



福井市光陽 2丁目3-22  
 福井県社会福祉センター 2F  
 TEL 0776-21-0311  
 FAX 0776-21-0313  
 EMAIL [st-fukui@e-selp.or.jp](mailto:st-fukui@e-selp.or.jp)

**サテライト敦賀**  
 毎週木曜日のみ（予約は随時受付）  
 敦賀市木崎 78-2-1  
 敦賀短期大学内  
 TEL 0770-24-2130  
 FAX 0770-24-2134

## 2010年12月カレンダー

\*相談・・・月～金 10:00～18:00 **要予約**

\*心理カウンセリング・・・毎週月曜日・水曜日 ※『就労に向けた』不安や悩みの相談です。

●各プログラムに参加するためには、事前面談が必要です●

日	月	火	水	木	金	土
			1 心理カウンセリング プチグループワーク	2 グループワーク	3	4 お休み
5 お休み	6 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会	7 ステップアップタイム	8 心理カウンセリング プチグループワーク	9 グループワーク	10 職場見学 <small>(浜本テクニカル(株))</small>	11 お休み
12 お休み	13 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会 チャレンジウィーク	14 ステップアップタイム	15 心理カウンセリング プチグループワーク	16 グループワーク	17	18 お休み 親サポ 13:00～15:30
19 お休み	20 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会 チャレンジウィーク	21 ステップアップタイム	22 心理カウンセリング プチグループワーク	23 天皇誕生日	24	25 お休み
26 お休み	27 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会	28 ステップアップタイム 料理教室	29 お休み	30 お休み	31 お休み	

**\*サポステカフェ\*** 毎週月曜日 10:00～17:00

自由な活動の場です。毎月最終火曜日は、料理教室を行っています。

**\*各グループワーク\***

☆木曜のワークでは、毎月第4週目にボランティア・ものづくり体験を行います。

	月	火	水	木
名称	来てみる会	ステップアップタイム	プチグループワーク	グループワーク
日時	13～14時	13～14時	14～15時	14～16時
内容	リラックス法 対人スキル練習など (主に緊張の強い方)	キャリアミニ講義 自己分析など	コミュニケーションゲーム 自己主張練習など	コミュニケーションゲーム 自己主張練習 フリートークなど
定員	3名	5名程度	5名程度	10名程度
期間	4回	2か月	2か月	6か月

**\*チャレンジウィーク\*** 毎月第3週目 9:30～12:00…6日間コース(月～月)・4日間コース(水～月)

月	清掃・体操	1限目(10:00～10:50)		休憩 10分	2限目(11:00～11:50)		清掃
		月	コミュニケーションワーク			ジョブ談議	
火	ワーキング講座		フォーマル教室				
水	話し方教室		太極拳				
木	マナー教室		リラックス教室				
金	ミニ労働体験(接客or作業)(10:00～14:00)						
月	ふりかえり 等						



# サポステ模様 ～10月～



## 職場見学（10月8日）

第7回の職場見学は、織布・染色の『(株)ミツヤ』さんを訪問しました。一同、見学者用の帽子を被り、織物が染められていく大規模な工場や、染料を“調合”する研究室を拝見しました。また、製品一つひとつの記録を保存するぼう大なデータや同社開発のインクジェットクロスの素晴らしい風合いに感激しました。



### ☆参加者の感想☆

「布が織られるところから染色、検査と工程を順番にわかりやすく教えてくださって、とても興味が出ました。これから売られている布を見るのが楽しくなりそうです。ありがとうございました。」

「製品に虫や埃をつけないという気配り、染める場所の高い温度、知らないことばかりでした。」

「今回の見学で、挨拶が大きくなかったり、質問ができなかったりと反省すべき点がいくつもありました。大きな声での挨拶や積極性を持つことなど、基本的なことをまず直さないといけないと思いました。」

## グループワーク（10月28日）

10月の外出活動は、昨年に引き続き「若者自立支援セミナー」の会場ボランティアを行いました。来場者への対応などが主な役割だったので、身だしなみに気をつけスーツなどを着込んで参加した皆さんの表情は、いつもよりもキリッと引き締まって見えました。受付やコーヒー販売、会場の設営・撤収など、人前に出ることが多かったのですが、緊張しながらも来場された方々に丁寧に対応することができました。



## 料理教室（10月26日）



季節はまさに秋！『秋の味覚』をテーマに、秋野菜のクリームシチューと栗御飯、みかん(デザート)を作りました。せっかくだからと、シチューの素を使わず、牛乳等を使ってクリームソースから作ってみようという大胆な計画！かぼちゃやキノコなど、秋の食材をふんだんに使ったシチューは、とってもクリーミーでなめらかに…。栗御飯はホクホクと味良く出来上がりました。材料費もリーズナブルな値段に納まり、体はほかほか、お財布にも優しい大満足の料理教室でした。

## サポステ合宿（9月1日～2日）



今年の合宿は1泊2日でした。参加者は8名、福井市少年自然の家をベースに、1日目は辻岡悦男氏(福井市鹿俣町)のご協力のもとで農業体験を行い、2日目はボランティア体験と太鼓表現者・車屋正昭氏との交流で過ごしました。白菜植えや稲刈りの中で『ふれ合う自然からエネルギーをもらう』、太鼓なんてたたけるだろうか？と思うけれども『石橋を1, 2度叩いたら一步を踏み出す』、などさまざまな集団活動の中で大切なことを学べた2日間でした。参加をきっかけにアルバイトに従事していった若者もみられました。



太鼓をたたく、心が動く…。



少年自然の家でのボランティア。  
すごくきれいになり、思わず「やったー！」との声…。



農作業の後はバーベキュー！

“暑かった！でも、ワクワクしました”