

シヨコラ

4月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2024.4.1 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



新年度が始まりました。4月というのは何か新しいことをスタートさせることが多い時期です。皆様はいかがでしょう？去年の4月に始めた事や始めようと思った事は今も継続されていますか？もちろん、出来ておられる方もおられると思いますが、なかなか4月の勢いは続かないものです。でも大丈夫です。また4月がやってきました。また新たな決意で今年度を過ごしていきましょう。

かくいう私もなかなか継続出来ていませんが、お昼のヨーグルトだけは目下継続中です。

センター長 和田耕一



季節の変わり目にご注意を！～春の体調不良の予防と対策～

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

【春の不調の原因とは】

1. 激しい寒暖差
2. めまぐるしい気圧の変化
3. 日照時間の変化
4. 生活環境の変化
5. 花粉症

とわれています。

【予防と対策】

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう
2. こまめに体を動かしましょう
3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
4. 睡眠をしっかりととりましょう
5. 衣服で温度調節をしましょう
6. 花粉症対策をしましょう



春は気候の変化だけではなく、生活の環境も大きく変化する時期です。予防と対策をしっかりして、春の不調を乗り越えましょう！

長田からのお知らせ



* 3月のレクリエーション便り *

◎9日 アシックスミュージアム (ヨハネ・長田合同レク)

ポートアイランドにあるアシックススポーツミュージアムに行ってきました。
有名アスリートの靴などを間近で見たり、体験ブースでは160キロのボールや
テニスのラリーのスピードをLEDライトを用いて体験することができました。
メジャーリーガーの大谷翔平選手の靴の展示もあり、とても良かったです!!

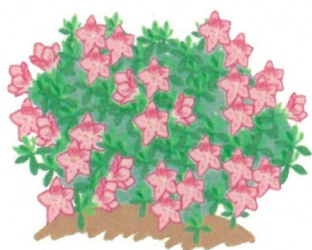
◎22日 フットケア

今年の2月から始まった《フットケア》レクが、足浴と元看護師のボランティアさんによる
施術でほっこりでき、とても気持ちが良いと大好評です!! ぜひ、お試しください(^_^)

《 4月のレクリエーション 》

◎19日 B型作業所見学会

久しぶりの作業所見学会です!! 板宿駅から徒歩5分の、昨年オープンした就労継続支援B型
『シン事業所』へ見学に行きます。新しい一歩がはじまるかもしれません。😊



◎22日 相楽園のツツジを見に行こう

相楽園は神戸市の都市公園で、約20,000㎡の敷地内に
池泉回遊式の日本庭園があります。

4月下旬から5月初旬頃に咲くツツジの花が見事です。
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。

★★18日 湯ったりフットケアの申し込みに関するお願い★★

湯ったりフットケアですが、希望者が多く、参加できない人が出ております。
出来るだけ多くの人に参加して頂きたいと思い、この度、4月、5月の2か月の枠で
募集させて頂きます。4月に申し込まれた方は5月での申し込みはご遠慮下さい。
(逆も同様です。) 当日空きがありましたら、2か月連続での参加もご案内出来る事も
あるかと思います。

試行錯誤でご迷惑しますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

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	2	3	4	5	6
	こんな私になりたい ～スタートライン～	お花見 ウォーキング		ハンドベル教室	体操	私は誰でしょう
7	8	9	10	11	12	13
	ちぎり絵 13:30閉所	アロマハンド トリートメント		ドライブ	お昼作り	ダーツ大会
14	15	16	17	18	19	20
	脳トレ&塗り絵 13:30閉所	書道教室		湯ったり フットケア	B型作業所見学会	勉強会
21	22	23	24	25	26	27
	相楽園	春スイーツ		折り紙教室	ワードウルフゲーム	ハンドメイド
28	29	30				
	昭和の日	お茶会				

