

シヨコラ

8月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2024.8.1 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



8月に入り、いよいよ「夏本番」となりました。と言いましても、昨今の異常気象の影響で7月下旬から34、35度の気温が続き、“だいたい前月から夏本番で、これ以上暑くなるのは、本当に勘弁してほしい”と感じられている方も多いのではないのでしょうか？

ここ数年の暑さは命に関わる暑さとなっています。高温時には外出を控える、室内においてもクーラーなどでしっかり温度管理をする、水分補給をしっかりするなど熱中症対策を十分に施し、この夏を乗り切りましょう。

今月もよろしくお願いいたします。

センター長 和田 耕一

〇水分補給について

昨今の暑い夏を乗り切るため、こまめに水分摂取を心掛けることが大切になってきます。下記を参考にさせていただき、無事に日々を送っていきましょう。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



お盆休みのお知らせ

地活ヨハネ・長田共に

8月11日(日・祝)～15日(木)まで閉所となります。

よろしくお願いいたします。

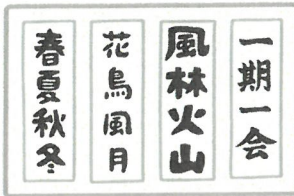


長田からのお知らせ

7月のレクリエーション便り

◎7月2日(火) 水彩画

長い間ご無沙汰していた水彩画レクが復活しました!!
皆さん、思い思いの絵を描いて楽しんでおられました(^_^)
好評につき、また実施したいと思います。ご期待ください♪



◎7月13日(土) 書道展示会

書道レクで各々が色紙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》

☆3日(土) ハンドメイド ♡グリーティングカードを作ろう♡ (参加費 30円)
~暑中お見舞い申し上げます♪~水彩絵の具で彩色したりセンス良くコーディネートして
メッセージカードを作りましょう! 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(木) 外出レク ◇IKEAへ行こう◇
皆さんからのリクエストにお応えして、今回は人気の外出先 [IKEA] へ
車で行きます。(先着順で5名まで。13:00 長田出発)

☆24日(土) かき氷 (参加費 200円)
かき氷のシーズンがやってきました♪
夏といえば『かき氷』ということで、今年もやります!
夏を味わうには、かき氷一番ですね!



◆【お知らせ】◆

地域活動支援センター長田は 8月28日(水) に開所しますが、職員研修につき
14時30分閉所となります。翌日の 8月29日(木) は振替閉所となります。
ご了承ください。

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
				ハンドベル教室	ワードウルフゲーム	ハンドメイド
4	5	6	7	8	9	10
	ちぎり絵 13:30閉所	書道教室		IKEAへ行こう	〇〇話を語る会	お昼作り
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	夏季休業		夏季休業	湯ったりフットケア	勉強会
18	19	20	21	22	23	24
	塗り絵 13:30閉所	射的作り		スルッとそうめん	アロマハンドトリートメント	かき氷
25	26	27	28	29	30	31
	折り紙教室	YouTubeで音楽鑑賞	脳トレしましょう 14:30閉所	振替開所	お茶会	オセロゲーム大会

日	時間	参加費
1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！	〆切 当日参加OK 13:45 ~	無料
2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
3日 ハンドメイド 〜♪暑中お見舞い申し上げます♪〜水彩絵の具で彩色したり、センス良くカラーージュを施して素敵なメッセージカードを作りましょう!! 簡単な一文を添えて、身近な人に送ってみませんか?	1日締切 13:30 ~	30円
5日 ちぎり絵 大きなちぎり絵を作ります。新作のテーマは「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
6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
8日 IKEAへ行こう 今月の外出レクは、皆さんからご要望が多い人気の外出先「IKEA」へ行きます♪ 買い物をする方はエコバッグをお持ちください。	先着順で5名まで 13:00 長田出発	実費
9日 〇〇話を語る会 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?	当日参加OK 13:30 ~	無料
10日 お昼作り 今月は夏野菜カレーが登場します。ナス、ピーマン、トマトなど旬の野菜がたっぷり入ったカレーを食べて、暑い夏も元気に乗り越えていきましょう!! ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	6日締切 12:00 ~	400円
16日 湯ったりフットケア 9月は9月13日を予定 足浴と元看護師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(^_^) 参加される方は、足ふき用のタオルを忘れないように必ずお持ちください。	8月と9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。
17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
19日 ぬり絵 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♪	当日参加OK 11:00 ~	無料
20日 射的作り 射的ゲームに使うオリジナルの輪ゴムてっぽうを作りましょう(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
22日 スルッとそうめん 暑い日はスルスルッと冷たいそうめんですね! 各自でそうめんを茹でて食べていただきます。	19日締切 11:30 ~	200円
23日 アロマハンドトリートメント 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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
24日 かき氷 まだまだ暑い時期が続きます。夏を味わうにはかき氷が一番ですね! いろいろなかき氷を作って食べましょう♪ ※締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 13:30 ~	200円
26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
27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
28日 脳トレしましょう 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。	当日参加OK 13:30 ~	無料
30日 お茶会 9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
31日 オセロゲーム大会 オセロゲームでは白黒はっきり決着をつけましょう! お茶券獲得のチャンス到来!! ふるってご参加ください。	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

