2024年 2月号

ISF NET Joy 通信

株式会社アイエスエフネットジョイ会報誌
代々木事業所（第14号）

ジョイワークセンターからのおたより

◆今月のイベント◆

・2月3日（土）
調理イベント
～節分行事　恵方巻を作ろう～

・2月9日（金）
ヨガ講座
～すっきり安らぎのヨガ～
温活の要素を取り入れ、
体と心が温まるプログラムです

・2月23日（祝・金）
ボドゲ大会
～ボドゲでコミュトレ！！～
初心者の方もご安心ください

恵方巻は巻くのも
食べるのも苦戦します笑
オススメの具は
ありますか？





大人気ゲーム「宝石の煌めき」
支援員も楽しみにしているゲームです

One for all, All for one

ひとりはみんなのために
みんなはひとりのために

私たちは、共に成長することを目指す
障がい者福祉事業所です

■就労移行支援　■就労定着支援

ジョイワークセンター代々木事業所
TEL:03-3375-1585
住所：東京都渋谷区代々木3-31-12
代々木ハイツ205
＜アクセスは裏面をご覧ください＞

事業所紹介ツアー ⑦ジョイ事務所



レイアウト変更中にて雑然としておりますが
個性豊かな支援員がお待ちしております

♣JOYトレ♠

今回のお題は、大人気ゲーム「ウミガメのスープ」を参考に「ジョイガメのスープ」を作りました。さて、推理してみましょう。

♣今月のお題♠
ある日、女性が家に帰ると、電気が消えていました。彼女は何も見ることができず、すぐに寝ました。翌朝、彼女は目を覚まし、何かを見て大きなショックを受けました。なぜでしょうか？

ヒント1：電気が消えていた理由は何だと思いますか？
ヒント2：目覚ましに使っていたのはス〇ホでした
ヒント3：この状況、会社勤めの人ならみんな焦ります

回答＆アンケートフォーム→
こちらのフォームにて回答をして頂くと、正解しなくても抽選で素敵なプレゼントをお渡ししております

え、遊びですか！？

【第1回】ボドゲ大会を行いました

皆さん、ボドゲってご存知ですか？（支援員Mは、「それっておいしいの？」状態でした）ボドゲとは、ボードゲームの略で、オセロやスゴロクなど、ボードの上でやるゲームの総称です。ジョイにはたくさんのボードゲームがあります。（80種類くらい？まだまだ増えそうです）世界三大ボードゲームと呼ばれるカタン、カルカソンヌ、ドミニオンを始め、大人気のゲーム各種揃っております。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

ボドゲって遊びですよね？

安心してください。訓練です！(笑)
ご利用者さまや関係機関の方にボドゲの話をすると決まって言われるのが、どうやってボドゲで訓練するのですか？と言われます。ボドゲには、①脳トレ（認知機能）②相手のことを考える力（社会性）③様々な思考力（推理、並行思考、論理的思考…）④コミュニケーションスキル⑤集中力を高める、など様々なトレーニング要素があります。ジョイでは、『アナログゲームコミュトレ』という講座名でボードゲームを通して楽しく訓練を行っています。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

体験でも楽しんでいただきたい！！

ジョイでの、ご利用者さまとのボドゲがとても有意義でしたので、先日、外部の人を招いて行うボドゲ大会を開催しました。みなさん、超集中で楽しんでおりました。
やったゲームはこちら↓↓↓



1 ラビリンス
2 スプレンダー
「宝石の煌めき」
3 ウミガメの
スープ
この３つを行いました。ウミガメのスープでは、みなさん、実生活をもとに様々な推理をされていました。体を動かしたわけではないのですが、ボドゲ大会が終わった後のお菓子は糖分が脳に染み入るように美味しく頂けました。それだけ、頭をフル回転したということでしょうか。また来月の開催が楽しみです。

イベントレポート

★☆七草がゆ＆お汁粉を食べよう☆★



左上から時計回りに、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ…でしょうか。皆さんで調べて並べてみました。