日	内容	時間	参加費
1日	こんな私になりたい どんな自分でありたいですか？ときには想いを言葉に変えて発信してみませんか？ 今日は今年度の目標を考えてみましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
2日	お花見ウォーキング 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(^_^) 飲み物は、各自で好きなドリンクを持参してください。	当日参加OK 13:30 ~	各自でドリンク等 を持参してください
4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ます。初めての方も大歓迎です！	当日参加OK 13:30 ~	無料
5日	体操 いろいろな体操を組み合わせて、心と身体をリフレッシュしましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
6日	私は誰でしょう 自分は誰なのか？「はい」「いいえ」「どちらでもない」の3種類しか答えてもらえない質問を重ねていきながら当てていくゲームです。ぜひ、ご参加ください!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
8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みたいと考えています。	当日参加OK 11:00 ~	無料
9日	アロマハンドトリートメント 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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
11日	ドライブ 垂水区の舞子公園内にある孫中山記念館（移情閣）へ行きます。八角形の中国風建築『移情閣』は1915年築の現存する日本最古のコンクリートブロック建造物で、国の重要文化財に指定されています。	先着順で5名まで 13:15長田出発	障がい者手帳を 持参して下さい
12日	お昼作り 皆さんのご希望により、今月はオムライスを作ります。ポトフも一緒にどうぞ♪	9日締切 12:00 ~	400円
13日	ダーツ大会 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♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
15日	脳トレ&塗り絵 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！	当日参加OK 11:00 ~	無料
16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！	当日参加OK 13:30 ~	無料
18日	湯ったりフットケア（5月は16日に実施予定） 足浴と元看護士のボランティアさんの施術で全身がほっこりできると大好評です!! 体験されていない方は一度、お試しください ※申込方法が変わりましたので「長田からのお知らせ」をご確認ください。	4月と5月の枠で 先着順で10名まで 13:30 ~	足ふき用のタオルを 持参してください。
19日	B型作業所見学会 作業所に興味がある方も無い方も「百聞は一見に如かず」で、思わぬ発見もあったりします。今回は就労継続支援B型『シン事業所』に行きます。板宿にあるので是非、ご参加ください。	当日参加OK 13:00 長田出発	無料
20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
22日	相楽園 約20,000㎡の敷地の中に池泉回遊式日本庭園がある相楽園へ、見事に咲いているツツジの花を見に行きましょう♪ 地下鉄に乗るので、福祉乗車証と手帳を忘れずにお持ちください。	当日参加OK 13:00長田出発	福祉乗車証と手帳を 持参して下さい
23日	春スイーツ 利用者さんの提案で、今月は市販のバイシートを使ったお菓子を作しましょう♪	20日締切 13:30 ~	200円
25日	折り紙教室 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(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
26日	ワードウルフゲーム 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！	当日参加OK 13:30 ~	無料
27日	ハンドメイド リクエストにお応えして今回は、ビーズで作るブレスレットです!! きれいな色のビーズで自分好みのアクセサリを作ってみませんか？ センターの試作品を参照のうえ、使用するビーズは各自で用意して下さい。	25日締切 13:30 ~	好きなビーズを各自 で用意して下さい。
30日	お茶会 5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

※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

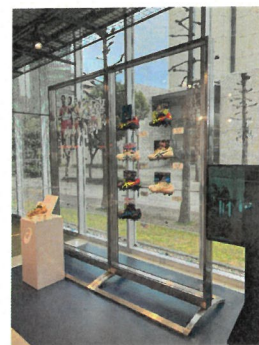


3月8日（金）避難訓練

避難訓練後にゴミ袋と新聞紙を使った非常用トイレを作ったり、カップ麺を水で調理したものを実際に食べました。麺がモチモチしていて思っていたよりおいしくいただきました！

3月9日（土）ASICS SPORTS MUSEUM

ASICS SPORTS MUSEUMでは、様々なスポーツ選手が使っているシューズやバットなどが展示されていました。野球のピッチャーが投げたボールの速さを光で体験できたり、走り幅跳びや三段跳びの選手の一步をトラックの足跡で見ることができたり、世界で活躍する選手のすごさを体感することができました！



