



【サポステふくい】  
 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-yss.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・・・『就労に向けた』不安や悩みの相談です。 **要予約**

●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
						<b>1</b> お休み
<b>2</b> お休み	<b>3</b> サポステカフェ ステップアップタイム	<b>4</b> 来てみる会	<b>5</b> グループワーク	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> お休み
<b>9</b> お休み	<b>10</b> サポステカフェ ステップアップタイム	<b>11</b> 来てみる会	<b>12</b> グループワーク	<b>13</b>	<b>14</b> 職場見学 チャレンジディ 「プチ労働体験」 (販売業務)	<b>15</b> お休み 親サポ 13:30～16:00
<b>16</b> お休み	<b>17</b> サポステカフェ ステップアップタイム 料理教室 9:30～	<b>18</b> 来てみる会	<b>19</b> グループワーク	<b>20</b> チャレンジディ 「太極拳」	<b>21</b>	<b>22</b> お休み
<b>23/30</b> お休み	<b>24/31</b> 振替休日 お休み	<b>25</b> 来てみる会	<b>26</b> グループワーク	<b>27</b> チャレンジディ 「話し方教室」	<b>28</b>	<b>29</b> 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。

毎月最終月曜日は、料理教室を行っています。(9:30～): 材料費のみ自己負担

### \* 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

### \* チャレンジディ **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

\* 平成24年度の出前相談会は、11月で終了しました。

\* 年始年末の12月29日～1月3日は、お休みです。

# サポステ模様 ~10月~



職場見学 10月12日(金)

32回目の職場見学は、**ファーストウッド株式会社**に行きました。国内最大級のプレカット(建築図面)に基づいて、設計図の情報をコンピュータで読み取り、全自動加工機によって切削し、ラインに沿って木材を加工する工場です。



木造住宅の梁・柱・継ぎ手などの建材加工をオペレーターが機械で行っている工程を見学させていただきました。従来は手工具で加工していた作業が、近代化され生産性が向上しています。丸太から製材になる過程で出た廃材は、燃料として利用しているそうです。エコ活動にも取り組んでいる企業でした。

## 参加された方の感想☆

- ◆ 24H体制で、年末年始以外は休まないとの事、凄いなと思いました。
- ◆ チームワークの大切さと体調管理の大切さを改めて知ることが出来ました。

## グループワーク

10月は、9月から作業をしてきた「エコキャップアートコンテスト」の授賞式がありました。結果は・・・なんと銀賞!! たくさんの賞品をいただき、がんばりが実った喜びを胸に、ささやかなパーティをひらきました♪うれしさをかみしめて、みんなで乾杯しました☆



また、足羽ワークセンターで育てて下さったゴーヤカーテンの後片づけに、みんなで行って来ました。“ゴーヤの根っこはこんなに大きいのか~”と驚きつつ、掘るたび出てくる虫たちと格闘し、たっぷり土を耕しました。みなさんお疲れさまでした☆

## 1日研修 10月31日(水) 於 ふくい健康の森

秋の1日研修がありました。午前中はあいにくの天気だったため、体育館でバドミントンや卓球をして汗を流しました。お昼を食べた後には、太陽が見えたためイチョウ並木をのんびりお散歩。午後は、健康の森のプログラムに参加しストレッチ。そしてお楽しみ温泉&自由時間☆・・・と、1日盛りだくさんな活動でした。



参加したメンバーさん方は、“普段運動をする機会がなくて...”とのことで、1日活動し満足した時間を過ごされたようです♪

## 料理教室 10月29日(月)

今月の料理教室は、「マーボー豆腐、春雨サラダ、杏仁豆腐」で中華づくし☆でした。メニュー決めでは、トウフ&トウフで出来上がりが気になりましたが、豆腐はトウフでもアツアツぴり辛なトウフとフルーツ付きの冷たくてあま~いトウフ。絶妙な組み合わせでした。中華鍋で出来上がったアツアツなマーボー豆腐は白いご飯にもぴったり。寒くなると、やっぱり中華の出番ですね。



さあ、来月はどんな料理になるでしょうか! 次回の報告もお楽しみに~::~