

シヨコラ

8月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2025.8.1 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



梅雨が明け、毎日うだるような暑さが続いています。

下記にもあるように、熱中症対策をしっかりとこない
ながら、健康に夏を乗り切れるようにしていきましょ
う。今月もよろしくお願いします。

山下 雅夫

熱熱中症の応急処置



熱中症は、死に至るケースが決して稀ではありません。
万が一の応急処置は心得ておきたいものです。

緊急度を図る目安は、意識がはっきりとしているかどうかの見極めが必要です。会話が成り立たない(呂律が回らない)、自分で飲み物が飲めない等、意識がもうろうとしている場合は、119番通報です。“汗をかいていない”“体温が高くない”場合でも熱中症の可能性はあります。脱水状態であれば、汗はかけません。また、自覚症状で熱中症に気付ける人はまずいないと言われています。

一般的に言われている応急処置は、

①涼しい場所に移動し、衣類を緩める。

ベルト・ネクタイ・ボタン等、身体を締め付ける物は外す。

涼しい場所が近くにない時はとにかく日陰を作り、うちわ等であおぐ。

②身体を冷やす。

冷やすポイントは「首の前部分(前頸部)」「脇の下」「足の付け根」の3か所(血流の緩やかな太い静脈が体表付近を通っている箇所)。

保冷剤が無ければ、冷たいジュースやペットボトルを代用。ただし直接身体に当てると冷え過ぎるため、ハンカチやタオルで包みましょう。

③水分を適度に飲ませる(スポーツドリンクがあれば尚可)。

冷たいものを一気に飲ませ過ぎると、胃痙攣を起こす可能性がある所以要注意。水だけを大量に飲みすぎると体内の塩分濃度が薄まる他、尿としても水分が排出され、脱水症状を引き起こす可能性があります。

塩分の補給には、味噌汁やスープ等の塩気が感じられる飲料が適しています。

重症度	症 状
高	・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対し返事がおかしい ・真っすぐ歩けない、走れない ・体温が高い
中	・頭ががんがんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・からだがだるい(倦怠感)
低	・めまい、立ちくらみがある ・手足の筋肉が痛い ・汗がふいてもふいても出てくる

お盆休みのお知らせ

	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
ヨハネ	祝日	開所	休み	休み	休み	開所
長田	祝日	開所	休み	休み	休み	開所



長田からのお知らせ

＊6～7月のレクリエーション便り＊

◎6月28日（土） お抹茶を楽しむ会

皆様からのリクエストにお応えして、初めてセンターでお抹茶を点てました!!
皆さん、思い思いにお茶菓子と自分で点てたお抹茶を楽しまれていました。(^^♪
ご好評につき、また実施したいと思います。ご期待ください♪



◎7月1日（火） セタ飾りつけ

セタの由来に想いを馳せながら短冊に各々の願い事を書いたり、
皆で笹にセタの飾り付けをしました。😊



《8月のレクリエーション》

☆2日（土） かき氷（和風）

暑い夏に一服の清涼剤になればと、再度かき氷が登場します!! 今回は和風のラインナップが
加わりバージョンアップする予定です。ご期待ください!

☆8日（金） 夏場の健康管理について ♡熱中症予防対策♡

ヨハネ寮の栄養士の方をお招きしてお話をさせていただきます♪ この機会に、日頃の食生活を
振り返ってみてはいかがでしょうか? ぜひ、ご参加ください(^^♪

☆9日（土） スプレー作り ♡虫よけ&アロマスプレーを作ろう♡

ミントの香りで虫よけスプレーを作ってみませんか? ラベンダーなどアロマの香りのスプレー
も作ることができますよ♪ ぜひ、ご参加ください(^^♪

☆30日（土） ミックスジュース

季節の果物を使ってミックスジュースを作りましょう♪フレッシュなジュースにご期待ください!

◆【お知らせ】◆

地域活動支援センター長田は 8月4日（月）及び 8月5日（火）は会議のため、
13時30分閉所となります。又、8月14日（木）～8月15日（金）は夏季休業
のため、閉所となります。ご不便をおかけしますが、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
					私は誰でしょう	かき氷 (和風)
3	4	5	6	7	8	9
	ストレッチ 13:30開所	カードゲーム 13:30開所		ハンドベル教室	栄養講座 ～夏場の健康管理～	ダーツ大会
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	折り紙教室		夏季休業	夏季休業	勉強会
17	18	19	20	21	22	23
	スルッとそうめん	ちぎり絵		湯ったりフットケア	夏の思い出	スプレー作り
24/31	25	26	27	28	29	30
	書道教室	ワードウルフゲーム		アロマハンド トリートメント	お茶会	ミックスジュース

