2024年 9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21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◆

・9月7日（土）
無心講座
　～刺し子コースターづくり～
手元に集中！！気持ちの切り替えの練習です。縫物が苦手な方は雑巾から縫いましょう。

・9月13日（金）
ヨガ講座
～ストレートネック予防
　　首肩の凝り撃退ヨガ～
ご体験参加の方からのリクエストヨガです。

・9月14日（土）
～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(^^♪

・9月21日（土）
第9回ボドゲ大会
初心者の方もご安心ください!(^^)!

😊お問合せお待ちしています!😊

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＞

支援員紹介ツアー
④就労支援員　藤光支援員



　キーボードの魔術師と呼ばれる一見クールな就労支援員、藤光支援員をご紹介します。
～★～☆～★～☆～★～☆～
　趣味はバイク、鋭い着眼点をもつクールな藤光支援員。実は猫好きで、デスクにはねこちゃんの置物があります。（サビ管の机にはネズミの置物が…💦）
　会話の折に、静かにつぶやくワードが秀逸!?皆を「くすっ(^▽^)」と、笑顔にします。
裏の名はキーボードを自由自在に操る「キーボードの魔術師」。
ぜひ、藤光支援員のつぶやきを聞きにきてください。

♣JOYトレ♠

ご利用者さま考案

♣今月のお題♠ 8月に宮崎県で震度6弱を記録した地震が発生しました。その後1週間、南海トラフ地震に対する注意の呼びかけがありました。さて、ジョイ代々木では、「もしも」に備えたどんな対策をしているでしょうか？
下記QRコードよりご回答お待ちしております

A：手の届くところにヘルメット常設！
B：1人1個の防災セット常備！
C：年に3回防災訓練＆防災講座実施！
D：年に複数、災害時の調理実習実施！



←出入口にヘルメットを設置しました



→防災食の試食や作り方、お米の炊き方などの調理実習や防災講座を行います

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

📌こんな訓練やってます

★☆毎月開催☆★
～プロの講師によるヨガ講座～

　ジョイの人気ナンバーワン講座！！毎月第二金曜日に開催している「ヨガ講座」をご紹介します。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

　「腰痛がひどくて動けません」「慢性肩こりです」ジョイではそんな体の痛みのお悩みも耳にします。デスクワークや長時間のスマホの使用などで体が凝り固まってしまい、頭痛や耳鳴りにつながるケースも…。
　ジョイで皆さんにお伝えしている健康のトライアングルは「食事・睡眠・運動」の3点を結ぶ三角形です。
その１点の「運動」。習慣がないとなかなかご自身では取り入れるのは難しいですよね。
　そこでジョイで取り入れたものが「ヨガ講座」でした。
　プロのインストラクターのsayaka先生は、もともと大手のスタジオでご活躍されていた経歴の持ち主です。2019年からスタートし、コロナ渦を経て、いまだに大人気講座として継続しております。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

　障害特性によっては、「人の動きをマネすることが苦手」という方も少なくありません。プログラムについていけるかな…と不安を持たれる方もいらっしゃいますが、ジョイのヨガ講座は
　①超初級のポーズがメイン
　②ゆっくりわかりやすいガイド
　③少人数制
と、安心して受講頂けます。「バリ硬」な方がほとんどですので、完成型のお手本と、難しい方はここまでというお手本、2種類をご提案くださるので「できない」ということはなく、出来るほうでやってみることができます。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊



←sayaka先生によるお手本のダウンドッグ



→上半身が硬い支援員。膝を曲げてまずは上半身だけを伸ばしてみよう

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

　毎回、季節に合わせた内容やご利用者さまのリクエストでテーマを決めています。来月は首肩をほぐしていきます。気になる方はぜひ、お問合せくださいね。

講座レポート

～ものづくり～
縫物・編み物
折ること・描くこと

ジョイでは、昨今稀にみるものづくりブームが到来しています。そのわけは…

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

皆さん、土日はどのように過ごされていますか？おひとりで、ご家族で、恋人や友人と…いろいろな過ごし方があると思います。その中で「考える時間ができてしまって辛いことを思い出してしまう」というご相談がありました。また、「日常生活が楽しくなくて現実逃避している」という方も。土日はせっかくの休息の時間ではありますが、その時間が辛い時間になってしまっては本末転倒です。そこで、ジョイの金曜日や土曜日の講座でものづくりを取り入れ、土日の宿題（自主課題）として編み物や縫物などを行って頂くことにしました。


編んではほどき…


初めての縫物

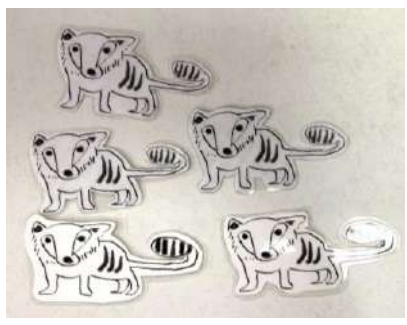


おもてなしの折り紙

ものづくりは、手先を動かすことで脳を活性化し集中する訓練にもなります。また、夢中になるうちに頭に辛いことが浮かばなくなり、スムーズに気持ちを切り替えることができるようになります。最近ではご利用者さまから「今週は何をしたらいいと思いますか？」と聞いてくださることも。何かに取り組もうと思えるその気持ちが素晴らしいなと思います。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

この子の名づけ親募集中！



ものづくりを通してご利用者さまの休日がリフレッシュできるものになり、平日の活動が安定することを願っています。

上記の写真はものづくりの活動の中でうまれた「しおり」です。しっぽの部分をページにひっかけて使用することができます。新しいものが生まれるのが楽しみですね。



名づけ親募集！！

たぬき？きつね？この「しおり」の生物の名前を募集します。ぜひ名づけ親になってください。

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✂

今月の講座では「眠り」についてお伝えしました。その一部をお伝えします。
(ノД`)・゜・。(ノД`)・゜・。(ノД`)・゜・。

夏日が続き、寝るときもエアコンをつけて寝る方が多いのではないでしょうか？

最近お悩みで多いのが「寝起きがダルイ…」ということ。その原因はエアコンの設定温度にあるかもしれません。

私たちが眠りに入るときは、体内から熱を放出し体温を下げます。この放出の際、「体温が高い」ことで放出する力が高まります。エアコンの効いた室内で体温が低い状態だと体温の放出がうまくいかなくなってしまいます。

起床時は逆に体温が上がり目が覚めていきます。ところが冷えた室内では体温があがらず、眠気がとれないまま起床の時間がきてしまうということも。

眠るときと起きるときの体温の調節がダルさの解消につながるかもしれませんね！

夏もなるべく入浴やストレッチを行い体温を上げましょう
起床時はエアコンのタイマーを使い、体温をあげましょう



長月の健康

まだまだ暑い日は続きますがいよいよ「食欲の秋」に突入します。秋になると日照時間が短くなるためにセロトニンの分泌が少なくなります。食欲を抑える力が弱まります。気候がよくなることもあり、ついつい食べすぎてしまうこともあるかもしれません。セロトニンをしっかり分泌するために、適度な運動を心がけましょう。お散歩も◎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

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