

シヨコラ

2月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2024.2.1 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



「今年の冬は暖かいね」と言っておりましたが、2月に差し掛かるとさすがに寒い日が続きます。

皆さま、体調などは崩されず、お過ごしでしょうか？

この季節は空気が乾燥しているため、肌も乾燥します。私も手や唇の乾燥に日々頭を痛めております。そこで最近使用しているのはワセリンです。ワセリンは石油を精製した油分成分です。なので肌の角質の水分蒸発を防ぎ、外部刺激からも保護してくれる役割があります。

無味無臭なので、唇にも手にも使えて、とても便利です。

スキンケアにも気を配りながら、寒い冬を乗り越えましょう。

センター長 和田 耕一

アレルギーを知ろう ～2月20日・アレルギーの日～

2月20日は「アレルギーの日」（17日～23日はアレルギー週間）です。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。わが国における、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどに代表されるアレルギー疾患に悩まされている患者さんの数は人口の50%以上とも言われ、今や国民病として重要視されています。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある、また実際に自分や友人、家族にアレルギーがある（あった）という人も少なくないでしょう。他にも、皆さんがよく知っている花粉症、ピアス（金属）によるかぶれもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」……これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早目に受診することが大切です。



花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」…の一種です。

- ①花粉が体に入ってくる⇒②見張り役の細胞が「異物」と認識⇒③花粉再来時にすぐ反応できるよう「IgE抗体」を作り準備する
- ↓
- ④再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

合同レクのお知らせ

3月に入ったら、地活ヨハネ・長田合同で工場見学会などの外出レクを実施したいと思います。

詳細はシヨコラ3月号でお知らせいたします。ホワイトボードにも掲示するのでご覧ください。

長田からのお知らせ

* 1月のレクリエーション便り*

◎4日 < 初詣 >

令和6年の幕開けは毎年恒例の初詣でした。今年は電車で長田神社に行きました。正月三が日も過ぎ、屋台なども終わっていて少し寂しかったですが、お参りした後、神社近くのお店で美味しいカステラ焼きなどの買い物を皆さんで楽しみました。



◎5日 < 福笑い >

お正月ということで、福笑いやカルタをみんなでしました。皆で作った福笑いや、正月の風物詩ともいえるカルタで新年にふさわしく大いに盛り上がりました。

◎6日 < 新春かるた >



《 2月のレクリエーションのお知らせ 》

◎1日 < ドン・キホーテへ行こう >

人気の外出レク！今月は皆様のご要望にお応えして「ドン・キホーテ」へ行きます。参加される方はレジ袋（エコバッグ）を持参して下さい。



◎3日 < 節分 恵方巻き >

今年は2月3日が節分ですので恵方巻きを作りましょう！

◎20日 < 事業所フェア IN ながた >

長田区内の障害福祉事業所が一堂に集まり、利用方法や事業所の特色をご紹介します。詳細は掲示板をご覧ください。※福祉乗車証を持参してください。

◎22日 < 湯ったりフットケア >

まだまだ寒い日が続きます。温かい湯に足を浸す足浴の後、保湿剤を塗ることで循環が良くなりリラックス効果満点!! ボランティアの看護師さんが爪切りや、やすりを使ってかかと削りをして下さいます。地活長田初めての<フットケア>レクにご期待ください😊。
※参加される方は、足ふき用のタオルを必ずご持参ください。

◎24日 < 梅見 >

神戸の梅の名所の一つである網敷天満宮へ行きましょう!(^)!
市営バスに乗るので、福祉乗車証を忘れずにお持ちください。



地域活動支援センター長田 2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 ドン・キホーテへ 行こう	2 脳トレしましょう	3 節分 恵方巻
4	5 ちぎり絵 13:30閉所	6 書道教室	7	8 ハンドベル教室	9 ジェンガ大会	10 お菓子作り
11 建国記念の日	12 振替休日	13 体操しましょう	14	15 ぬり絵 13:30閉所	16 DVD鑑賞	17 勉強会
18	19 折り紙教室	20 事業所フェア 13:00長田出発	21	22 湯ったりフットケア	23 天皇誕生日	24 梅見 13:00長田出発
25	26 私の好きな〇〇	27 アロマハンド トリートメント	28	29 お茶会		

