

シヨコラ

11月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2025.11.1 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



肌寒い季節となりました。朝晩の冷え込みから晩秋の訪れを感じます。皆さん、そろそろ暖房を使い始める時期ではないでしょうか？エアコン暖房は空気を直接暖めるので、湿度が低下して空気が乾燥してしまいます。空気が乾燥すると口や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスや菌に対する防御機能が低下してしまいます。また、湿度が低くなるにつれてウイルスの活動も活発になります。そのため、加湿器などを利用して、温度だけではなく湿度にも気を遣うようにして、この冬を乗り越えていきましょう。

センター長 山下 雅夫



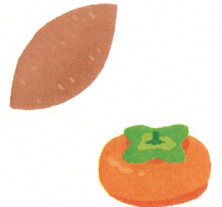
冬に向けて準備をしましょう!!



11月になると、そろそろ紅葉のピークを迎える時期ですね。

紅葉がきれいに色づき、地面には紅葉の葉が落ち、赤く敷き詰められたようになってきていますね。

また、旬を迎える食材も多くあり、サツマイモやカボチャ、柿やみかんなど、女性の好みそうなものが、出回り始めます。食欲の秋とも言われますので、食べすぎないように注意しましょうね。



秋の夜長と言います。夜の時間が長くなってきます。時間を有効に利用するために、読書などをするのもいいかもしれませんね。

朝晩の冷え込みが厳しくなり、「木枯らし1号」と呼ばれる強い北風が吹くことがある時期です。風邪などひかないように、暖房の準備をしたり、外出時には衣類で調整したりするなどして体調を整えていきましょう。

今からしっかりと冬を迎える準備をしていきましょう。

ちなみに11月11日は、ブリッツ&ポッキーの日です!



日帰り旅行のお知らせ

日時：令和7年11月18日（火）ヨハネ 10:00 出発

長田 10:30 出発

参加費：1500円 〆切：11月11日（火）

※食事代に2000円程度かかります。

行先：須磨シーワールド

日帰り旅行のため、地域活動支援センターヨハネ・長田は閉所となります。

長田からのお知らせ

10月のレクリエーション便り

★16日 ハロウィン飾りを作ろう



講師の方と一緒に色画用紙を使って、カボチャやオバケ・コウモリ・星などを作り、ハロウィン仕様のガーランドを作りました！

♥《参加メンバーからひとこと》♥

⇒型紙を使うと簡単にできあがり、楽しかったです。

次はいつ来てくださるのか、楽しみです。(^^♪



《11月のレクリエーション》

◎4日 アートの日

地活長田に10月からアート系のレクリエーションがデビューしました！

今月は秋の素材を取り入れたリース作りです。

ボランティア講師が丁寧に教えてくださるので、初めての方も安心して参加できますよ(^^♪

◎18日 合同日帰り旅行

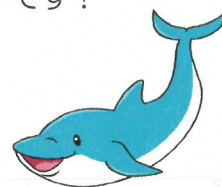
毎年恒例の日帰り旅行を今年度も行います。行き先は、須磨シーワールドです！

(詳細は両センターの掲示板をご覧ください。)

イルカやオルカのショーを楽しみましょう♪(11/11 締切)

手帳を忘れないように必ず持ってきてください。

参加されない方は、センターは閉所となるのでご了承ください。



◎22日 ハンドメイド

12月に向けてボランティアさんと一緒にクリスマスリースを作しましょう♪

カラーボールや布地を使ったものなど、お好みでいろいろなクリスマスリースを作ることができます！ ぜひ、ご参加ください!!

◎29日 朗読会

隔月で来ていただいていた朗読グループ「わっしょいわっしょい」さんですが、今回で終了となります。今までいろいろなお話を読み聞かせていただき、ありがとうございました。

地域活動支援センター長田 11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
						新長田芸術祭
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日	アートの日		ハンドベル教室	YouTube鑑賞	すましあ（名谷駅）
9	10	11	12	13	14	15
	カードゲーム大会 13:30閉所	お昼作り		折り紙教室	サイコロトーク	勉強会
16	17	18	19	20	21	22
	書道教室	合同日帰り旅行		お菓子作り	アロマハンド トリートメント	ハンドメイド
23/30	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日/ 振替休日	振替休日	ちぎり絵		湯ったりフットケア	お茶会	朗読会（最終）

