



福井市光陽 2 丁目 3-2 2
 福井県社会福祉センター 1F
 TEL 0776-21-0311
 FAX 0776-21-0313
 EMAIL info@fukui-ysss.com

【サテライト】
 毎週火曜日のみ(要予約)
 三方上中郡若狭町大鳥羽
 27-13-4
 若狭ものづくり美学舎内
 TEL/FAX 0770-64-1788

2012年11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・・・ ※『就労に向けた』不安や悩みの相談です。 **要予約**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 お休み 文化の日
4 お休み	5 サポステカフェ ステップアップタイム 南越前町 出前相談会	6 来てみる会	7 グループワーク 越前市 出前相談会	8 池田町 出前相談会	9 職場見学 チャレンジティ (県庁販売会)	10 お休み
11 お休み	12 サポステカフェ ステップアップタイム	13 来てみる会	14 グループワーク 坂井市 出前相談会	15 チャレンジティ 「太極拳」	16	17 お休み
18 お休み	19 サポステカフェ ステップアップタイム	20 来てみる会	21 グループワーク	22 チャレンジティ 「話し方教室」 若狭町 出前相談会	23 お休み 勤労感謝の日	24 お休み 親サポ 13:30～16:00
25 お休み	26 サポステカフェ ステップアップタイム 料理教室 9:30～	27 来てみる会	28 グループワーク	29	30	

●各プログラムに参加するためには、事前面談が必要です。

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。

毎月最終月曜日は、料理教室を行っています。(9:30～)

各グループワーク

	月	火	水
名称	ステップアップタイム	来てみる会	グループワーク
日時	13～14 時	13～14 時	14～15 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 外出活動
定員	5名	3名程度	5名程度

*チャレンジティ **予約制 1週間前までに申し込みをお願い致します**

*月3回程度 木曜日 13:00～14:00

*「プチ労働体験」(販売会の会場により時間は随時お知らせ致します)

*お知らせ

*「サポステカフェ」は従来どおり毎週月曜日の 10:00～17:00 まで行っています。
 「料理教室」の日も 10:00～17:00 まで行っています。

秋季は、体育館が使えます。内履きを持参してください。(13:00～17:00)

サポステ模様 ~9月~

職場見学9月14日(金)

第31回目の職場見学は、福井市郊外にある乗馬クラブ**ほんごう馬の里**に伺いました。

会員の方がいつでも利用できるように、牧場の馬や、飼い主から預かった馬の食事や体調の管理など、体力のいる仕事と共に、乗馬に来られる方や、見学に来られる方の対応する仕事です。《大変さを、喜びと思える原動力は、馬が好きだから。自分の興味を持つことに対して、人は努力できる。》そのような言葉を小柄な女性のインストラクターは語っていました。



参加された方の感想☆

◆作業自体はとても重労働でたいへんそうでした。しかし、実際に働いている方々はみな笑顔で、この人たちは本当に馬が好きなんだと強く感じました。

◆体力的には、重いバケツを持ったり、掃除をしたり、長時間働き仕事なのですごく大変そうでしたが、好きな事をやってるのが伝わってきて、大変でも楽しそうにみえました。

グループワーク 9月活動

9月は、福井県ボランティアセンター主催の、エコキャップアートコンテストに向けて、作品づくりに一生懸命でした。ペットボトルのキャップを使って、タタミ1畳分のモザイク画を完成させます！キャップを集めること



ことから始まり、色を選別し、それから一つ一つ貼り付けていきます。きれいにキャップが並ぶように工夫したり、キャップの配色をみんなで検討したりと、

去年の経験を生かし、みんなで協力して行っています。今年も、サポステのメンバーさんにデザインしてもらい、素敵な作品に仕上がる予定です☆みなさんお楽しみに♪



料理教室 9月24日(月)

さわやかな秋空がひろがっています。みのりの秋は、おいしい食べ物がたくさん！毎月最終月曜日に開催する料理教室ですが、献立はまえの週のサポステカフェ（フリースペース）で決めているんですよ。

今回もカフェの利用者とスタッフが候補にあがったメニューから、主菜、副菜とデザートを決めました。



秋らしい『きのこの炊き込みご飯』、ヘルシーな『チキン南蛮』と『フルーツのヨーグルトあえ』です。

メニューの材料と分量はインターネットから入手したレシピを見ます。買い物も重要な仕事。スーパーの価格を考えて、時には材料の種類を変えることも。買い物隊も毎回レベルアップしています。その間、お米をといだりお皿を用意したりと下準備。みんなで協力して作ったランチは最高です。「いただきます」はニューフェイスの参加者が声かけします。来月はどんなメニューになるか、とっても楽しみです！