2024年 5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17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◆

・5月10日（金）
ヨガ講座
～5月病を寄せ付けない自律神経を整えるヨガ～
初心者の方もご安心ください!(^^)!

・5月11日（土）
第2回クリーンアップデイ
～ゴミ拾いボランティア体験～
ゴミ拾いを通じて、
「日常のあたりまえ」に感謝ができたらとおもいます(^^♪

・5月ランチ会
就職が決まった方へ、
入所された方へ
～お祝い＆歓迎ランチ会～

・5月18日
第5回ボドゲ大会
～初心者の方でもご安心ください

北山サビ管風！？



ご利用者さま 大募集！！

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 ⑩秘密のコーナー



お菓子が大量…
こんなコーナーがあっていいのでしょうか？笑
脳トレやボードゲームコミュトレで脳をフル稼働した後は、ブドウ糖を補給して脳の栄養をチャージします！

ご利用者さま考案

♣JOYトレ♠

♣今月のお題♠

ジョイワークセンターでご利用者さまに人気の土曜日イベント第一位はどのイベントでしょうか？
下記QRコードよりご回答お待ちしております

A：博物館見学
B：ボドゲ大会
C：調理実習＆ランチ会
D：ゴミ拾いボランティア











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

訓練内容のご紹介

ご利用者さまは見た！
その２



K記者

ジョイワークセンターの講座について

前回に引き続き、ご利用者さまに記事を書いていただきました。今回は「ジョイの講座」についてご紹介いたします。（以下ご利用者さまのK記者による）

＊　＊　＊　＊　＊　＊

ジョイワークセンターでは、毎日多彩な講座が行われています。PC講座（ワード・エクセル・パワーポイント）、自律神経講座、認知行動療法講座、健康講座、アサーション講座、障害受容講座等々、毎日異なった講座を受講することが出来、様々な知識を身に着けることが出来ます。

月一回のヨガ講座では、外部のヨガインストラクターを招き、本格的なヨガを行うことも出来ます。また、免疫力を高めることを目的に“笑いの時間”があり、YouTubeでコントや漫才、落語などを皆で鑑賞する時間もあります。アナログゲームコミュトレでは、ボードゲームやカードゲームを行い、読解力やルールを守る社会性、利用者間のコミュニケーション向上に役立っています。





いずれの講座も一方的に話しを聞くだけではなく、ワークや自分の意見が求められ、社会復帰に向けて、自ら考える力を高めていく事ができます。

毎朝の朝礼では、日直担当がその日のカリキュラムを発表し、夕礼で利用者一人一人がその日の講座の振り返りを皆の前で発表します。自らの考えをまとめ、人前で整理して話しをすることは、伝える力を身に着ける大きな訓練になっています。

自分はまだまだ上手く発表することが出来ませんが、今後も各講座を受講し、気になった事・気づいた事など考えを整理し、伝える力を向上出来るよう努力していこうと思います。

K記者ありがとうございます。
今後もご利用者さまにとって
必要なものを
どんどん取り入れていきますね！！



活動紹介

面接会に向けて

「いつから就職活動を始められますか？」と、ご見学にいらっしゃった方からよく質問を受けます。ジョイでは、「長～く安定して就労をしていただく」ことを大切にしているため、体調の管理をしっかりと行い、勤怠が安定した状態で企業さまにおつなぎしております。

