆14日 さくらももこ展（先着順で5名まで） 13:00 長田出発

皆が知っている「ちびまる子ちゃん」の作者の作品を見に行きましょう!!

思わずクスッと笑ってしまうような、大人になっても心は小学生の頃にタイムスリップ♪
当日は、障がい者手帳を必ず忘れないように持参してください。

☆22日 クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会です。美味しい料理を食べたり、みんなでゲームを楽しみましょう。10時～調理開始、12時～クリスマス会
皆さん、ぜひご参加ください!!

※当日はクリスマス会参加者のみの利用とさせていただきます。



☆25日 合同餅つき（10:00～ 長田出発 10:10）

みんなで一緒につきたてのお餅を食べましょう!!

今回は機械での餅つきになります。つきたてのお餅は最高に
美味しいこと間違いなし! 地活ヨハネと合同で行います♪

地域活動支援センター長田 12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 1	土 2
					クリスマス飾り付け	クリスマスフレーム を作ろう
3	4 ちぎり絵 13:30閉所	5 書道教室	6	7 ハンドベル教室	8 折り紙教室	9 勉強会レク
10	11 塗り絵&脳トレ 13:30閉所	12 ワードウルフゲーム	13	14 さくらももこ展	15 アロマハンド トリートメント	16 新長田商店街散策
17	18 お絵かき伝言ゲーム	19 サイコロトーク	20	21 ラ・ムーへ行こう	22 クリスマス会	23 ダーツ大会
24	25 合同餅つき	26 お茶会	27	28 大掃除+年越しそば	29	30
31 大晦日	1月1日 正月	1月2日	1月3日	1月4日 初詣	1月5日 福笑い	1月6日 新春かるた

1日 クリスマス飾り付け	〆切 時間 当日参加OK 13:30~	参加費 無料
22日のクリスマス会に向けて、装飾を作り飾り付けをしましょう。		
2日 クリスマスフレームを作ろう	11/28締切 13:30 ~	300円
それぞれ好きなフレームを選んで、クリスマス気分を盛り上げる作品を作りましょう(^_^)		
4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みたいと考えています。		
5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！		
7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！		
8日 折り紙教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
12月に入り、冬の季節を彩るポインセチアの花を作りましょう♪		
9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。		
11日 塗り絵&脳トレ	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！脳トレ希望の方は脳トレにチャレンジしましょう！		
12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！		
14日 さくらももこ展	先着順で5名まで 13:00 長田出発	手帳を忘れずに 持参して下さい
ちびまる子ちゃんの作者、さくらももこ展を見に行きましょう♪ 【神戸ゆかりの美術館】 ※手帳必携		
15日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
年の瀬が近づき気ぜわしい時には、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!!		
16日 新長田商店街散策	当日参加OK 13:30 ~	実費
師走で賑わう新長田の商店街を散策に行きましょう！歳末セールでお買い得品をゲットできるかも?!		
18日 お絵かき伝言ゲーム	当日参加OK 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。どんな絵が飛び出すのか興味津々(^_^)		
19日 サイコロトーク	当日参加OK 13:30 ~	無料
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♪		
21日 ラ・ムーへ行こう	先着順で5名まで 13:30 長田出発	実費
みんな大好きラ・ムーへ買い物に行きましょう！買物される方はレジ袋またはエコバッグをご持参下さい。		
22日 クリスマス会	19日締切 12:00~	700円
毎年恒例のクリスマス会です。美味しい料理を食べたり、皆でゲームを楽しみましょう！ 調理は10時から開始します。当日は参加者のみの利用とさせていただきます。 ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生するのでご注意ください。		
23日 ダーツ大会	当日参加OK 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♪		
25日 合同餅つき	19日締切 10:10 長田出発	300円
地活ヨハネと合同で餅つきをします。今年は機械での餅つきになります。皆で一緒につきたてのお餅を食べましょう！今回、持ち帰りはありません。地活長田からヨハネまで送迎あります。		
26日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
1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!!		
28日 大掃除+年越しそば	25日締切 10:00 ~	100円
10:00から、年末恒例の大掃除です。みんなで協力してセンターの掃除をしましょう！参加者には100円で年越しそばが付きます。		

