

シヨコラ

12月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2025.12.1 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

今年も残り1ヶ月を切りました。いつも来所いただきありがとうございます。
地域活動支援センターの配属になり、みなさんと一緒に楽しく過ごすことができて、とても嬉しく思っています。
寒くなってきましたが、体に気を付けてお過ごしくださいね。
新しい年も、元気にお会いできるのを楽しみにしています。どうぞ良いお年をお迎えください。

山下 雅夫

体が喜ぶ

ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありませんか？ もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめのホットな対策

ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



合同レクのご案内

地活ヨハネ・長田合同餅つき

地活ヨハネにて、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。

日時：12月6日（土） 午前11時～

参加費：450円 今回、持ち帰りはありません。

※地活長田からの送迎あります。 長田出発：10：30

年末年始のお知らせ

	28日 (日)	29日(月)～3日(土)	4日 (日)	5日 (月)
ヨハネ	休み	冬季休暇	休み	開所
長田	休み		休み	開所

長田からのお知らせ

＊11月のレクリエーション便り＊

◎18日 日帰り旅行 【須磨シーワールド】

～参加されたみなさんから感想を頂きました！～

- ❁ 初めて須磨シーワールドへ行き、とても楽しかった。
イルカやオルカのショーを見ることができて良かった。
- ❁ 平日なのに大勢の人で賑わっていた。近くに人気の観光地があることを嬉しく思う。



《12月のレクリエーション》

☆6日 合同餅つき（11：00～ 長田出発 10：30） 参加費：450円

みんなで一緒につき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。
つき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♪

☆11日 大ゴッホ展 （13:00 長田出発）

神戸市立博物館で開催中の大ゴッホ展「夜のカフェテラス」を鑑賞しましょう♪ 障がい者手帳と福祉乗車証を忘れずにお持ちください。

☆23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。
歌やダンス、楽器、手品などのパフォーマーも募集中です!
出演希望・ご相談はお気軽にスタッフまでお声がけ下さい。
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。

☆26日 大掃除（ドリンク1杯付）

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
	クリスマス飾りつけ	カードゲーム		ハンドベル教室	ワードウルフゲーム	合同餅つき
7	8	9	10	11	12	13
	アートの日	塗り絵or脳トレ 13:30閉所		大ゴッホ展	折り紙教室	勉強会
14	15	16	17	18	19	20
	お絵描き伝言ゲーム	ちぎり絵		湯ったりフットケア	書道	ダーツ大会
21	22	23	24	25	26	27
	DVD鑑賞	クリスマス会		お茶会	大掃除 (ドリンク1杯付)	年越しそば + 一年振り返り会
28	29	30	31	1月1日 元日	1月2日	1月3日
1月4日	1月5日 初詣	1月6日 新春かるた	1月7日			

1日 クリスマス飾り付け	※切 時間	参加費
23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
2日 カードゲーム	当日参加OK 13:30~	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!!		
4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。初めての方も大歓迎です!		
5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!		
6日 合同餅つき	12月1日締切 10:30長田出発	450円
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します。		
8日 アートの日	当日参加OK 13:30 ~	無料
ボランティアさんと一緒に、松ぼっくりでクリスマスのオーナメントを作りましょう♪		
9日 塗り絵or脳トレ	当日参加OK 11:00 ~	無料
絵が苦手な方でも塗り絵だったら大丈夫です! 脳トレ希望の方は脳トレにチャレンジしましょう!		
11日 大ゴッホ展	当日参加OK 13:00長田出発	手帳と福祉乗車証を お持ちください
神戸市立博物館で開催中の大ゴッホ展「夜のカフェテラス」を鑑賞しましょう♪ 障がい者手帳と福祉乗車証を忘れずにお持ちください。		
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(^_^)♪		
13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。		
15日 お絵描き伝言ゲーム	当日参加OK 13:30 ~	無料
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(^_^)♪		
16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めたらと考えています。		
18日 湯ったりフットケア	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。
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。		
19日 書道	当日参加OK 13:30 ~	無料
慌ただしい年の瀬ですが、心静かに集中して書をしたためてみませんか? 今回はボランティアさんは来られま せんが自由に書いてみましょう♪		
20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♪		
22日 DVD鑑賞	当日参加OK 13:30 ~	無料
皆さんの見たい映画をお聞きして決めたいと思います。求む、あなたのイチオシ!		
23日 クリスマス会	16日締切 12:00~	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、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。		
25日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
1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!!		
26日 大掃除	当日参加OK 13:30 ~	無料
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! 参加された方にはドリンク1杯付きます。掃除の後は飲み物でほっこりしましょう♪		
27日 年越しそばと一年振り返り会	25日締切 12:00 ~	150円
あなたにとって今年はどんな一年だったでしょうか? 年越しそばを食べながら、色々な思い出を皆さんで話し ましょう(^_^)♪ ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生する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