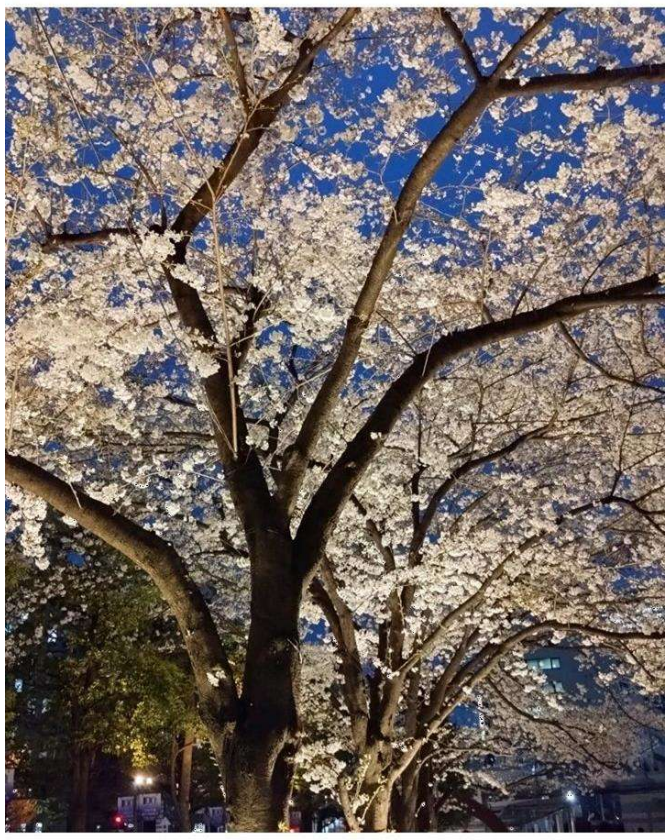
今回は勤怠が安定し、面接会に参加することになったご利用者さまと面接会の準備を行いました。面接の質疑応答集作成では、自身と向き合い、「苦手なこと、得意なこと」を把握するところから始まります。自己評価と他者からみたものにはギャップがあることが多いため、しっかりと認識を合わせていきます。「前職を辞めた理由」も質問されやすい内容の一つです。ご自身の課題が原因の場合は問題解決の方法を身に着けていると、企業の方にとっても印象がよくなると思います。



面接練習では、ご利用者さまにも企業さま側の立場になっていただき、面接をする人が何を見ているのか体感していただきます

話題のジョイスタ

5月のジョイスタも、たくさんの方にご覧いただきました。5月の「いいね！」グランプリはF支援員の夜桜の写真でした🌸この写真は雨の翌日に咲いていた桜です。ライトアップされ幻想的ですね！！来月もお楽しみに！！（joy_yoyogiで検索😊）



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

✂切り取り健康講座✂

5月の大型連休明け、なんだか気分が重たい…という経験はございませんか？日常の張りつめていたものの糸が切れたような、やる気がわかないような、気分が晴れない症状を「5月病」といいます。

連休中に生活リズムが崩れ、夜型の生活になってしまったり、無理な予定を組んで疲れてしまったり、ゴロゴロダラダラしているうちにネガティブな事ばかり考えてしまったりと、些細なことが原因になります。

連休明けの自分が、より健康に過ごせるよう、「どんな連休にするか」をぜひ考えてみてはいかがでしょう。基本のとなるのは、「規則正しい生活」です。平日との起床時間のずれは2時間以内にしましょう。そのうえで「食事・運動（活動）・睡眠」を意識して過ごしましょう。連休明けに笑顔でお会いできることを楽しみにしております。

5月病
なんやかんや　ダラダラと
あっという間に　もう6月

（F支援員 心の詩）



オススメの活動

💡レゴで大型制作
…童心に戻って大人だからこその作品作りを！
💡図書館に行く！
…新しい興味・関心の宝庫です。
💡けん玉
…いくつの技を習得できるか!?
💡大掃除
…断捨離で新しい生活を
💡パズルや塗り絵
…自律神経を整える大人の塗り絵もあります
💡料理
…簡単なものからトライ！

皐月の健康

5月は、大型連休もあり生活リズムを崩しやすい季節です。連休明けに気持ちよく活動を開始できるよう、連休中も規則正しい生活を心がけましょう。時間にゆとりがあることで「考えすぎ」てしまい気分の落ち込み、睡眠の不安定につながりやすくなります。生活リズムは平日と同様に、適度に運動や外出、活動を取り入れるように心がけましょう。

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

ISF NET Joy

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