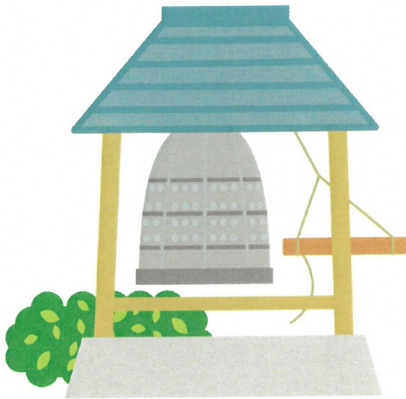


シヨコラ

12月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2024.12.1 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



2024年も残り1ヶ月となりました。
さすがに12月となると気温も下がりますので、皆様、体調管理にはお気をつけ下さい。

今年1年を振り返ると、世間ではパリオリンピックの開催、新紙幣発行などがありました。地活の活動では春にはBBQの復活、秋には日帰り旅行でしいたけ狩りからのBBQとなんだかんだでBBQな1年だったのではないのでしょうか？
皆様にとって今年1年は、どのような1年でしたか？また教えてください。
今月もよろしくお願ひ致します。

センター長 和田 耕一

 寒い冬を元気に過ごすために、体を温める「温活」を取り入れてみましょう！

温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



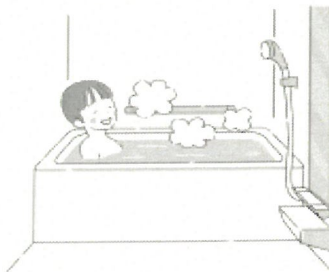
体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

年末年始のお知らせ

地活ヨハネ・長田共に

12月29日（日）～1月3日（金）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

11月のレクリエーション便り

◎8日 日帰り旅行 【しい茸園 有馬富士&めんたいパーク】

～参加されたみなさんから感想を頂きました！～

旅行当日の朝は、いつもより1時間以上早く目が覚めてワクワク感で胸がいっぱいになる。一年で一番楽しみな旅行へ出発だ!!

それから6時間後、あまりにもキノコが美味しくて、食べ過ぎてお腹が痛い……シクシク(;▽;)

(ペンネーム：K.O.)



《12月のレクリエーション》

☆7日 ハンドメイド

年賀状や簡単なメッセージカードを作ってみませんか? お気軽にどうぞご参加ください!!

☆14日 合同餅つき(10:00～ 長田出発 10:20) 参加費: 350円

みんなで一緒につくたてのお餅を食べましょう!! 今回も機械での餅つきになります。つく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♪



☆24日 クリスマス会 参加費: 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、ゲームを楽しみましょう。12時からの開催です。

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。

☆28日 大掃除+年越しそば (年越しそば代: 100円)

年末恒例の大掃除です。みんなでセンターをきれいに掃除しましょう!! 掃除の後にはお楽しみもありますよ。

皆様のご参加、お待ちしております。



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	土
1	2	3	4	5	6	7
	書道教室	クリスマス飾り付け		ハンドベル教室	ちぎり絵	ハンドメイド
8	9	10	11	12	13	14
	ぬり絵 13:30閉所	創作レク	脳トレしましょう 14:00閉所	振替休日	ワードウルフゲーム	合同餅つき
15	16	17	18	19	20	21
	Youtube鑑賞 13:30閉所	新長田商店街へ 行くこう		アロマハンド トリートメント	折り紙教室	勉強会
22	23日	24	25	26	27	28
	一年振り返り会	クリスマス会		お茶会	湯ったり フットケア	大掃除+年越しそば
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
	冬期休暇	冬期休暇	元日	冬期休暇	冬期休暇	初詣

日	時間	参加費
2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
3日 クリスマス飾り付け 24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。	当日参加OK 13:30 ~	無料
5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 13:45 ~	無料
6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 13:30 ~	無料
7日 ハンドメイド 〜♪もういくつ寝るとお正月♪〜年の瀬が近づき、年賀状やメッセージカードを作しましょう！ シールを貼るだけで、ポップなカードが出来上がります!! 簡単な一文を添えて、身近な人に送ってみませんか？	当日参加OK 13:30 ~	無料
9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
10日 創作レク 来年のヨハネ祭に向けて、地活ヨハネ・長田で新しい看板作りをします！型紙があるので、簡単な作業です。ぜひ一度ご参加ください。	当日参加OK 13:30 ~	無料
11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 11:00 ~	無料
13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
14日 合同餅つき 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。	9日締切 10:20長田出発	350円
16日 Youtube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 11:00 ~	無料
17日 新長田商店街へ行くこう 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?!	当日参加OK 13:00 長田出発	実費
19日 アロマハンドトリートメント 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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
20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
21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
23日 一年振り返り会 あなたにとって今年はどうな一年だったでしょうか？ 色々な思い出を皆さんで話しましょう(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
24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、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。	19日締切 12:00~	700円
26日 お茶会 1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
27日 湯ったりフットケア 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。	12月と1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。
28日 大掃除+年越しそば 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。	26日締切 10:00~	100円