2024年最初の土曜日イベントは文科系＆調理系イベント「七草がゆ＆お汁粉を食べよう」を行いました。お粥イベントとは思えない、盛り上がりでした。

＊　＊　＊　＊　＊　＊

皆さん、春の七草、ご存知ですか？毎年1月7日の「人日の節句」に豊作と無病息災を願って、花が咲く前の栄養がぎゅっと詰まった若葉をお粥にして食べるというものです。今回は七草の栄養素についても調べました。「ほとけのざにタンパク質含まれてます！」「風邪にいいみたい！」などなど、調べた後のお粥は、一味も二味も美味しく感じました。お汁粉やぜんざいについても地域性があることがわかり有意気な時間となりました。

JOYFIT～スリムで就職～

朝食、摂らないと太る！？

皆さん、毎日、朝ごはんを召し上がっていますか？調査によると20～29歳の男性で34.3%、女性で22.0%が朝食を摂っていませんでした。男女ともに20代の欠食率がはねあがり、その後は徐々に低くなり、約95%の方が朝ごはんを召し上がるようになります。欠食の理由としては一人暮らしを始めて朝ごはんが作れないこと、仕事やスマホで夜更かしして朝の時間が取れないこと、遅い時間の食事の影響で胃腸が整っていないこと、ダイエットなどがあげられます。朝食の欠食には、肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病などと関連することが、さまざまな研究からわかっています。

朝食の役割

①枯渇した脳のエネルギー源
脳のブドウ糖消費量約120ｇ/日
体で蓄えられる量（約60ｇ）のブドウ糖は夕食後から朝食までの時間で使い切ってしまいます　朝食を食べているひとは成績もあがるという研究もあります

②生活リズムを整える
食事を摂ることで全身にある体内時計に一日の始まりを知らせます

⑥代謝をよくし、肥満を予防する
1日の代謝が上がるので、栄養分を使って体を新しくしたり、エネルギーに変換されやすくなります

「スリムで就職」とは…「前より太りやすくなった！」、以前のスーツが入らない、ちょっと体調や健康診断の数値がよくないなど、ダイエットのお悩みを抱えた方を対象に、今より健康的になって就職を目指そうという企画です。

アクセスマップ

●JR
代々木駅or新宿から徒歩12分

●小田急小田原線
参宮橋or南新宿駅から徒歩7分

●京王電鉄京王新線
初台駅から徒歩13分

※文化服装学院から徒歩3分



ジョイワークセンター
代々木事業所
TEL：03-3375-1585
住所：東京都渋谷区代々木
3-31-12　代々木ハイツ205

如月の健康

暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続きます。この時期に注意が必要なのは「ヒートショック」です。高齢者だけではなく、高血圧、糖尿病、肥満の方など、リスクが高くなります。入浴前に脱衣所を温めたり、湯舟につかる前にシャワー浴をする、他にも日常の健康管理、運動習慣が大切です。

ジョイワークセンターでは、PC講座やビジネスマナーなど就労に直結する講座はもちろんのこと、
『食事・睡眠・運動』という健康のトライアングルを定着していただくための講座も行っております。
また、就労定着支援も行っておりますので、就職してからも長く安定して働いていただけます。
「健康で就職！」「健康で就労の継続！」
をモットーにスタッフ一同、ご利用者さまと歩幅を合わせて取り組んでおります。

平均工賃月2～3万円！！　毎年平均10名一般就労！！　利用者満足度94.4%！！



随時ご利用者様を募集しております
ご相談・ご不明点など
お気軽にお問い合わせください

▼MAIL　▼ジョイHP　▼公式LINE

サービス向上の為、アンケートへのご協力をお願いします。

就労移行・定着支援事業所
ジョイワークセンター代々木
サービス管理責任者
北山　堅太郎

東京都認可事業　事業認可番号1311300567
東京都認可事業　事業認可番号1311301210