

# シヨコラ

## 2月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2025.2.1 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



2月に入り、寒い日が続き、空気も乾燥しております。  
今年はインフルエンザが流行しております。兵庫県においては、最新情報によると1週間で1医療機関あたり平均35.38人が感染しており、全国平均35.02を上回っております。

そこで気をつけたいのが、感染予防対策です。やはりもっとも有効なのは手洗いです。手についたウイルスを物理的に除去することが出来ます。他、マスク着用や生活習慣の改善などがありますが、意外にも室内の温度、湿度を適正に保つことも予防につながります。温度は20~25℃、湿度は50~70%がウイルスが伝播しにくいとされています。

これらを意識しながら、健康管理を行ってもらえたらと思います。  
今月もよろしくお願い致します。

センター長 和田 耕一

## まだまだ寒さが続きます！

今年の立春は2月3日。暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温があがります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。



## 大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



## さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト  
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋





# 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。今年は電車で湊川神社に行きました。正月三が日も過ぎていましたが、たくさんの方がお参りに来て賑わっていました。お参りした後、おみくじをしたり、露店の買い物など皆さんで楽しみました。

### ◎8日 < 新春かるた >

お正月ということで、みんなでかるたをしました。今回は昔なつかしい、いろはかるたを楽しみました。その後で変わり種の新しいタイプのかるたにもチャレンジして新年にふさわしく大いに盛り上がりました。



## 《 2月のレクリエーションのお知らせ 》



### ◎1日 < 恵方巻き >

今年は2月2日が節分ですので恵方巻きを作りましょう！  
どんな恵方巻が登場するのでしょうか？ ご期待ください！！



### ◎8日 < スイーツレク >

バレンタインにちなんで、チョコレートを使ったスイーツを作ろうと思います。

チョコのカップケーキは簡単にできるので、女性だけでなく男性も是非ご参加下さい！！

### ◎20日 < umie に行こう >

人気の外出レク！今月は皆様のご要望にお応えして umie に行きます。

参加される方はレジ袋（エコバッグ）を持参してください。（^^♪  
ドライブなので、先着順で5名までとさせていただきます。

### ◎22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。

桜より一足早く春の香りを届けてくれる様々な梅の花を楽しみましょう！！



# 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 節分 恵方巻
2	3 脳トレしましょう 13:30閉所	4 書道教室	5	6 ハンドベル教室	7 お絵かき伝言ゲーム	8 スイーツレク
9	10 みんなで語ろう会	11 建国記念の日	12	13 カードゲーム 13:30閉所	14 射的大会	15 勉強会
16	17 折り紙教室	18 水彩画	19	20 umieに行こう	21 アロマハンド トリートメント	22 梅見 13:00長田出発
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 ちぎり絵	26	27 湯ったり フットケア	28 お茶会	

日 時 内容	×切 時間	参加費
<b>1日 節分 恵方巻</b> 節分と言えば恵方巻きですよね！今年はどうな恵方巻きが食べれるのでしょうか♪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。	1/28締切 12:00 ~	400円
<b>3日 脳トレしましょう (13:30閉所)</b> 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
<b>4日 書道教室</b> 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
<b>6日 ハンドベル教室</b> 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
<b>7日 お絵かき伝言ゲーム</b> 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(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
<b>8日 スイーツレク</b> 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。	6日締切 13:30 ~	200円
<b>10日 みんなで語ろう会</b> 日頃からモヤモヤと思っているあれこれについて話し、その場の人達と対話を通して再認識する機会としています。お題はどんなことでもOK！「僕、私はこういう対応をしているよ」と気軽に語り合しましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
<b>13日 カードゲーム (13:30閉所)</b> パバ抜き・ジジ抜き・UNOなど、いろいろなカードゲームをしましょう♪	当日参加OK 11:00 ~	無料
<b>14日 射的大会</b> 昨年に手作りした射的が登場します。ねらい定めて高得点を撃ち落としてお茶券ゲットしよう！	当日参加OK 13:30 ~	無料
<b>15日 勉強会</b> 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
<b>17日 折り紙教室</b> 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
<b>18日 水彩画</b> 水彩絵の具を使って、自分の好きな絵を描いてみましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
<b>20日 umieに行こう</b> 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「umie」へドライブに行きます♪ 買い物をする方はエコバックをお持ちください。	先着順で5名まで 13:00長田出発	実費
<b>21日 アロマハンドトリートメント</b> 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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
<b>22日 梅見</b> 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？	当日参加OK 13:00長田出発	福祉乗車証を お持ちください
<b>25日 ちぎり絵</b> 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
<b>27日 湯ったりフットケア</b> 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。	2月と3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。
<b>28日 お茶会</b> 3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

### 1月7日（火）ヨハネかるた

新年はじめにヨハネかるたをしました。  
ヨハネオリジナルのかるたで盛り上がりました。



### 1月17日（金）避難訓練

阪神淡路大震災から30年という節目の年になりました。  
その時を忘れないようYouTubeを見て、避難時の確認や避難経路の確認をしました。

### 1月18日（土）料理の日

年明けということで、少し遅いですがすまし汁として雑煮風を作りました。  
お餅が2個も入っていて食べた感があったのではないのでしょうか。  
他に、生姜焼きをおかずとして食べてもらいました。



## <2月のレクリエーション>

### 2月5日（水）節分

今年は2月2日が節分となっていますが、少し遅れて恵方巻きを作ります。  
今年の恵方は『西南西』です。みんなで「福」を呼び込みましょう。

時間：11：30～ 締切：1日 参加費：400円



### 2月19日（水）外出

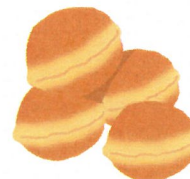
去年リニューアルオープンしたマリニピア神戸に行きます。  
広くなって、新しいお店も入っているみたいです。

時間：13：00 締切：先着4名 参加費：実費

### 2月26日（水）お菓子作り

たこ焼きを使ってベビーカステラ風を作って行きます。  
遅めのバレンタインですが、中にチョコを入れられたらいいかな？

時間：13：30 締切：22日 参加費：200円



※2月3日（月）は合同会議のため13：30閉所になります。

※2月7日（金）はヨハネ会議のため12：30開所となります。

※2月8日（土）はヨハネ会全体の研修のため13：30開所となります。

# 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
						お茶会
2	3	4	5	6	7	8
	13:30閉所 オセロ	外出	節分		12:30開所 ストレッチ	13:30開所 ダーツ
9	10	11	12	13	14	15
	サイコロトーク		園芸		習字	カードゲーム
16	17	18	19	20	21	22
	絵画	ボウリング	料理の日		麻雀体験	カラオケ
23	24	25	26	27	28	
		輪投げ	お菓子作り		フライングディスク	
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100円
2月	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！ 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!!					
4日	外出				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時00分 実費
5日	節分				申込〆切 開始時間 参加費	3日 11時30分 400円
8日	ダーツ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 14時00分 無料
10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
12日	園芸				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
15日	カードゲーム				申込〆切 時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
17日	絵画				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
18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
19日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	17日 11時30分 400円
21日	麻雀体験				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
22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
25日	輪投げ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
26日	お菓子作り				申込〆切 開始時間 参加費	22日 13時30分 200円
28日	フライングディスク				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
3日	3日オセロは11:30から1階で行ないます。 7日ストレッチは13:30から1階で行ないます。 14日習字は13:30から1階で行ないます。					

※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。