



3月中旬以降は寒暖差が激しく、私の住む北区では雪が積もりました。そんな時は必ず「なごり雪」を思い出し、口ずさむ私がいいます。

新しい年度を迎えます。年を重ねると新たな気持ちになるというよりか、年度の切り替わりに伴う書類作成に追われる日々が変わっていきました。と言いながらも、いつもと変わらない日々とするのか、新しいスタートラインとするのかは自分自身の気持ちの在りようだと心に刻んでおります。今年度もよろしく申し上げます。

センター長 和田耕一



三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続き、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間ぐらいの周期で寒気を吹き出すためです。

暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしら、寒さがぶり返すかも！?

戻ってきただけで体がダメージを受けないよう、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。

☆価格変更のお知らせ☆

昨今の物価高騰に伴い、地活の喫茶軽食費と活動参加費の一部を令和7年4月1日より

下記の通り、変更させていただきます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。

お昼作り/料理の日参加費：変更前 400円 ⇒変更後 450円

ごはん 1杯：変更前 40円 ⇒変更後 50円

※ [長田のみ] カレー・丼 (大盛)：変更前 +40円 ⇒変更後 +50円

長田からのお知らせ

* 3月のレクリエーション便り*

◎11日 工場見学会

今回は、東灘区にあるキューピー神戸工場へ見学に行きました。(地活ヨハネ・長田合同レク) 参加したメンバーさん達から感想を寄せて頂きました。

- ◆マヨネーズがどんどん完成していく様子を子供のように眺めていた。あの頃は市販のドレッシングがなくサラダにはマヨネーズだった。今日は皆と一緒の試食が彩りを添えていた【K.O.】
- ◆大きい工場でした。お土産にチリソースを3本買い、家で作ったサラダが断然美味しくなりました。また、合同レクで行きたいです。【長田のオカン】
- ◆久しぶりの工場見学でした。見学時の試食では、野菜に燻製マヨネーズや珍味があってとても良かった。また行きたいです。【R. P.】



《 4月のレクリエーション 》

◎5日 ウォーキング

神戸の桜の名所、妙法寺川周辺を歩きに行きましょう♪
飲み物は各自で好きなドリンクをお持ちください。



◎8日 お昼作り

今月は、あんかけ焼きそばを作しましょう!!
ワカメスープとデザートには杏仁豆腐も付きます(^_^♪
(※今月より、お昼作り参加費が450円となります。諸物価高騰の時節柄ご了承ください。)

◎21日 HUG 展に出そう会

先月から期間限定で新しいプロジェクトが始動しました!
折り紙教室で作った作品を新しく生まれ変わらせてみませんか?
クリエイティブな発想でリメイクを楽しみましょう♪



◎22日 相楽園へ行こう

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。

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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		こんな私になりたい		ハンドベル教室	ちぎり絵	ウォーキング
6	7 Youtube鑑賞 13:30閉所	お昼作り		絵描きしりとり	私は誰でしょう	ダーツ大会
13	14 脳トレしましょう 13:30閉所	就B探索		湯ったりフットケア	折り紙教室	スイーツレク
20	21 HUG展に出そう会	相楽園へ行こう		アロマハンド トリートメント	お茶会	勉強会
27	28 書道教室	昭和の日	30			

日	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
3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
4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
5日 ウォーキング 暖かくなってきたので、神戸の桜の名所である妙法寺川周辺をウォーキングしましょう(^^)♪ 飲み物が必要な方は、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 ~	無料
7日 Youtube鑑賞 13:30閉所 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
8日 お昼作り 今月は、あんかけ焼きそばを作ります! わかめスープや、デザートには杏仁豆腐も付きます♪ ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	5日締切 12:00 ~	450円
10日 絵描きしりとり 言葉ではなく絵を描いて相手に伝えるしりとりゲームです。どんな絵が飛び出すのか興味津々(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
11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
12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
14日 脳トレしましょう 13:30閉所 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、記憶カクイズで脳を活性化させましょう。	当日参加OK 11:00 ~	無料
15日 就B探索 板宿近辺にある作業所を探してみましょう♪ 4月になり何か始めようと考えている方や、お仕事を探している方など、ぜひご参加ください。	当日参加OK 13:30 ~	無料
17日 湯ったりフットケア 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(^^)♪ 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。	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。
18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
19日 スイーツレク 皆様のリクエストにお応えして今月は、どら焼きを作ります!! 日本茶と一緒にどうぞ(^^)♪ ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	15日締切 13:30 ~	200円
21日 HUG展に出そう会 先月から新しいプロジェクトが立ち上がりました!! 折り紙教室で作った作品などを活用してHUG展に出品できるようにみんなでアイデアを出し合ってみましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
22日 相楽園へ行こう 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	福祉乗車証をお持ちください
24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
25日 お茶会 5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ィ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
26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
28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