1日 私は誰でしょう	※切 時間	参加費
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
2日 かき氷 (和風)	8月1日締切 13:30 ~	200円
今年は半端ない暑さが続いています。かき氷を食べて暑い時期を乗り越えましょう! 今回は和風バージョンが登場します。ご期待ください!! ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。		
4日 ストレッチ (13:30開所)	当日参加OK 11:00 ~	無料
体を動かす機会が少なくなっていますか? ストレッチで体を伸ばし、日頃の疲れをスッキリさせましょう!		
5日 カードゲーム (13:30開所)	当日参加OK 11:00 ~	無料
ババ抜き・ジジ抜き・UNOなど、いろいろなカードゲームをしましょう♪		
7日 ハンドベル教室	当日参加OK 13:45 ~	無料
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!		
8日 栄養講座～夏場の健康管理～	当日参加OK 13:30 ~	無料
ヨハネ寮の栄養士の方をお招きして暑い夏を乗り切るためのお話をしていただきます。この機会にお役立ち情報をgetしましょう!! とっておきのお話を聞けるチャンス到来です♪		
9日 ダーツ大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
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♪		
12日 折り紙教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
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(^^)♪		
16日 勉強会	当日参加OK 13:30 ~	無料
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。		
18日 スルッとそうめん	12日締切 11:30 ~	200円
暑い日はスルスルッと冷たいそうめんですね! ささっと作って、スルスルッと食べて暑さを吹き飛ばしましょう♪ ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。		
19日 ちぎり絵	当日参加OK 13:30 ~	無料
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。		
21日 湯ったりフットケア	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。
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。		
22日 夏の思い出	当日参加OK 13:30 ~	無料
夏にまつわる話や夏休みの懐かしい思い出など、みんなで語りあいましょう♪		
23日 スプレー作り	19日締切 13:30 ~	200円
ミントの香りで虫よけスプレーを作ってみませんか? アロマの香りのスプレーも作ることができますよ♪ この機会に是非ご参加ください!!		
25日 書道教室	当日参加OK 13:30 ~	無料
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!		
26日 ワードウルフゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
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!		
28日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
初夏へと移りゆくひと時をアロマテラピーでほっこりりませんか? 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!!		
29日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
9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!!		
30日 ミックスジュースの会	28日締切 13:30 ~	200円
今月のスイーツレクは季節の果物を使ってミックスジュースを作ります! フレッシュなジュースに乞うご期待!! ※締め切り日を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料が発生しますのでご注意ください。		

※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9日（水）料理の日

冷しゃぶを作りました。野菜たっぷりにし、お肉はロースとバラを別ゆでにして、味や食感の違いを感じてもらいました。ゴマドレッシングで美味しく頂きましたね。副菜は、なすとピーマンの揚げびたして、スープは水餃子入りの中華風にしました。デザートは、ソーダアイスで、みなさん喜んでくれました。



7月18日（金）外出



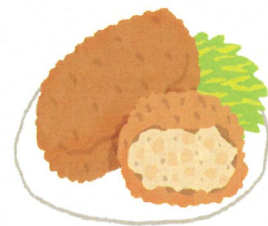
TerrasMa 内にあるシャトレゼ離宮公園前店に行ってきました。ケーキやアイス色々迷いながら、買い物をしました。ヨハネに帰ってきてから、好きな飲み物と一緒に食べて楽しい時間を過ごしました。

<8月のレクリエーション>

8月2日（土）収穫祭

畑でとれた野菜をメインとして使って作ります。コロッケやポテトサラダなどを考えています。そのほかはお楽しみに（´▽`）

時間：11：30～ 費用：450円 〆切：7月30日



8月20日（水）料理の日

暑い季節となりました。そこで、夏と言えばということで、今年も冷麺を作りたいと思います。具の内容とか何味かは、当日のお楽しみで!!

時間：11：30～ 費用：450円 〆切：8月18日



*8月5日（火）は合同会議のため、13：30 閉所となっております。

*8月8日（金）はヨハネ会議のため、12：30 閉所となっております。

地域活動支援センターヨハネ 8月の予定表

開所時間 9:30～16:30
(土曜日は9:30～16:00)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お茶会	収穫祭
3	4	5	6	7	8	9
	射的	巨大ジェンガ 13:30閉所	カラオケ		12:30から開所 ストラックアウト	輪投げ
10	11	12	13	14	15	16
		外出				お菓子作り
17	18	19	20	21	22	23
	絵画	ストレッチ	料理の日		習字	ダーツ
24	25	26	27	28	29	30
	オセロ	グループミーティング	園芸		カードゲーム	卓球
31						
1日 お茶会					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子代100円
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!!						
2日 収穫祭					申込〆切 開始時間 参加費	7月30日 11時30分 450円
ヨハネの畑でとれた野菜を使って、コロッケなどを作りたいと思います。 ※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。						
6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。 歌うのが苦手な方は聞くだけでもいいので気軽に参加してください♪						
8日 ストラックアウト					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
9つの的をめがけてボールを投げます。屋内です 🎯						
9日 輪投げ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
点数をみんなで考えるか、職員で考えて最後のお楽しみにするか相談してから行います！ 9本の輪を投げてもらいます。						
12日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分 実費
MEGAドンキホーテ学園都市店に行きます。見てまわるだけでも楽しいのでご参加下さい 🚗						
16日 お菓子作り					申込〆切 時 間 参加費	9日 13時30分 200円
かき氷をします。何種類かのシロップでおこないます。人数によって内容が変わります。 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。						
18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！						
19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
ラジオ体操で体を温めてから、頭を使って旗揚げゲームをしてみたいと思います。 ぜひ参加してみてください。						
20日 料理の日					申込〆切 開始時間 参加費	18日 11時30分 450円
夏らしく冷麺を作りたいと思います。具材はお楽しみに！ ※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。						
22日 習字					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
好きな文字を自由に書いて、心を落ち着かせてみませんか 🎌						
26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！						
27日 園芸					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
畑にナス、トマト、ピーマンを植えているので、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。						
29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
トランプやUNOなどのカードゲームをします。 トランプは七並べや大富豪など参加者の皆さんで何をするのか決めます。						
30日 卓球					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ寮の多目的室をお借りして、卓球を行います。一緒に汗を流しませんか 🏓						
4日射的、25日オセロは13:30より1階で行います。 5日巨大ジェンガは11:30より1階で行います。 23日ダーツは13:30より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。