



福井市光陽 2 丁目 3-2 2
 福井県社会福祉センター 2F
 TEL 0776-21-0311
 FAX 0776-21-0313
 EMAIL info@fukui-yss.com

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

2011年7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・・・毎週火曜日・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	2 お休み
3 お休み	4 サポステカフェ ステップアップタイム	5 心理カウンセリング 来てみる会	6 心理カウンセリング プチグループワーク	7 グループワーク	8 職場見学	9 お休み
10 お休み	11 サポステカフェ ステップアップタイム チャレンジウィーク	12 心理カウンセリング 来てみる会	13 心理カウンセリング プチグループワーク	14 グループワーク	15	16 お休み 親サポ 13:30～16:00
17 お休み	18 お休み	19 心理カウンセリング 来てみる会	20 心理カウンセリング プチグループワーク	21 グループワーク	22	23 お休み
24/31 お休み	25 サポステカフェ ステップアップタイム	26 心理カウンセリング 来てみる会 料理教室 9:30～	27 心理カウンセリング プチグループワーク 永平寺町出前相談会	28 グループワーク (外出活動) 越前市出前相談会	29	30 お休み

サポステカフェ 毎週月曜日 10:00～17:00（チャレンジウィーク実施中は午後のみ）
 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。（9:30～）

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	ステップアップタイム	来てみる会	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	適職検査 自己分析など	リラックス法 対人スキル練習など (主に緊張の強い方) 全4回	コミュニケーションゲーム 自己主張練習など	就労へ向けた 自己主張練習など
定員	5名程度	3名	5名程度	10名程度

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					



マウントクック

サポステ模様 ～5月～

● 職場見学＜5月20日（金）＞



第15回目となる今回は、福井市南消防署を訪問しました。まずは参加者全員で「普通救命講習」を受講。心肺蘇生法についての説明を聞き、模型を使って人工呼吸と心臓マッサージを一人一人が体験しました。みなさん少し緊張した様子で、それでも堂々と、隊員さんのアドバイスを受けながら取り組みました。AEDの使用法についてもお話を聞き、講習を終えた後は、署内を見学させていただきました。隊員の方が待機する部屋や、車両の設備等に、参加されたみなさんは興味津々な様子。そして最後に、水が入った消火器を使った消火訓練を体験させていただきました。真剣に、そしてときには笑顔で楽しく、メリハリのきいた充実した1日となりました。



参加された方の感想

- ◆人の命にかかわる仕事であるので、きびきびしていた。
- ◆TVや隊員の方がやっているのを見ると簡単そうに見えた人命救助（人工呼吸、心臓マッサージ）が実際に体験してみると、とても大変な作業なんだと思いました。
- ◆色々と考えて、自分に合った仕事はどんな仕事か知る必要があると感じた。

● グループワーク外出活動＜5月26日（木）＞



5月の外出活動は鯖江市にある西山公園にて、清掃ボランティア活動を行いました。

広々とした公園にて、新緑の香りとさわやかな空気を胸いっぱい吸いながらのゴミ等を拾いは清々しいものでした。清掃後は動物園にてレッサーパンダやポリビアリスザルに癒されながら、350mの展望台まで一気に登り切りました。展望台では鯖江市を一望しながら心地よい疲れを感じ、体を動かすことで頭の中がすっきりする事を体感した一日でした。お疲れ様でした。♥



● 料理教室＜5月31日（火）＞

5月は“魚料理”ということで、『鯖の味噌煮』をメインに、ほうれん草のおひたし、ご飯、味噌汁、甘夏でした。ボランティアさんの発案で、もやしのナムルも加わりました。

鯖の半身に十字の切れ目をいれ、湯通しして臭みを取り、煮汁でじっくり煮込みました。また、もやしは、参加者全員でひとつひとつ根を取り、湯通しして調味料で合えました。おひたし、ご飯、味噌汁をそれぞれ、分担し、何回か参加されている方は、ほかの参加者と協力しながら、慣れた手つきで、手際よく調理を進められるようになってきました。



*料理教室は9：30スタートとなります。（食費のみ自己負担です。）