



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)

**サテライト教養**  
 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

## 2011年1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
2	3	4	5	6	7	1/8
お休み	お休み	ステップアップタイム	心理カウンセリング プチグループワーク	グループワーク		お休み
9	10	11	12	13	14	15
お休み	成人の日 お休み	ステップアップタイム	心理カウンセリング プチグループワーク	グループワーク	職場見学	お休み 親サポ 13:00～15:30
16	17	18	19	20	21	22
お休み	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	ステップアップタイム	心理カウンセリング プチグループワーク	グループワーク		お休み
23	24	25	26	27	28	29
お休み	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	ステップアップタイム 料理教室	心理カウンセリング プチグループワーク	グループワーク (外出活動)		お休み
30	31					
お休み	心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会					

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



# サポステ模様 ~11月~

## 職場見学（11月12日）

11月の職場見学は、ギャレックス株式会社を訪問しました。皆さんが小中高校時代に着ていた体育の体操着を企画・生産している全国シェア第2位の企業さんです。1着からの注文に答えなければならない生産管理とまったく同じ商品を製作しなくてはならない品質管理をモットーとしているとのことでした。



工場を見学する中で、昔着ていた母校の体操服を見つけ、懐かしく思う参加者もいて、仕事を身近に感じる機会でもありました。見学後、参加者の皆さんから「学校側からの声を製品に反映していますか？」などの質問等を行いました。製品の機能は年々、向上していることやデザインの提案もしており、それに伴う苦労や工夫があるというお話でした。参加者の中には、工場で働いている皆さんの姿に刺激を受けて、「自分もはやく働きたい」という気持ちになった方もいたようで、有意義な見学となりました。

### ☆参加者の感想☆

- \*無駄やロスをいかに減らすかというのが、当社さんはじめ、製造会社さんは重視されているのだなあと、その努力が見受けられた。
- \*いままで、（職業選択について）興味もてるかどうかで考えていたが、仕事としてやっていけるかどうかをきちんと考えるべきだと思った。



## グループワーク外出活動（11月14日）

11月の外出活動は、9月の合宿で訪問した車屋太鼓道場の太鼓ライブを見に行きました。会場には60名近くのお客さんがおり、肩を寄せ合って太鼓の演奏や車屋さんのトークを満喫しました。

越前に伝わる伝統の奏法や福井市美山地区の風土をモチーフにした曲目、表現者の方々の様々なパフォーマンスからは、勢いある躍動感が伝わってきて、表現者と会場のお客さんが一体となる体験をしました。サポステの若者をはじめ、スタッフ共にとても気持ちが高揚し、不思議なパワーを感じることができました。

車屋さんのトークでは、太鼓と同じように心に『響く』言葉がたくさんあり、以前訪問した時と同様に、大きな大きなエネルギーをいただくことができました。



## 料理教室（11月30日）

今回の料理教室では、参加者が提案した“揚げもの”というテーマのもと、海鮮かき揚げとから揚げに挑戦し、新米のご飯と味噌汁、リンゴをセットにしました。

7名の参加者が仕事を分担して、ボランティアさんのアドバイスを受けながら、材料を細切りにし、シーフードミックスを混ぜ、スタッフを合わせた18名分のかき揚げを油で揚げました。時間がかかりましたが、皆協力して調理を終えることができました。



かき揚げは、ほくほくとし、から揚げは、丁寧に2度揚げしたため、中まで火が通り美味しくできました。また、ご飯にはおこげもあり、新米らしい味わいを楽しめました。とてもボリュームがあり、皆さんお腹いっぱいになりました。



## インフルエンザについて

少しでも体調に違和感を覚えたら、すぐに保健医療機関にご相談することをお勧めします。また、サポステでの面談や活動に参加する際も、マスクの着用・手洗い等をお勧めします。体調不良で、面談や活動への参加に迷った場合は、お電話にてご相談ください。