



あたたかな春の日差しの中で、新しい年度が始まりました。
みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

4月は何かが変わるような、少し落ち着かない気持ちになることもある季節かもしれません。そんな中でも、このセンターはこれまでと変わらず、安心して過ごせる場所でありたいと思っています。来たいときに来て、話したいときに話して、ゆっくり過ごしたいときにはそのまま。それぞれのペースを大切にしながら、今年度も一緒に日々を重ねていけたらうれしいです。

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

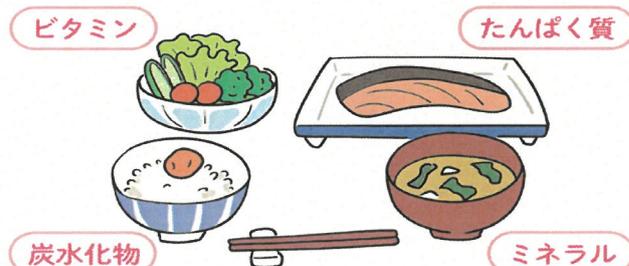
センター長 山下 雅夫



朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？ 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。



想像以上に怖い「睡眠負債」

最近、睡眠不足になっていませんか？ 実は、睡眠不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金（負債）のようにどんどんたまっていくからです。

たとえば、1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかると言われています。つまり、平日は睡眠不足でも、週末に寝だめすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。

休日も平日も、できるだけ同じ時間に寝起きする規則正しい生活を心がけましょう。



長田からのお知らせ

* 3月のレクリエーション便り *

◎3月23日 工場見学会

今回は、西区にあるQBBプロセスチーズパークへ見学に行きました。(地活ヨハネ・長田合同レク) 参加したメンバーさん達から感想を寄せて頂きました。

◆QBB ベビーチーズ(プレーン)の熱々のチーズを試食できて、楽しかったです。

また、行ってみたいです。【aka】

◆QBB チーズ工場見学は、とっても楽しかったです。製造の流れを見れて勉強になりました。買い物も楽しかったです。【Y. I.】

◆雨の道中、チーズ工場見学。勉強になり、無事に工場見学が終わり、外は晴れ。

写メールは、みんなでチーズ!【オカケン】



◀ 4月のレクリエーション ▶

◎4日 ウォーキング

神戸の桜の名所、妙法寺川周辺を歩きに行きましょう♪

飲み物は各自で好きなドリンクをお持ちください。

◎20日 アートの日 (参加費: 110円程度)

今月は、樹脂粘土を使って一輪挿しを作ってみましょう!!

アクリル絵の具で絵付けをするとオリジナルな作品に仕上がりますよ♪

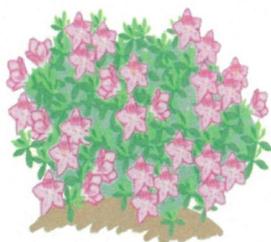
ボランティアさんが丁寧に教えてくださるので、初めての方も大丈夫です。

◎23日 すまろしえへ行こう (13:00 長田出発)

須磨区役所で、毎月第4木曜日に開催されている「すまろしえ」へ出かけましょう♪

障害のある人々による手作り品が販売されています。

お値打ち品が見つかるかもしれません。



◎27日 相樂園

相樂園は神戸市の都市公園で、約20,000㎡の敷地内に池泉回遊式の日本庭園があります。

4月下旬から5月初旬頃に咲くツツジの花が見事です。

地下鉄で行くので福祉乗車証と手帳を忘れずに持参して下さい。



地域活動支援センター長田 4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
				ハンドベル教室	こんな私になりたい	ウォーキング
5	6	7	8	9	10	11
	折り紙教室	簡単ストレッチ		お絵描き伝言ゲーム	ちぎり絵	駄菓子屋マロンへ行こう
12	13	14	15	16	17	18
	カードゲーム 13:30開所	YouTube鑑賞		DVD鑑賞	湯ったりフットケア	春スイーツ
19	20	21	22	23	24	25
	アートの日	書道教室		すまろしえへ行こう 13:00長田出発	アロマハンド トリートメント	ダーツ大会
26	27	28	29	30		
	相楽園	お昼作り	昭和の日	お茶会		