1日 ドン・キホーテへ行こう	〆切 時間	参加費
人気の外出・買い物レクです。今月はお待ちかねのドン・キホーテへ行きます!! 買い物をされる方はレジ袋またはエコバッグを持参してください。	先着5名まで 13:00長田出発	実費
2日 脳トレしましょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
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、記憶クイズで脳を活性化させましょう。		
3日 節分 恵方巻	1日締切 12:00~	400円
節分と言えば恵方巻きですよね! 今年はどんな恵方巻が食べれるでしょうか♪簡単に作れるものになっています。 お手伝いしていただける方、大歓迎ですよ!! 締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します		
5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。		
6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!		
8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。初めの方も大歓迎です!		
9日 ジェンガ大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
ハラハラドキドキ、大変盛り上がるバランスゲームです! あなたの實力、見せてください! 「不器用 なんです」と思われる方こそ、大歓迎ですよ! お茶券獲得のチャンス到来!!		
10日 お菓子作り	8日締切 13:30 ~	200円
バレンタインにちなんでチョコレートを使ったお菓子を作ります♪ ※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。		
13日 体操しましょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
いろいろな体操を組み合わせ、心と身体をリフレッシュしましょう♪		
15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♪		
16日 DVD鑑賞	当日参加OK 13:30 ~	無料
皆さんの見たい映画をお聞きて決めたいと思います。求む、あなたのイチオシ!		
17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。		
19日 折り紙教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
毎月、季節の風物詩を折り紙で作っています。今回は何が登場するのでしょうか? ご期待ください♪ 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(^_^)		
20日 事業所フェア IN ながた	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を お持ち下さい
長田区内の障害福祉事業所が、利用方法や事業所の特色をご紹介します。詳細は掲示板をご覧ください。		
22日 湯ったりフットケア	当日参加OK 13:30 ~	足ふき用のタオルを 持参してください。
地活長田に《フットケア》レクがデビューします!! 看護師さんの施術で心も体もほっこりできますよ(^_^)		
24日 梅見	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を お持ち下さい
神戸の梅の名所の一つである網敷天満宮へバスで行きます!! 一足早く春の訪れを感じて見ませんか?		
26日 私の好きな〇〇	当日参加OK 13:30 ~	必要な道具を各 自でお持ちくだ さい
メンバーさんからのリクエストにお応えして、最近ハマっていることや自分の好きなことをして過ごしてもら うフリーレクです♪トークだけでもOKですよ! 手芸や工作などしたいものを持参してください★☆☆		
27日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
一年で一番寒い時季こそ、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♪いつもお世話になっている優しいボランティアさんの施術にご期待ください!!		
29日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	菓子代 100円
3月の予定の確認や、今後の予定を皆で考える時間です。やってみたいアイディアを出してくださいね♪ お菓子を食べない人方も参加できますので、ぜひ、お気軽にご参加ください♪		

※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

1月15日(月) 絵画



毎月、個性的な作品を描いていただいてスタッフも見るのが楽しみです。

こちらの作品は、11月の再度公園への外出レクに参加された、別のメンバーさんが撮られた写真が良い構図だったので、モチーフにして描かれたそうです。

作品はセンター1階に掲示して有ります。ぜひ見に来て下さい。
自分が描いた絵を掲示して、皆さんに見てもらいたいという方がいらっしゃったら、プログラムへの参加をお待ちしています。