※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

11月10日（金） お菓子作り

パウンドケーキを作りました！

生クリームとフルーツを添えていただきました(^^)／



🍊 敷地内で育てているみかんも
みんなで食べました 🍊



11月17日（金） 日帰り旅行

淡路島のイングランドの丘とたこせんべいの里に行ってきました！



<12月のレクリエーション>

12月23日（土） クリスマス会

10時半から1階でミニゲーム、11時半からクリスマスランチを食べます。

ビンゴ大会もしますよ!!（ビンゴの景品は地活で用意します）

時間：10時半～14時 締切：20日 参加費：700円

12月25日（月） 餅つき

今年は機械で餅つきを行います。

時間：10:00～ 締切：19日 参加費：300円



12月27日（水） 年越しそば

年越しそばを食べた後に飲み物を飲みながら今年一年を振り返りましょう！

時間：年越しそば 11時半～、今年を振り返る会 12時半～

締切：25日 参加費：300円

年末年始は12月28日（木）から1月4日（木）までお休みになります。

地域活動支援センターヨハネ12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お茶会	オセロ
3	4	5	6	7	8	9
	ヨハネかるた 13:30閉所	外出	ボウリング		習字	サイコロトーク
10	11	12	13	14	15	16
	ダーツ	木製ジェンガ 13:30閉所	料理の日		園芸	カラオケ
17	18	19	20	21	22	23
	絵画	カードゲーム	YouTube 鑑賞会		輪投げ	クリスマス会
24	25	26	27	28	29	30
	餅つき	大掃除	年越しそば			
31	1	2	3	4	5	6
					初詣	お茶会
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
今月はお餅にみたらし団子のたれをかけて食べましょう！お菓子を食べない方も話し合いに参加できるので参加してみてください。						
4日 ヨハネかるた					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 11時30分 無料
みんなで作った手作りかるたです。地活ヨハネに関することが書かれているのでおもしろいですよ。						
5日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時出発 無料
MEGAドン・キホーテ神戸学園都市店に行きます。						
6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
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!!						
9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
参加者で6つのお題を決めます。話す内容がない時や話したくない時はパスもできるので気軽に参加してくださいね。						
13日 料理の日					申込〆切 開始時間 参加費	11日 13時30分 400円
根菜がたっぷり入っていて、栄養価も高く、身体を芯から温めてくれる粕汁を作ります。						
15日 園芸					申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
畑のお手入れと追肥などを行います。玉ねぎ、そら豆など来年の春に収穫できるもの、この冬に採れる白菜などを育てています。寒くなってきたので防寒対策をしてくださいね。						
18日 絵画					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
今回はどんな絵を描きますか？テーマは決めないでみなさん自由に描いてくださいね。						
19日 カードゲーム					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
トランプでババ抜きや大富豪、UNOなど参加者の皆さんで何をするか決めます。						
20日 YouTube鑑賞会					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
YouTubeでみなさんのおすすめ動画を見ます！						
23日 クリスマス会					申込〆切 開始時間 参加費	20日 10時30分 700円
今年のランチメニューは煮込みハンバーグ、シーフードピラフ、フライドポテトです。ビンゴゲームもしますよ。楽しみにしていてくださいね!!						
25日 餅つき					申込〆切 開始時間 参加費	19日 10時00分 300円
今年は機械で餅つきをします。きな粉や餡子を用意しています。						
26日 大掃除					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 10時00分 無料
センターの掃除をみんなでしませんか？窓ふきや床のモップ掛けなどを行います。大掃除後はみんなでゆっくりジュースを飲みましょう🍹						
27日 年越しそば					申込〆切 開始時間 参加費	25日 11時30分 300円
今年は年越しそばを食べた後に今年を振り返る会を行います。						
1月5日 初詣					申込〆切 開始時間 参加費	先着5名 13時30分 無料
湊川神社に行きます。今回は電車で行きますが、地活ヨハネから板宿駅までは車で送迎します。						
1月6日 お茶会					申込〆切 開始時間 参加費	1月5日 13時30分 100円
1月のお茶会は毎年恒例のぜんざいです！事前申し込みが必要なので食べられる方は申し込みを忘れないようにしてくださいね。						
2日オセロ、8日習字、16日カラオケは13:30から1階で行います。11日ダーツ、22日輪投げは13:30から2階で行います。12日木製ジェンガは11:30から1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。