<4月のレクリエーション>

◎4月5日（金）は12：30開所となっております。ご協力の程、お願い致します。

4月1日（月）外出

奥須磨公園に桜を見に行きます！その前にみなさんが大好きなう・ムーに寄ります 🚗
お団子など買って行きませんか？

時間：13：15 出発 費用：無料 〆切：先着4名



4月2日（火）お花見お茶会

センター前広場で桜を見ながらお茶会をします。

時間：13：30～ 費用：お菓子代100円 〆切：当日OK

4月22日（月）ミニ収穫祭

地活ヨハネで採れたそら豆でポタージュスープを作ったり、バジルオイルを使った Dressing やトーストを作ったりします！たくさんのご参加をお待ちしています！

時間 11：30～ 費用：300円 〆切：19日

収穫状況により、メニューが変更になる場合がありますので、ご了承ください。



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	2	3	4	5	6
	外出	お花見お茶会	輪投げ		12:30から開所 フライングディスク	サイコロトーク
7	8	9	10	11	12	13
	巨大ジェンガ 13:30閉所	ダーツ	グループ ミーティング		園芸	パターゴルフ
14	15	16	17	18	19	20
	習字	射的	料理の日		スポーツレク	カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
	ミニ収穫祭	ストレッチ	園芸		絵画	ボウリング
28	29	30				
		ゲートボール				
1日	外出				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時15分 無料
奥須磨公園で桜を見ましょう🌸 まずはラ・ムーで買い物をしてから行きます。お花見団子など買いたい人はぜひどうぞ！						
2日	お花見お茶会				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子代100円
センター前広場で桜を見ながらお茶会をします。お菓子を食べない方も参加できるので気軽に参加して下さいね。						
6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!(^^)!						
10日	グループミーティング				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
みんなに聞きたいことや相談したいことなどありませんか？みんなでいろいろなことを話しましょう！						
12日、24日	園芸				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
気候がいいので今月は園芸を2回します！12日に畑を耕し、24日に夏野菜の苗の植え付けを行います。						
16日	射的				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
以前は割りばしで作った鉄砲を使っていましたが、今はヨハネ寮から借りたおもちゃの鉄砲で行っています。						
17日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	15日 11時30分 400円
お好み焼きを作ります。開始時間が普段より30分遅くなっています。 〆切後のキャンセルはキャンセル代をいただきますのでご注意ください。						
19日	スポーツレク				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
みんなで体を動かしませんか？参加者でスポーツを決めます。サッカー、バドミントン、ソフトバレーボールなどができます!(^^)!						
20日	カラオケ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
センター1階で行います。歌うのが苦手でも聞くだけでもいいので気軽に参加してください🎵						
22日	ミニ収穫祭				申込〆切 開始時間 参加費	19日 11時30分 300円
バジルオイルを塗ったトースト、そら豆のポタージュ、バジルドレッシングをかけた鶏ハムを作ります！ 収穫状況によりメニューが変更になる場合がありますので、ご了承ください。 また、〆切後のキャンセルはキャンセル代をいただきますのでご注意ください。						
23日	ストレッチ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
イスに座ったままできるストレッチなど簡単なストレッチを行ないます。 こんなストレッチがしてみたい！など希望があれば教えて下さい。						
26日	絵画				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
テーマは決めずに好きな絵を描いてもらいます🖌️1時間ぐらいで描き終えて皆さんの作品への思いを聞かせて下さい！						
27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!!						
3日輪投げ、9日ダーツは13時30分から2階で行います。 5日フライングディスク、13日パターゴルフ、30日ゲートボールは13時30分からセンター前広場で行います。 8日巨大ジェンガは11時30分から1階で行います。 15日習字は13時30分から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。