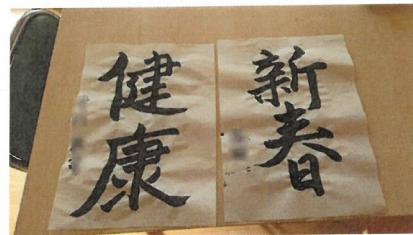
1月13日(土) 昔遊び

新年という事で昔懐かしい遊びをして見ました。見様見真似でコマを回したり、けん玉に挑戦したりと熱中出来ました。



1月16日(火) 書初め

いつもの習字の時間で新年の書初めをしました。スタッフも一緒に願い事を書いてみました。



<2月のレクリエーション>

2月2日(金) 節分

恵方巻きを作って、今年の恵方『東北東』を向いて一緒に食べましょう。

時間：11時～ 締切：1月30日 参加費：400円

2月14日(水) お菓子作り

バレンタインデーという事でチョコレートフォンデュをします。

食材の関係上、3名様以上の参加がない場合は中止とさせていただきます。

時間：13時30分～ 締切：10日 参加費：200円

●2月9日(金)は午前中は閉所とさせてもらい、開所時間は12時30分となります。変則的な時間となりますが、ご協力をよろしくお願い致します



地域活動支援センターヨハネ 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					節分	お茶会
4	5	6	7	8	9	10
	巨大ジェンガ 13:30閉所	射的	園芸		12:30開所 ダーツ	サイコロトーク
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日	習字	お菓子作り		YouTube鑑賞会	カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
	絵画	ボウリング	料理の日		天皇誕生日	フライングディスク
25	26	27	28	29		
	外出	ストラックアウト	卓球			
2日 節分					申込〆切	1月30日
恵方巻きを作って食べます♪今年の方角は「東北東」です！					開始時間	11時
※〆切後のキャンセルはキャンセル代がかかりますのでご注意ください。					参加費	400円
3日 お茶会					申込〆切	当日OK
2月の予定確認と3月のレクリエーションについて話し合います！皆さんの思いを教えてください。					開始時間	13時30分
い。お菓子を食べない方も参加できるので、ぜひ、気軽に参加してみてください♪					参加費	お菓子代100円
6日 射的					申込〆切	当日OK
お祭りのような射的ゲームで遊びましょう。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
7日 園芸					申込〆切	当日OK
じゃがいもの植え付け、カブの収穫などを予定しています。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
10日 サイコロトーク					申込〆切	当日OK
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。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
14日 お菓子作り					申込〆切	10日
チョコレートフォンデュをします。好きな具材をぜひスタッフに教えてください。食材の関係上、3名様以上の参加がない場合は中止とさせていただきます。※〆切後のキャンセルはキャンセル代がかかりますのでご注意ください。					時 間	13時30分
					参加費	200円
16日 YouTube鑑賞会					申込〆切	当日OK
YouTubeでみなさんのおすすめ動画を見ます！お気に入りの動画を教えてください。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
17日 カラオケ					申込〆切	当日OK
センター1階で、皆さんで楽しく歌いましょう🎵 見学だけの方もお待ちしております。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
19日 絵画					申込〆切	当日OK
テーマは決めずに、各自で好きな物を描いてもらいます。					開始時間	13時30分
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。					参加費	無料
21日 料理の日					申込〆切	19日
鶏団子鍋を作ります。美味しく食べて温まりましょう。					開始時間	11時
※〆切後のキャンセルはキャンセル代がかかりますのでご注意ください。					参加費	400円
26日 外出					申込〆切	先着4名
ブレンティ西神中央に行きます。買い物や散策、楽しみですね。					開始時間	13時30分出発
					参加費	無料
27日 ストラックアウト					申込〆切	当日OK
昨年のクリスマス会で好評だったプログラムを単独で実施します。前回同様室内で行います。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
28日 卓球					申込〆切	当日OK
寒い中ですが身体を動かしましょう☆ 場所はヨハネ寮多目的室をお借りして行います。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
5日の巨大ジェンガは11時30分から1階で行います。						
9日のダーツと20日のボウリングは13時30分から2階で行います。13日の習字は13時30分から1階で行います。						
24日フライングディスクは13時30分からセンター前広場で行います。暖かい服装での参加をお願いします。						

※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。