

シヨコラ

1月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2026.1.1 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



新春のお慶びを申し上げます。
新しい一年が皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。
お正月休みが終わり、徐々に日常が戻って来た今日この頃。お正月休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、湯船につかるなどで健康的な生活を改めて見直していきましょう。
本年も元気に過ごせるよう日々の生活リズムを作っていきましょうね。

センター長 山下 雅夫

謹賀新年



新年、明けましておめでとうございます



今は2026年の午年（丙午）です。午年について解説します。

午年は、古くから「活発に力強く前進していく年」として親しまれてきました。
馬が広い草原を力強く駆けていく姿にちなみ、「何か新しいことを始めてみよう」「まずは一歩を踏み出してみよう」という気持ちをそっと後押ししてくれる年だと言われています。
また、古来の時刻の考え方では、1日の真ん中である昼の12時を「午の刻」と定めたことに由来し、その前後の時間を「午前」「午後」と呼ぶ言葉の語源にもなっています。この「正午」は、明るいエネルギーが一番満ちている時間帯を象徴しているようです。
そんな活力と明るさに満ちた「午」の年が1月に始まることは今年も素敵なことがありそうという大きな予感を運んでくれます。



また、日本では馬は神様に仕える大切な動物とされ、神社への奉納や絵馬の習慣にもその名残が残っています。人々は、馬を通して願いを届け、暮らしの安心や地域の繁栄を願ってきました。
こうした歴史をふまえると、午年はどこかあたたかい希望を象徴すると感じられるのも自然なことに感じられます。

さらに、馬は人とともに働き、移動を支え、地域をつなぐ力にもなってきました。午年には、そうした「つながり」や「支え合い」を思い起こすきっかけにもなっています。

新しい一年を迎えるこの時期、午年ならではの前向きなエネルギーに背中をそっと押されながらみなさんがそれぞれのペースで焦らず歩みを進め、穏やかで実りある1年を重ねていけるよう皆さんと一緒に楽しく過ごせる地活にしていきたいと願っております。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



機関誌「シヨコラ」に掲載する投稿の募集

機関誌『シヨコラ』では皆さんからの投稿を募集します。日頃から取り組んでいることや、レクに参加した感想などジャンルは問いません。実名ではなく、ペンネームやイニシャルでも大丈夫です。興味のある方はスタッフに声をかけてください。

長田からのお知らせ

11~12月のレクリエーション活動報告

《利用者さんの感想》



◎11月22日 ハンドメイド

布を使ったリース作りは初めての挑戦だった。

数センチサイズに切った色とりどりの布を割り箸にくるくる巻き付け、台に差し込んでいく作業は単純だけど、やりだしたら時間が経つのも忘れるほど夢中になって、楽しかった。【ペンネーム：長田のオカン】

◎12月6日 合同餅つき

地活ヨハネと合同で餅つきをしました。今年は機械での餅つきで、みんなで一緒につきたての餅を食べました。利用者さんの感想を紹介します。

♥ぺったん、ぺったん、おもちをつく音がきこえてくる。

今夜は幸せいっぱい、月夜のうさぎの、ぺったんぺったんの夢をみます。【ペンネーム：K.O】



《1月のレクリエーション》

◇お正月行事を楽しもう!!◇

- ★5日：初詣
- ★6日：新春かるた大会
- ★8日：お雑煮
- ★9日：書初め
- ★10日：十日えびす
- ★16日：新年の抱負を語る会
- ★20日：白玉ぜんざい
- ★24日：お抹茶の会



◆お知らせ◆

○1月6日（火）はPM～職員会議のため、13時30分閉所となります。

地域活動支援センター長田 1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
				元日	冬季休暇	冬季休暇
4	5	6	7	8	9	10
	初詣	新春かるた大会 13:30開所		お雑煮	書初め	十日えびす
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日	ちぎり絵		アロマハンド トリートメント	新年の抱負を 語る会	勉強会
18	19	20	21	22	23	24
	アートの日	白玉ぜんざい		湯ったりフットケア	折り紙教室	お抹茶の会
25	26	27	28	29	30	31
	書道教室	ストレッチ体操		絵描きしりとり	お茶会	朗読しましょう