2日 ハンドベル教室	×切 時間	参加費
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！	当日参加OK 13:45~	無料
3日 こんな私になりたい どんな自分でありたいですか？ときには想いを言葉に変えて発信してみませんか？ 今日は今年度の目標を考えてみましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
4日 ウォーキング 暖かくなってきたので、神戸の桜の名所である妙法寺川周辺をウォーキングしましょう(^^)♪ 飲み物が必要な方は、各自で好きなドリンクを持参してください。	当日参加OK 13:30 ~	無料
6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
7日 簡単ストレッチ いろいろな体操を組み合わせて、心と身体をリフレッシュしましょう♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
9日 お絵描き伝言ゲーム 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(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
10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
11日 駄菓子屋マロンへ行こう 皆様からのリクエストにお応えして、今回は駄菓子屋マロンへ行ってみましょう！ 美味しいお菓子との出会いがあるかもしれません(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	実費
13日 カードゲーム (13時30分開所) ハバ抜き・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!!	当日参加OK 14:30 ~	無料
14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
16日 DVD鑑賞 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！	当日参加OK 13:30 ~	無料
17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。	4月と5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。
18日 春スイーツ 皆様のご要望にお応えして、今月は和風スイーツを作りましょう♪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。	16日締切 13:30 ~	200円
20日 アートの日 ボランティア講師といっしょに、樹脂粘土を使って一輪挿しを作りましょう♪ 丁寧に教えて下さるので初めての方も大丈夫です。	16日締切 13:30 ~	110円程度
21日 書道教室 新しいボランティアさんと一緒に、書道を楽しみましょう(^^)♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
23日 すまろしえへ行こう 障害のある人々による手作り品の販売のアンテナショップです。毎月、須磨区役所で第4木曜日に開催されている「すまろしえ」へ出かけましょう♪	当日参加OK 13:00 長田出発	実費
24日 アロマハンドトリートメント 四月に入り、新しい年度を迎えて気分一新！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。ボランティアさんの施術にご期待ください!!	当日参加OK 13:30 ~	無料
25日 ダーツ大会 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♪	当日参加OK 13:30 ~	無料
27日 相楽園 約20,000m ² の敷地の中に池泉回遊式日本庭園がある相楽園へ、見事に咲いているツツジの花を見に行きましょう♪ 地下鉄に乗るので、福祉乗車証と手帳を忘れずにお持ちください。	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証をお持ちください
28日 お昼作り 皆様からのリクエストにお応えして今月はスパニッシュオムレツが登場します！スープもつきますよ(^^)♪ ※締め切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。	25日締切 12:00 ~	450円
30日 お茶会 5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。やってみてほしいアイディ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

3月11日(水) 園芸

そら豆や玉ねぎが順調に育っています。

今回は、新たにじゃがいもの植え付けをしました。

今年もいっぱい収穫できるように…楽しみですね。



3月18日(水) 料理の日

チキン南蛮に自家製のタルタルソースをたっぷりかけて食べました。

副菜に白菜の煮びたし、デザートにゼリーを付けて満足して頂きました。

3月23日(月) 工場見学

西区にあるQBBの工場に行きました。

チーズの出来上がる工程を見学したり、試食があったりと楽しめました。

お土産もいろいろあり迷いました。

皆さんから楽しかったとの声がありました。



<4月のレクリエーション>

4月6日(月) 外出

暖かくなってきたので妙法寺川公園にお花見に行きませんか？

桜を見ながらゆっくりと散策をして過ごしましょう。

時間：13：30 出発 費用：無料 〆切：先着4名



4月15日(水) 料理の日

炊き込みご飯と焼き魚などを作りたいと思います。

栄養を考えて春らしい副菜も作ります。お楽しみに!!

時間：11：30～ 費用：450円 〆切：13日



4月22日(水) お菓子作り

オムレットを作りたいと思います。

中に入れる果物は何になるかお楽しみに!

時間：13：30～ 費用：250円 〆切：20日



*4月7日(火)はヨハネ会議のため、12：30開所となります。

地域活動支援センターヨハネ 4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
			お茶会		習字orペン習字	カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
	外出	12:30開所 スポーツレク	折り紙		YouTube鑑賞	パターゴルフ
12	13	14	15	16	17	18
	ダーツ	木製ジェンガ	料理の日		大人のぬりえ	園芸
19	20	21	22	23	24	25
	絵画	ミーティング	お菓子作り		射的	ゲートボール
26	27	28	29	30		
	園芸	フライングディスク				
1日	お茶会				申込〆切	当日OK
4月の予定確認と5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	習字orペン習字				申込〆切	当日OK
習字でもボールペン字でも好きな方でチャレンジして下さい。 好きな文字を自由に書いて、心を落ち着かせてみませんか?					開始時間	13時30分
					参加費	無料
4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
					参加費	無料
6日	外出				申込〆切	先着4名
妙法寺川公園に満開？の桜を見に行きませんか？					開始時間	13時30分
					参加費	無料
7日	スポーツレク				申込〆切	当日OK
センター前広場を使って、バドミントンやサッカーなど色々なスポーツをしたいと思います♪ 何をするかは来て頂いた利用者さんと一緒に決めたいと思います！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
8日	折り紙				申込〆切	当日OK
はじめての試みです。折り紙でどんなものができるか楽しんでみませんか？					開始時間	13時30分
					参加費	無料
10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ください。					時間	13時30分
					参加費	無料
11日	パターゴルフ				申込〆切	当日OK
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
15日	料理の日				申込〆切	13日
炊き込みご飯と焼き魚など栄養を考えて作りたと思います。 ※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
18日.27日	園芸				申込〆切	当日OK
玉ねぎやジャガイモなど植わっている野菜のお手入れをしたり、 夏野菜を植える準備などしていきたいと思います。暖かくなってくるのでタオルなど忘れずに。					開始時間	13時30分
					参加費	無料
20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
21日	ミーティング				申込〆切	当日OK
みんなに聞きたいことや相談してみ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！					開始時間	13時30分
					参加費	無料
22日	お菓子作り				申込〆切	20日
オムレットを作りたいと思います。中に入る果物は参加人数で変わります。 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。					開始時間	13時30分
					参加費	250円
25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
28日	フライングディスク				申込〆切	当日OK
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◎					開始時間	13時30分
					参加費	無料
14日木製ジェンガ、17日大人のぬりえ、24日射的は13:30から1階で行います。 13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。