

シヨコラ

2月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2026.2.1 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

2月に入り、冷たい風が身にしみる日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。雪や霜に冬の厳しさを感じる一方で、日差しが少しずつ柔らかくなり、日が長くなってきたことに、春の訪れを感じる季節でもあります。節分や立春を迎え、暦の上では春となりました。豆まきや恵方巻など、季節の行事をきっかけに、日々の暮らしの中で小さな楽しみを見つけていきたいと思います。地域活動支援センターヨハネ、長田とどちらも、寒い時期でも安心して過ごせる場所として、皆さまがほっとできる時間を大切にしています。体調を崩しやすい季節ですので、どうぞ無理のないペースでお越しください。

センター長 山下雅夫

ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

知っておきたい健康術 (～頭寒足熱～)

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか? 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。



合同レクのお知らせ

3月に入ったら、地活ヨハネ・長田合同で工場見学会などの外出レクを実施したいと思います。

詳細はシヨコラ3月号でお知らせいたします。ホワイトボードにも掲示するのでご覧ください。

長田からのお知らせ

* 1月のレクリエーション便り *



◎5日 < 初詣 >

令和8年の幕開けは毎年恒例の初詣でした。今年は電車で生田神社に行きました。正月三が日も過ぎていましたが、たくさんの方がお参りに来て賑わっていました。お参りした後、おみくじを引いたり、神社周辺を散策したり、皆さんで楽しみました。

◎10日 < 十日えびす >

兵庫区の柳原にある蛭子神社へ行きました。十日えびすの本えびすで、大勢の人でたいへん混み合っていました。縁起物を買って求めたり、露店に立ち寄ったりと思い思いに過ごしました。

《 2月のレクリエーションのお知らせ 》



◎2日 < 恵方巻き >

今年は2月3日が節分ですので恵方巻きを作しましょう！
どんな恵方巻きが登場するのでしょうか？ ご期待ください！！



◎14日 < スイーツレク >

バレンタインにちなんで、チョコレートを使ったスイーツを作ろうと思います。ガトーショコラは電子レンジでも簡単にできるので、女性だけでなく男性も是非ご参加下さい！！

◎17日 < ワークホーム須磨へ行こう > 10:30 長田出発

地活長田から歩いて3分のところにある就労継続支援B型事業所へ見学に行きます。
クッキーや瓦せんべいを作っている作業所です。運が良ければ試供品があるかも……？
瓦せんべい等を購入希望の方は、お小遣いを持参してください。(^^)
センターを午前10時30分頃に出発する予定です。

◎28日 < 梅見 > 13:00 長田出発

神戸の梅の名所の一つである綱敷天満宮へ行きましょう！(^^)！
市営バスに乗るので、福祉乗車証を忘れずにお持ちください。
桜より一足早く春の香りを届けてくれる様々な梅の花を楽しみましょう！！



地域活動支援センター長田 2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	7
	節分 恵方巻き	私は誰でしょう		ハンドベル教室	ちぎり絵	ジャンボジェンガ大会
8	9	10	11	12	13	14
	カードゲーム 13:30開所	アートの日	建国記念の日	折り紙教室	DVD鑑賞	バレンタイン スイーツ
15	16	17	18	19	20	21
	書道教室	ワークホーム須磨へ 行こう		椅子ヨガ (YouTube)	アロマハンド トリートメント	勉強会
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	みんなで語ろう会		湯ったりフットケア	お茶会	梅見