5日 初詣	※切 時間	参加費
2026年のセンター初日は、恒例の初詣です。電車を使って生田神社に行きましょう♪ ※福祉乗車証をご持参ください。	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を お持ちください
6日 新春かるた大会 (13:30開所)	当日参加OK 11:00 ~	無料
新春にふさわしく、かるたをしましょう(^_^) 何枚とれるでしょうか? レッツチャレンジ!!		
8日 お雑煮	5日締切 12:00 ~	200円
体が温まるお雑煮を食べて新年を祝いましょう♪ ※締切り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。		
9日 書初め	当日参加OK 13:30 ~	無料
新しい年は、どんな年にしたいとお考えですか。抱負がある方は文字で表現してもらい、まだ思いつかないという方は一緒に考えてみましょう♪		
10日 十日えびす	当日参加OK 12:30長田出発	JR往復300円 福祉乗車証
今年もえびっさんへ行きましょう♪ 兵庫の柳原にある蛭子神社へ公共交通機関を使って行く予定です。 JR往復300円と福祉乗車証をお持ちください。 十日えびすの本えびすで御利益もありそうですね!!		
13日 ちぎり絵	当日参加OK 13:30 ~	無料
前回まで取り組んでいた作品は、お陰様で先月で完成の運びとなりました。ありがとうございました。今回は年も改まり、次回作品に向けて心機一転、取り組んでみませんか? 鉄人始動!!		
15日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
新しい年を迎えて気分一新! 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。優しいボランティアさんの施術にご期待ください!!		
16日 新年の抱負を語る会	当日参加OK 13:30 ~	無料
新しい年を迎えて、今年の目標を考えてみませんか? 千里の道も一歩から始まります!		
17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。		
19日 アートの日	当日参加OK 13:30 ~	無料
ボランティア講師といっしょに、切り絵を作りましょう♪ 丁寧に教えてくださるので初めての方も大丈夫です。		
20日 白玉ぜんざい	17日締切 13:30 ~	200円
凍てつく寒い季節こそ温かい「ぜんざい」を食べて身も心もほっこりしませんか? あったかいんだからぁ♪ ※締切り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 湯ったりフットケア	1月と2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。		
23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(^_^)		
24日 お抹茶の会	22日締切 13:30 ~	150円 別途お茶菓子は各々 で購入してください
各自でお抹茶をたてて、ボランティアさんと一緒にお抹茶と和菓子を楽しみましょう(^_^)		
26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!		
27日 ストレッチ体操	当日参加OK 13:30 ~	無料
いろいろな体操を組み合わせ、心と身体をリフレッシュしましょう♪		
29日 絵描きしりとり	当日参加OK 13:30 ~	無料
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が興味津々(^_^)		
30日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
2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!!		
31日 朗読しましょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
朗読の動画を見てから、皆さんと一緒に朗読を楽しみましょう♪ 朗読希望の本があれば、お持ちください。		

※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

12月6日(土) 餅つき

両センターから20名という大勢の方にご参加していただきとても盛り上がりました。

おろし餅、あんこ餅、きな粉餅、磯部巻きを各2個ずつ食べて、お代わりもありました。

つきたてのお餅で、皆さんとても美味しかったと喜んでくれました。



12月12日(金) 外出

マリンピア神戸に行ってきました。

外は寒く感じましたが、室内は暖かくてクリスマス模様が華やかでした。いろいろ見てまわり、みなさん楽しめました。

途中、チョコレートの試食があり、みんなで美味しく頂きました。



<1月のレクリエーション>

1月5日(月) 初詣

湊川神社に行きます。安全をお願いしに行きましょう。

板宿まで車で送迎がありますが、板宿からは電車での移動となります。

時間：13:00 締切：先着4名 参加費：実費



1月14日(水) 料理の日

クリームシチューを作りたいと思います。

副菜、デザートは人数によって決まります。

時間：11:30～ 締切：10日 参加費：450円

1月30日(金) 外出

青少年科学館に行きたいと思います。

遊びの中から科学を発見できるみたいです。

手帳をご持参下さい。

時間：13:00 締切：先着4名 参加費：実費



※1月9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 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	初詣	お茶会	ヨハネかるた		12:30開所 書初め	射的
11	12	13	14	15	16	17
		カードゲーム	料理の日		避難訓練	カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
	園芸	サイコロトーク	大人のぬりえ		絵画	輪投げ
25	26	27	28	29	30	31
	綿	ダーツ	お菓子作り		外出	ボウリング
5日 初詣					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時00分 実費
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。						
6日 お茶会					申込〆切 開始時間 参加費	12月27日 13時30分 ぜんざい・お菓子100円
今月は毎年恒例のぜんざいが出ます！ぜんざいを食べない方でお菓子を食べられる方もOKです。 ぜんざい希望の方は12月27日までに申し込んで下さい！お菓子は当日でもいいですよ！						
7日 ヨハネかるた					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
みんなで作った手作りかるたです。地活ヨハネに関することが書かれているのでおもしろいですよ。						
9日 書初め					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
新年の目標、抱負、願い事を書いて頂ければと思います。もちろんそれ以外の字でもいいですよ♪						
13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七並べ、UNOなど参加者の皆さんで何をするか決めます。						
14日 料理の日					申込〆切 開始時間 参加費	10日 11時30分 450円
クリームシチュー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。						
16日 避難訓練					申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
地活ヨハネで地震が起きた時を想定しての避難訓練を行いたいと思います。						
17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♪						
19日 園芸					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
カブやジャガイモが植わっているので、成長を見ながらお手入れをしていきましょう。						
20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!(^^)!						
24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！ 7本の輪を投げてもらいます。						
26日 綿					申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
いが栗を使って、綿を染色したいと思います みんなでどんなふう染まっていくか体験しませんか？						
28日 お菓子作り					申込〆切 開始時間 参加費	26日 13時30分 250円
クレープ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。						
30日 外出					申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時00分 無料
青少年科学館に行きたいと思います。手帳を持参下さい。						
31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
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!!						
10日射的、21日大人のぬりえ、23日絵画は13:30から1階で行ないます。 27日ダーツは13:30から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。