

シヨコラ

3月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2026.3.1 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

3



少しずつ春の気配を感じられる季節になりました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

今年度も残りわずかとなりました。この一年、それぞれのペースでセンターに通い、活動に参加し、時にはゆっくり過ごしながら、さまざまな時間を共に重ねてきました。何気ない会話や笑顔のひとときが、この場所をあたためた居場所にしてきているのだと、あらためて感じています。

3月は節目の月でもあります。変わらずここは「安心して来られる場所」でありたいと思っています。4月からも、無理のないペースで、一緒に日々を積み重ねていきましょう。

センター長 山下 雅夫



少しずつ寒さが和らぎ、春の訪れを感じる3月ですね。

春の高校野球が始まったり、今年は野球のワールドベースボールクラシック（WBC）があったりと、野球が好きな人は目が離せません。高校野球では兵庫県代表として、東洋大姫路と神戸国際大学附属高校が出場します。WBCには大谷選手や山本由伸選手、各球団から、代表とされる選手が出場します。それぞれの活躍に期待しながら応援しましょう。

ちなみに、WBCは、2006年から始まった新しい野球の世界大会なのです。

そのような楽しみもありますが、この時期は花粉が気になる季節でもあります。

花粉症になっていない人も、いつなってもおかしくないので気を付けましょう。

外出の際は、マスクやメガネなどを着用して、花粉が目や鼻に入らないようにしましょう。

また、花粉が付着しやすいようなウールなどの衣類は控えましょう。

風邪の強い日などは、花粉が飛びやすいので、外出を控えることも対策の一つです。

外に干した洗濯物や外出から帰った衣類には、花粉が付着している場合があるので、しっかり、払ってから室内に入るようにしましょう。

こまめに掃除したり、睡眠をしっかりとったりと体調を整えることも大切です。



合同レクのお知らせ

今回は六甲バターQ・B・Bの工場見学に行きます。見学時間は約2時間の予定です。

チーズの試食もありそうです。（乳製品アレルギーのある方はスタッフに教えてください。）

ここでしか買えないお土産もあるみたいです。お土産を購入予定の方はお小遣いも忘れずに！！

場所：QBB プロセスチーズパーク（西区）

日時：3月23日（月）長田 12:20 出発、ヨハネ 12:40 出発

参加費：無料 〆切：3月16日 先着10名（地活ヨハネと長田を合わせて）

この日は普段通り、両センターとも開所しています。



長田からのお知らせ

* 2月のレクリエーション便り *

◎2月 14日 バレンタインスイーツ

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した♪
電子レンジで作ったガトーショコラは、とても濃厚で美味しく、簡単に
出来上がり、皆さんに好評でした😊。



◎2月 17日 ワークホーム須磨へ行こう

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した。瓦せんべいを作っている色々な工程を
見たり、袋詰め作業のお手伝いなど、とても有意義な時間でした。瓦せんべいもとても
美味しく頂きました(^_^)。ワークホーム須磨さん、ありがとうございました。



《 3月のレクリエーション 》

◎19日 楽しい体操教室

心と身体は表裏一体、ゆったりした気分で呼吸が整えられると
気持ちもスッキリ♪
ボランティア講師によるヘルスコンディショニングのお話も聴けますよ!
ぜひ、ご参加ください!!



◎23日 工場見学会 (地活ヨハネ・長田合同レク)

今回は、地活ヨハネと合同で、神戸市西区にあるQ・B・B工場へ見学に
行きます。チーズの歴史や製造工程の展示だけでなく、ガイド付きの工場見学です。
チーズの試食などもあるかも……(^_^)

12時20分 地活長田出発 16時頃、各センターへ帰着予定

詳細は3月2日、ホワイトボードに張り出しますのでご覧ください。

◎28日 手しごと市へ行こう

毎月第4土曜日に湊川公園で開催されている手しごと市にボランティアさんと
一緒に、出かけてみませんか?