7月10日(水) 園芸

ミニトマトやピーマンの収穫をしました。ミニトマトは収穫後にみなさんに食べてもらいました。美味しかったと喜んでくれました。

7月13日(土) 料理の日

はじめて土曜日に開催した料理の日。たくさんの方が参加してくれました。野菜炒め、冷やっこ、みそ汁にスイカをデザートに付けました。普段あまり摂取出来ていない野菜をふんだんに使って作りおいしく頂きました。満足しましたね(*^▽^*)

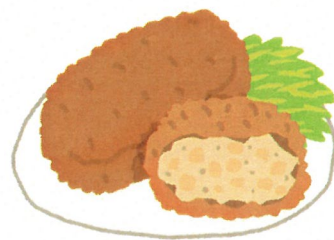


<8月のレクリエーション>

8月7日(水) 収穫祭

ヨハネの畑で採れた野菜を使い、コロッケやポテトサラダなどを作ります。

時間：11時30分～ 費用：300円 〆切：8月5日



8月17日(土) 料理の日

冷たいそうめんを作ります。そうめんの上に具材をのせてぶっかけ風にします。

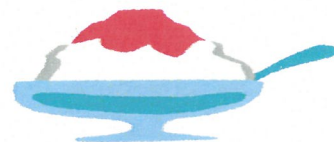
時間：11時30分～ 費用：400円 〆切：8月10日



8月21日(水) お菓子作り

かき氷を作ります。今回はシンプルにシロップ掛けになります。ご参加をお待ちしています!!

時間：13時30分～ 費用：250円 〆切：8月19日



*8月5日(月)は合同会議のため、13:30 閉所となっております。

*8月9日(金)はヨハネ会議のため、12:30 閉所となっております。

*8月28日(水)はヨハネ拠点全体の研修となっているため、14:30 閉所となっております。

閉所、開所の時間等の変更が多いですが、ご協力の程、お願いいたします。

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
					お茶会	射的
4	5	6	7	8	9	10
	ストラックアウト 13:30閉所	外出	収穫祭		12:30から開所 巨大ジェンガ	カラオケ
11	12	13	14	15	16	17
					サイコロトーク	料理の日
18	19	20	21	22	23	24
	看板作り	習字	お菓子作り		ストレッチ	輪投げ
25	26	27	28	29	30	31
	ダーツ	音楽鑑賞	園芸 14:30閉所		麻雀体験	絵画
30						
2日	お茶会				申込〆切	当日OK
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参加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	お菓子代100円
5日	ストラックアウト				申込〆切	当日OK
9つの的をめがけてボールを投げます。室内で行ないます🎯					開始時間	11時30分
					参加費	無料
6日	外出				申込〆切	先着4名
久しぶりにMEGAドン・キホーテ学園都市店に行きます。					開始時間	13時30分
					参加費	自費
7日	収穫祭				申込〆切	5日
センター前の畑で採れた野菜を使って、メニューを考えていきます🔪 ※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。					開始時間	11時30分
					参加費	300円
9日	巨大ジェンガ				申込〆切	当日OK
牛乳パックを使って作った巨大ジェンガです！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
10日	カラオケ				申込〆切	当日OK
センター1階で行います。 歌うのが苦手でも聞いただけでもいいので気軽に参加してください🎵					開始時間	13時30分
					参加費	無料
16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!(^^)!					時間	13時30分
					参加費	無料
17日	料理の日				申込〆切	10日
夏と言えばという事でそうめんを作ります！ ※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。					開始時間	11時30分
					参加費	400円
19日	看板作り				申込〆切	当日OK
ヨハネ祭の看板作成の依頼があったので作っていきます。 皆さんで協力して作っていきましょう！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
21日	お菓子作り				申込〆切	19日
暑い日が続いているのでかき氷を作ります。参加者3名以上で実施します。 ※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。					開始時間	13時30分
					参加費	250円
23日	ストレッチ				申込〆切	当日OK
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。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
27日	音楽鑑賞				申込〆切	当日OK
🎵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	無料
28日	園芸				申込〆切	当日OK
畑にナス、トマト、さつまいも、トウモロコシを植えているので、お手入れをしたいと思います。 暑いので、タオル、帽子など持ってきて下さいね。					開始時間	11時00分
					参加費	無料
30日	麻雀体験				申込〆切	当日OK
体験してみたいという希望もあったので、 人数が集まれば麻雀をやってみようと思います🎲					開始時間	13時30分
					参加費	無料
31日	絵画				申込〆切	当日OK
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！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
3日射的、20日習字はセンター1階で13:30から行ないます。 24日輪投げ、26日ダーツはセンター2階で13:30から行ないます。						

※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。