11月7日（金）外出

舞子公園を望みながらプロムナードを1周してきました。
改めて、明石大橋の大きさに感動しました。



11月12日（水）料理の日

オムライスとコールスローサラダ、餃子スープ。
デザートにみかんと柿を付けました。
野菜たっぷり、みなさん喜んでくれました。



11月18日（火）日帰り旅行

須磨シーワールドに行ってきました。お天気にも恵まれ
シャチやイルカのショーを見たり、クラゲやペンギンなど見てまわったり
ゆっくりした1日を過ごすことができました。

<12月のレクリエーション>

12月6日（土）餅つき

地活長田と合同で餅つきをします。今年も機械での餅つきとなります。

時間 11:00～ 締切: 1日 参加費: 400円



12月23日（火）クリスマス会

11時から1階でミニゲーム、12時からクリスマスランチを食べます。

ヨハネクイズや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: 11:00～14:30 締切: 15日 参加費: 800円



12月27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: 24日 参加費: 200円



※12月5日（金）はヨハネ会議のため12:30開所になります。

※年末年始は12月28日（日）から1月4日（日）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

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	3	4	5	6
	お茶会	パターゴルフ	織物		12:30から開所 ストレッチ	餅つき
7	8	9	10	11	12	13
	ストラックアウト	グループミーティング	お菓子作り		外出	木製ジェンガ
14	15	16	17	18	19	20
	YouTube鑑賞	ボウリング	園芸		料理の日	カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
	習字	クリスマス会	絵画		大掃除	年越しそば
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6				
	初詣	お茶会				
1日 お茶会					申込〆切	当日OK
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!!					開始時間	13時30分
2日 パターゴルフ					参加費	お菓子代100円
ヨハネ前広場で行います。今年最後の外レクです。 ゴルフボールをバ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♪					申込〆切	当日OK
5日 ストレッチ					開始時間	13時30分
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。 その後、頭のストレッチとして旗揚げゲームもしたいと思います。					参加費	無料
6日 餅つき					申込〆切	1日
機械で餅つきをします。お持ち帰りはできませんのでご了承ください。 ※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。					開始時間	11時00分
10日 お菓子作り					参加費	400円
ドーナツ(サターアンダギー風)を作りたいと思います。 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。					申込〆切	8日
12日 外出					開始時間	13時30分
リクエストであがったマリニピア神戸に行きたいと思います。 ウインドウショッピングをしたり、軽く食べたりしませんか？					参加費	250円
16日 ボウリング					申込〆切	先着4名
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!!					開始時間	13時30分
17日 園芸					参加費	実費
玉ねぎやそら豆などが植わっているので、みんなで畑のお手入れをして、癒されましょう。					申込〆切	当日OK
19日 料理の日					開始時間	13時30分
一人鍋をしたいと思います。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。					参加費	無料
20日 カラオケ					申込〆切	当日OK
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♪					開始時間	13時30分
23日 クリスマス会					参加費	無料
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。ピングゲームもしますよ!! ※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。					申込〆切	15日
26日 大掃除					開始時間	11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くりジュースを飲みましょう♪					参加費	800円
27日 年越しそば					申込〆切	当日OK
今年も最後です。年越しそばを食べてみんなでゆっくりしましょう 🍜 ※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。					開始時間	13時30分
1月5日 初詣					参加費	無料
今年は湊川神社に行きます。 今回は電車で行きますが、地活ヨハネから板宿駅までは車で送迎します。					申込〆切	24日
1月6日 お茶会					開始時間	11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	200円
3日織物、8日ストラックアウト、13日木製ジェンガ、22日習字、24日絵画は13:30より1階で行います。 9日グループミーティング、15日YouTube鑑賞は13:30より2階で行います。					申込〆切	先着4名
					開始時間	13時00分
					参加費	実費
					申込〆切	27日
					開始時間	13時30分
					参加費	100円

※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。あらかじめご了承ください。