雨天時は室内でスクラッチアートを楽しみましょう♪

※13時：長田出発 福祉乗車証を忘れずにお持ちください。

※スクラッチアートは実費になります。



地域活動支援センター長田 3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
	お昼作り準備レク	お昼作り		ハンドベル教室	ちぎり絵	木製ジェンガ大会
8	9	10	11	12	13	14
	新長田界わい散策	折り紙教室		オセロゲーム 13:30開所	アロマハンドトリートメント	スイーツレク
15	16	17	18	19	20	21
	アートの日	YouTube鑑賞		楽しい体操教室	春分の日	勉強会
22	23	24	25	26	27	28
	工場見学会	卒業の思い出		湯ったりフットケア	書道	手しごと市へ行こう
29	30	31				
	避難訓練	お茶会				

日	内容	時間	参加費
2日	お昼作り準備レク お昼作りの副菜のミニおでんを作るために、板宿商店街へ買い物に出かけます。おでんの準備をお手伝い頂ける方、大募集です!!	×切 時間 当日参加OK 13:30 ~	無料
3日	お昼作り 皆様からのリクエストにお応えして今月はミニおでんが登場します! ちらし寿司や汁ものも付きますよ(^_^) ※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	3/1締切 12:00 ~	450円
5日	ハンドベル教室 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!	当日参加OK 13:45 ~	無料
6日	ちぎり絵 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! 新しい作品作りには是非ご参加ください。	当日参加OK 13:30 ~	無料
7日	木製ジェンガ大会 ハラハラドキドキ、大変盛り上がるバランスゲームです! あなたの實力、見せてください! 「不器用なんです」と思われる方こそ、大歓迎ですよ!	当日参加OK 13:30 ~	無料
9日	新長田界わい散策 皆様からのご要望が多かった散策レクです。いろいろなお店を見てテイクアウトしても大丈夫です(^_^)	当日参加OK 12:30 長田出発	実費
10日	折り紙教室 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(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
12日	オセロゲーム (13:30開所) オセロゲームでは白黒はっきり決着をつけましょう! 奮ってご参加ください。	当日参加OK 14:30 ~	無料
13日	アロマハンドトリートメント 春とは名のみの肌寒い季節はアロマテラピーでほっこりしませんか? 血行促進効果もありますよ。アロマの香りで癒されながらリラックスしましょう。	当日参加OK 13:30 ~	無料
14日	スイーツレク 今月は和風スイーツを作しましょう! ご期待ください!! ※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	12日締切 13:30 ~	200円
16日	アートの日 今回はフラワーペーパーを使ったクラフトです! ボランティア講師といっしょに、お花紙を使ってカラフルな室内装飾を作しましょう! 丁寧に教えてくださるので初めての方も大丈夫です。	当日参加OK 13:30 ~	無料
17日	YouTube鑑賞 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(^_^)	当日参加OK 13:30 ~	無料
19日	楽しい体操教室 ゆったり呼吸で気持ちもスッキリ♪ヘルスコンディショニングのお話も聴けますよ! ぜひご参加ください!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
21日	勉強会 by Ishigamiさん 毎回楽しみにしている人も多人気講座です。さて、今回は…? 皆様の参加をお待ちしています。	当日参加OK 13:30 ~	無料
23日	合同工場見学会 神戸市西区にある、Q・B・B工場へ行きます。チーズの歴史や製造工程の展示だけでなく、ガイド付きの工場見学です。チーズの試食などもあるかも……。詳細は両地活のポスターをご覧ください。	3/16締切 12:20長田出発	ヨハネ・長田で 先着10名まで
24日	卒業の思い出 3月は卒業シーズンですね。学生時代の「卒業」にまつわる思い出や、最近〇〇を卒業したことなど、ざっくばらんに語りあってみませんか? もちろん話を聴くだけでも大丈夫です!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
26日	湯ったりフットケア 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。	3月と4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。
27日	書道 季節は春へと移りゆき、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!	当日参加OK 13:30 ~	無料
28日	手しごと市へ行こう 毎月第4土曜日に湊川公園で開催されている手しごと市にボランティアさんと出かけてみませんか? 雨天時は室内でスクラッチアートを楽しみましょう! (※スクラッチアートは実費になります。)	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を 持参してください
30日	避難訓練 避難訓練と神戸市防災クイズをします。クイズを交えて、日々考える機会の少ない災害について改めて考えてみましょう!	当日参加OK 13:30 ~	無料
31日	お茶会 4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!!	当日参加OK 13:30 ~	無料