※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11日(火) 工場見学

地活長田と合同でキューピーの工場見学に行きました。
説明を聞き、ラインを見学し、改めてすごいなと思いました。
その後、試食で、サラダにいろんなマヨネーズやドレッシングをかけて
みて食べ比べをしました。
お土産にマヨネーズをもらい、楽しい思い出が出来ました。



3月19日(水) 料理の日

オムライス、スープ、デザートととてもボリュームがありました。
全体に、野菜がたっぷり入っていて、皆さんから美味しかったとの声を
聞くことができました。



<4月のレクリエーション>

4月11日(金) 外出

離宮公園にお花見がてら、散策に行きたいと思います。

*参加される方は、手帳をお持ちください。

時間：13：30 出発 費用：無料 〆切：当日 OK



4月16日(水)

須磨バッティングセンターに行きます。

ホームラン賞を目指しませんか？

時間：13：30～ 費用：実費 〆切：先着4名



4月19日(土) 料理の日

今回より参加費が450円になっています。

とんかつ定食を作りたいと思います。

時間：11：30～ 費用：450円 〆切：16日



*4月4日(金)はヨハネ会議のため、12：30 閉所となっております。

*4月7日(月)は合同会議のため、13：30 閉所となっております。

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
		お茶会	園芸		12:30開所 映画鑑賞	パターゴルフ
6	7	8	9	10	11	12
	13:30閉所 巨大ジェンガ	習字	カードゲーム		外出	射的
13	14	15	16	17	18	19
	ダーツ	絵画	バッティングセンター		ストレッチ	料理の日
20	21	22	23	24	25	26
	グループミーティング	YouTube鑑賞	お菓子作り		オセロ	ゲートボール
27	28	29	30			
	フライングディスク		園芸			
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
4月の予定確認と5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！！						
2日.30日	園芸				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
前回、じゃがいもを植えました。他にそら豆や玉ねぎ、ニンニクが育っています。 畑のお手入れをみんなでしましょう。						
4日	映画鑑賞				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
「すずめの戸締り」か、「君たちはどう生きるか」のどちらか借りられるものを上映します。						
5日	パターゴルフ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前広場で行います。 ゴルフボールをパターのクラブで打ち、缶に当てればクリアです。みんなで楽しみましょう♪						
9日	カードゲーム				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
トランプでババ抜きや大富豪、UNOなど参加者の皆さんで何をするか決めます。						
11日	外出				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 手帳持参
気候がいいので、花見がてら離宮公園に散歩に行きたいと思いきす🍁 のんびり過ごしましょう						
15日	絵画				申込〆切 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！						
16日	バッティングセンター				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分 実費
須磨のバッティングセンターに行きます。 フルスイングでホームランを狙いましょう🎯						
18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ください。						
19日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	16日 11時30分 450円
とんかつ定食を作りたいと思います。ご期待に沿えるかは疑問ですが… ※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。						
21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！						
22日	YouTube鑑賞				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
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。						
23日	お菓子作り				申込〆切 開始時間 参加費	21日 13時30分 250円
プリンアラモード風を作ります。皆さんで盛り付けをして、楽しんでもらえたらと思います🍰 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。ご注意ください。						
26日	ゲートボール				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ前広場で行ないます。ボールを順番にゲートに通して、最後はボールに当てればクリアです。 最後のボールに当てるのは難しいですが、楽しんでくださいね！！						
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
ヨハネ前広場でフライングディスクをします。 ディスクを輪っかに通すのはなかなか難しですが、是非参加して診て下さいⓧ						
7日巨大ジェンガは11:30から1階で行ないます。 8日習字、12日射的、25日オセロは13:30から1階で行います。 14日ダーツは13:30から2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。