1日 新長田芸術祭	※切 時間	参加費
新長田周辺で開催されている下町芸術祭を散策しながら楽しみましょう♪	当日参加OK 13:00 長田出発	無料
4日 アートの日	当日参加OK	無料
10月にデビューした「アートの日」、第二弾は秋の素材を取り入れたリース作りです。お部屋に季節の彩りを添えてみませんか？	13:30 ~	
6日 ハンドベル教室	当日参加OK	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！	13:45 ~	
7日 YouTube鑑賞	当日参加OK	無料
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(^_^)	13:30 ~	
8日 すましあ（名谷駅）へ行こう	当日参加OK	福祉乗車証を お持ちください
須磨パティオで開催される、すましあへ行きましょう♪ 須磨区内の事業所が色々なお店を出店しているので、ステキな商品が見つかるかもしれませんね(^_^)	12:30長田出発	
10日 カードゲーム大会（13時30分閉所）	当日参加OK	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♪ お茶券getのチャンス到来!!	11:00 ~	
11日 お昼作り	8日締切	450円
秋が深まり肌寒くなってきた今日この頃、ポトフで温まりましょう!! パスタや副菜も付きます(^_^) ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	12:00 ~	
13日 折り紙教室	当日参加OK	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(^_^)	13:30 ~	
14日 サイコロトーク	当日参加OK	無料
サイコロの出た目のお題のお話をするサイコロトーク! 「話し下手」そういった方も挑戦してみませんか？話すことはしんどいけど聞いてみたい方も大歓迎ですよ♪	13:30 ~	
15日 勉強会	当日参加OK	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。	13:30 ~	
17日 書道教室	当日参加OK	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！	13:30 ~	
18日 合同日帰り旅行	11日締切	詳細は両センターの 掲示板をご覧ください
今年度の日帰り旅行は、須磨シーワールドへ行きます♪ イルカやオルカ、可愛いペンギンなど海の動物たちに会える人気観光スポットです！ 手帳を必ず持参してください。※参加される方以外は閉所となります。ご了承ください。	10:30 長田出発	
20日 お菓子作り	17日締切	200円
皆さんの人気を集めているパフェを作ります！どんなパフェが登場するのでしょうか、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。	13:30 ~	
21日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK	無料
秋も深まり肌寒く感じられるようになってきました。アロマの香りでほっこり癒されましょう♪	13:30 ~	
22日 ハンドメイド	15日締切	200円
ボランティアさんと一緒にカラーボールや布地を使ってカラフルなクリスマスリースを作りましょう♪ 試作品がセンターにあるのでご覧ください。	13:30 ~	
25日 ちぎり絵	当日参加OK	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。	13:30 ~	
27日 湯ったりフットケア	11月と12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。		
28日 お茶会	当日参加OK	無料
12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!!	13:30 ~	
29日 朗読会（最終）	当日参加OK	無料
神戸で活動中の朗読グループ「わっしょいわっしょい」が来てくださいます！今回はどんなお話を聴くことができるでしょうか？ ご期待ください!! 朗読希望の本があればリクエストもできますよ。	13:30 ~	

※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

9月24日(水) 外出

神戸市立博物館で行われている、ゴッホ展に行ってきました。
見学者が多かったですが、ゆっくり鑑賞することができました。
写真撮影もOKだったので、しっかり記念に撮ってきました。



10月15日(水) 料理の日

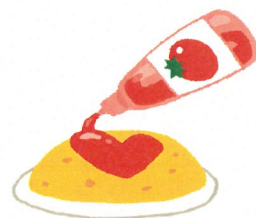
秋野菜のポトフを作りました。
和風味でボリュームもあり、満足して頂きました。

<11月のレクリエーション>

11月12日(水) 料理の日

オムライスとスープ餃子を作りたいと思います。
参加人数で副菜、デザートを考えます。お楽しみに!!

時間：11：30～ 費用：450円 〆切：11月10日



11月14日(金) プラ板

プラ板に絵を描いたりして、その上でレジンを塗り
キーホルダーにしたいと思います。

時間：13：30～ 費用：200円 〆切：11月12日

11月17日(月) 綿

今年取れた綿を紡いだものを使い、桜の葉っぱで、染めていきたいと
思います。どんな色になるか、お楽しみに(^^♪

時間：13：30～ 費用：無料 〆切：当日OK



11月18日(火) 日帰り旅行

須磨シーワールドに行きます。
詳細は、表紙等をご覧の上、ご確認ください。



※11月7日(金)はヨハネ会議のため12：30開所になります。

地域活動支援センターヨハネ 11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
						お茶会
2	3	4	5	6	7	8
		サイコロトーク	お菓子作り		12:30から開所 外出	フライングディスク
9	10	11	12	13	14	15
	習字	射的	料理の日		プラ板	カードゲーム
16	17	18	19	20	21	22
	綿	1日閉所 日帰り旅行	絵画		ストレッチ	ゲートボール
23	24	25	26	27	28	29
		パターゴルフ	木製ジェンガ		ストラックアウト	園芸
30						
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
11月の予定確認と12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 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
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!(^^)!						
5日 お菓子作り					申込〆切 開始時間 参加費	1日 13時30分 250円
ホットケーキミックスを使ったどら焼きを作ります。人数によって中身は変わります。 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。						
7日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分 実費
舞子公園に行きます。散策したりプロムナードに行ったりします。 プロムナードに行きたい人は、手帳をご持参下さい。						
11日 射的					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ヨハネ寮から借りたおもちゃの鉄砲で本格的に行っています🔫						
12日 料理の日					申込〆切 開始時間 参加費	10日 11時30分 450円
オムライスとスープ餃子を作りたいと思います🍴副菜等はお楽しみに!! ※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。						
14日 プラ板					申込〆切 時 間 参加費	12日 13時30分 200円
プラ板に好きな絵を描いてもらい、レジン液でコーティングをしてキーホルダーを作ります。						
15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。						
17日 綿					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
桜の葉を使って、綿を染色したいと思います みんなでどんなふうに染まっていくなか体験しませんか？						
19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！						
22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
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!!						
25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♪						
26日 木製ジェンガ					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
木製のジェンガをします。集中力が決め手になります。 みんなで集中力を鍛えませんか？						
28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
ヨハネ広場前で行います。 今回は初の試みで、サッカー形式で行いたいと思います。						
29日 園芸					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
そら豆やカブ、じゃがいもが植わっているので、そのお手入れをしたいと思います。						
8日フライングディスクは13:30よりセンター前で行います。 10日習字、21日ストレッチは13:30より1階で行います。 18日の日帰り旅行については表紙などでご確認ください。						

※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。