※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

2月4日(水) 節分

今年も、節分で巻きずしを作りました。
 キンパとサラダ巻きの2本を提供できました。
 そうめんのおすましとリンゴをつけました。
 豆まきを予定していましたが、豆が売っていませんでしたのでできなかったことが残念でしたが、代わりにナッツを食べてもらいました。



2月14日(土) お菓子作り

バレンタインディということでチョコレートフォンデュをしてみました。
 溶かしたチョコレートに、バナナやマシュマロなどをつけて
 皆さん、思い思いに楽しんで食べていました。
 とても、美味しかったと喜んでくれました。



<3月のレクリエーション>

3月6日(金) 外出

少し暖かくなってきたので、体を動かしにバッティングセンターに行きませんか?
 思いっきりスイングしてストレスを発散しましょう。



時間：13：30 出発 締切：先着4名 参加費：実費

3月18日(水) 料理の日

リクエストのあった唐揚げを少しアレンジして、
 チキン南蛮を作りたいと思います。
 副菜・デザート等はお楽しみに!!



時間：11：30～ 締切：16日 参加費：450円

3月23日(月) 工場見学

Q・B・Bの工場に行きます。
 新しい発見があるかも！楽しみですね(^ v ^)



時間：12：40 出発 締切：両地活で先着10名 参加費：実費

※3月9日(月) ヨハネ会議のため12：30 開所となります。

地域活動支援センターヨハネ 3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	7
	お茶会	カードゲーム	YouTube鑑賞		外出	ダーツ
8	9	10	11	12	13	14
	12:30開所 習字	木製ジェンガ	園芸		ストレッチ	カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
	輪投げ	絵画	料理の日			ストラックアウト
22	23	24	25	26	27	28
	工場見学	大人のぬりえ	お菓子作り		オセロ	パターゴルフ
29	30	31				
	サイコロトーク	ゲートボール				
2日	お茶会				申込〆切	当日OK
3月の予定確認と4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
					参加費	お菓子代100円
3日	カードゲーム				申込〆切	当日OK
トランプでババ抜きや七並べや大富豪、UNOなど参加者の皆さんで何をするか決めます。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
4日	YouTube鑑賞				申込〆切	当日OK
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。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
6日	外出				申込〆切	先着4名
須磨のバッティングセンターに行きます。 フルスイングでホームランを狙いましょう●					開始時間	13時30分
					参加費	実費
10日	木製ジェンガ				申込〆切	当日OK
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？					開始時間	13時30分
					参加費	無料
11日	園芸				申込〆切	当日OK
そら豆や玉ねぎが植わっています。また、じゃがいもを新しく植えたいと思います。 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。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
14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♪					時間	13時30分
					参加費	無料
17日	絵画				申込〆切	当日OK
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！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
18日	料理の日				申込〆切	16日
唐揚げをアレンジしてチキン南蛮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。					開始時間	11時30分
					参加費	450円
21日	ストラックアウト				申込〆切	当日OK
ヨハネ前広場で行います。 前回好評だったサッカー形式で行いたいと思います☺					開始時間	13時30分
					参加費	無料
23日	工場見学				申込〆切	両地活で先着10名
今回の工場見学は西区にあるQ・B・Bの工場に行きたいと思っています。 詳しくは表紙をご覧ください。					開始時間	12時40分
					参加費	無料
25日	お菓子作り				申込〆切	23日
お餅をぜんざいなどいろいろアレンジして食べたいと思います。 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。					開始時間	13時30分
					参加費	250円
28日	パターゴルフ				申込〆切	当日OK
久しぶりにパターゴルフを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♪					開始時間	13時30分
					参加費	無料
30日	サイコロトーク				申込〆切	当日OK
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!(^^)!					開始時間	13時30分
					参加費	無料
31日	ゲートボール				申込〆切	当日OK
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!!					開始時間	13時30分
					参加費	無料
7日ダーツ、16日、輪投げは13:30から2階で行います。 9日習字、13日ストレッチ、24日大人のぬりえ、27日オセロは13:30から1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。