※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8日(金) 日帰り旅行

しいたけ園有馬富士&めんたいパークに行ってきました。
昼食は、もぎたてのしいたけと鶏肉でBBQをしました。



11月13日(水) 料理の日

おでんを作りました。

大根、じゃがいも、たまご、平天など定番のものと餅入り巾着は手作りしました。
とてもボリュームがあり、お腹いっぱいになりましたね。

<12月のレクリエーション>

12月14日(土) 餅つき

今年も機械で餅つきを行います。

時間：10:00～ 締切：9日 参加費：350円

12月25日(水) 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：10:30～14:30 締切：18日 参加費：700円

当日のセンター利用はクリスマス会に参加される方のみのご利用となります。



12月28日(土) 年越しそば

みんなで年の終わりに年越しそばを食べましょう!

時間：11:30 締切：25日 参加費：200円

※12月6日(金)はヨハネ会議のため12:30開所になります。

※12月9日(月)は合同会議のため13:30閉所になります。

※12月11日(水)は拠点研修のため14:00閉所となります。

※年末年始は12月29日(日)から1月3日(金)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	3	4	5	6	7
	お茶会	ボウリング	絵画		12:30開所 ストレッチ	輪投げ
8	9	10	11	12	13	14
	13:30閉所 巨大ジェンガ	外出	14:00閉所 園芸		麻雀体験	餅つき
15	16	17	18	19	20	21
	サイコロトーク	ストラックアウト	料理の日		看板作り	カードゲーム
22	23	24	25	26	27	28
	綿	オセロ	クリスマス会		大掃除	年越しそば
29	30	31	1	2	3	4
						お茶会
2日	お茶会				申込〆切 開始時間	当日OK 13時30分
12月の予定確認と1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!!					参加費	お菓子代100円
3日	ボウリング				申込〆切 開始時間	当日OK 13時30分
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!!					参加費	無料
4日	絵画				申込〆切 開始時間	当日OK 13時30分
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！					参加費	無料
6日	ストレッチ				申込〆切 開始時間	当日OK 13時30分
イスに座ったままで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。					参加費	無料
10日	外出				申込〆切 開始時間	先着4名 11時30分
イオンモール神戸南店に行きます。 フードコートで自分の好きなものを食べて、ゆっくり過ごしてもらいます!!					参加費	実費
11日	園芸				申込〆切 開始時間	当日OK 11時30分
たまねぎやそら豆などを植えているので、畑のお手お入れをみんなでしましょう。					参加費	無料
13日	麻雀体験				申込〆切 時間	当日OK 13時30分
初めての方も麻雀を体験してみませんか？みんなで楽しみながらやりましょう♪					参加費	無料
14日	餅つき				申込〆切 開始時間	9日 10時00分
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。 お持ち帰りはできませんのでご了承ください。					参加費	350円
18日	料理の日				申込〆切 開始時間	16日 11時30分
鶏団子を使った一人鍋を作ります。寒いので温まりましょう ※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
20日	看板作り				申込〆切 開始時間	当日OK 13時30分
いよいよ完成間近です。葉っぱを貼り付けて豪華に仕上げていきましょう。					参加費	無料
23日	綿				申込〆切 開始時間	当日OK 13時30分
秋に集めたいが栗を使って、綿を染色したいと思います みんなでどんなふう染まっていくなか体験しませんか？					参加費	無料
25日	クリスマス会				申込〆切 開始時間	18日 10時30分
今年のランチメニューは唐揚げ、フライドポテトなどです。ビンゴゲームもしますよ!! ※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	700円
27日	大掃除				申込〆切 開始時間	当日OK 10時00分
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たりジュースを飲みましょう🍷					参加費	無料
28日	年越しそば				申込〆切 開始時間	25日 11時30分
今年も最後です。年越しそばを食べてみんなでゆつくりしましょう🍜 ※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	200円
1月4日 お茶会					申込〆切 開始時間	28日 13時30分
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。					参加費	100円
9日巨大ジェンガは11:30から1階で行います。 17日ストラックアウト、21日カードゲーム、24日オセロは13:30から1階で行ないます。 7日輪投げ、16日サイコロトークは13:30から2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。