2日 節分 恵方巻き	×切 時間	参加費
節分と言えば恵方巻きですね！今年はどんな恵方巻きが食べれるでしょうか♪簡単に作れるものになっていきます。お手伝いしていただける方、大歓迎ですよ!!※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	1月30日締切 12:00 ~	450円
3日 私は誰でしょう	当日参加OK 13:30 ~	無料
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いくゲームです。ぜひ、ご参加ください!!		
5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!		
6日 ちぎり絵	当日参加OK 13:30 ~	無料
令和8年のちぎり絵の題材は、新長田駅前のモニュメント「鉄人28号」に決まりました! 新しい作品作りに是非ご参加ください。		
7日 ジャンボジェンガ大会	当日参加OK 13:30 ~	無料
牛乳パック大の大きさのジェンガを楽しみましょう(^_^) ハラハラドキドキも倍増するかもしれませんね。		
9日 カードゲーム (13時30分開所)	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!!		
10日 アートの日	当日参加OK 13:30 ~	無料
今回はパステルアートが登場します! ボランティア講師と一緒に、パステルを使って自分好みのポストカードを作りましょう♪丁寧に教えてくださるので初めての方も大丈夫です。		
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 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!		
14日 バレンタインスイーツ	12日締切 13:30 ~	200円
バレンタインにちなんでチョコレートを使ったお菓子を作ります♪※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。		
16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!		
17日 ワークホーム須磨へ行こう	当日参加OK 10:30 長田出発	無料
久しぶりに作業所見学が復活しました!! 地活長田から歩いて3分のところにある就労継続支援B型事業所へ見学に行きます。クッキーや瓦せんべいを作っている作業所です。皆さん一緒に行ってみましょう♪		
19日 椅子ヨガ	当日参加OK 13:30 ~	無料
動画(YouTube)を見ながら椅子ヨガでリラックスしましょう(^_^)		
20日 アロマハンドトリートメント	当日参加OK 13:30 ~	無料
一年で一番寒い時季こそ、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♪いつもお世話になっている優しいボランティアさんの施術にご期待ください!!		
21日 勉強会 (by Ishigamiさん)	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。		
24日 みんなで語ろう会	当日参加OK 13:30 ~	無料
日頃からモヤモヤと思っているあれこれについて話し、その場の人達と対話を通して再認識する機会としています。お題はどんなことでもOK! 「僕、私はこういう対応をしているよ」と気軽に語り合いましょう♪		
26日 湯ったりフットケア	2月と3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。		
27日 お茶会	当日参加OK 13:30 ~	無料
3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!!		
28日 梅見	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を お持ちください
神戸の梅の名所の一つである網敷天満宮へバスで行きます!! 一足早く春の訪れを感じて見ませんか?		

※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

1月5日（月）初詣

湊川神社に初詣に行きました。暖かいくらいの天気だったので、お参りするには、少し並びましたが、ゆっくりと参拝できました。その後、おみくじをひいたり、唐揚げやベビークステラを買ったりと楽しんでいました。



1月7日（水）ヨハネかるた

ヨハネの利用者で作ったかるたを使って行いました。う行の札がないとのことで、参加している人たちが作ってくれました。皆さん楽しませていました。



1月14日（水）料理の日

ヨハネの畑でとれたカブや茎ブロッコリーを使って、クリームシチューなどを作りました。ボリュームたっぷりで、とても喜んでいただきました。



<2月のレクリエーション>

2月4日（水）節分

今年は2月3日が節分となっていますが、1日遅れで恵方巻きを作ります。今年の恵方は『南南東』です。みんなで「福」を呼び込みましょう。

時間：11：30～ 締切：2日 参加費：450円



2月9日（月）外出

久しぶりの買い物レクです。イトウゴフクに行きます。ほかに、セカンドストリートやダイソーがあり楽しめますよ。

時間：13：30 締切：先着4名 参加費：実費



2月14日（土）お菓子作り

バレンタインということで、チョコフォンデュをしたいと思います。チョコにつける果物？などは、参加人数で変わってきます。

時間：13：30 締切：10日 参加費：250円



※2月6日（金）はヨハネ会議のため12：30開所となります。

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	7
	お茶会	ストラックアウト	節分		12:30開所 習字	オセロ
8	9	10	11	12	13	14
	外出	絵画			カードゲーム	お菓子作り
15	16	17	18	19	20	21
	織物	グループミーティング	料理の日		YouTube鑑賞	カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
		ゲートボール	園芸		プラ板	フライングディスク
2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
2月の予定確認と3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!!						
3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(1階)でします●						
4日	節分				申込〆切 開始時間 参加費	2日 11時30分 450円
恵方巻きを作って食べます♪今年の方角は「南南東」です！ ※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。						
7日	オセロ				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
オセロで対戦します！頭を使って白か黒かはっきりさせましょう！						
9日	外出				申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分 実費
久しぶりの買い物レクで、イトウゴフクに行きます。 他にも同じフロアーにセカンドストリートやダイソーがあります。						
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	お菓子作り				申込〆切 時 間 参加費	10日 13時30分 250円
チョコフォンデュをしたいと思います。参加人数によりチョコにつける果物などが変わります。 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。						
17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！						
18日	料理の日				申込〆切 開始時間 参加費	16日 11時30分 450円
寒い時期なのでおでんを食べて温まりたいと思います❄️ ※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。						
20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下さい。						
21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♪						
24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	園芸				申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
そら豆や玉ねぎが植わっています。立派に育つようお手入れをしていきたいと思っています。						
27日	プラ板				申込〆切 開始時間 参加費	24日 13時30分 100円
プラ板に好きな絵を描いてもらってキーホルダーを作ります。						
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くぐらすのはなかなか難しいですが、是非参加してみてください◎						
6日習字、10日絵画、16日織物は13:30から1階で行います。						