2024年10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22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◆

・10月11日（金）
ヨガ講座
～食欲の秋！読書の秋！スポーツの秋を楽しめるポジティブヨガ～

・10月12日（土）
地域交流
～清掃ボランティア＆バザー～
地域の清掃に参加した後、バザーに参加します

・10月19日（土）
第9回ボドゲ大会
初心者の方もご安心ください!(^^)!

・10月26日（土）
🎃ハロウィンパーティ🎃
美味しいお菓子とお茶を楽しみながらみなさんで座談会をします



新しいゲームも続々入荷しています。
このバランスゲームは大盛り上がりでした！！



😊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
⑤生活支援員　牧野支援員



代々木事業所の「おかん」牧野支援員をご紹介します。
～★～☆～★～☆～★～☆～
「今日のごはんが明日の自分を作る！」が口癖の牧野支援員。栄養士の資格を持つ健康オタクです。健康講座や自律神経講座、アサーションを担当しています。「幸せはつくれる！」「うんちのはなし」などの講座の他、季節ごとの調理実習もご好評いただいております。
趣味はパンを焼いたり、庭をいじること。最近はご利用者さまと手芸を楽しんでいます。編み物できる方、教えてください。

♣JOYトレ♠

ご利用者さま考案

♣今月のお題♠ **ジョイの代々木事業所は複数の駅からアクセスすることが可能です！！とっても便利です。さて、下記選択肢より、ジョイの最寄り駅ではない駅を答えてください**
下記QRコードよりご回答お待ちしております

A：代々木
B：南新宿
C：小田原
D：新宿
E：初台
F：参宮橋



→最寄り駅とは関係ないですが、新幹線こまちとはやぶさの連結シーン@盛岡です。

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

★☆個別課題☆★
～マニュアル作成～

ジョイ通信でおなじみ、ご利用者さまのK記者が取り組んでいる、個別課題についてインタビューしました。
K記者は、個別活動の時間で、ジョイの清掃実習のマニュアルとチェック表の作成としています。

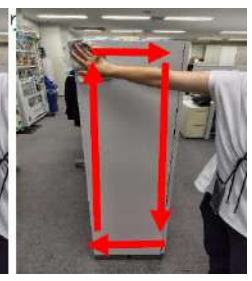


K記者

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

支援員M（以下M）：K記者、マニュアル作成お疲れ様です。膨大な量の情報をマニュアル化しましたね。
これから実際に使用する人の意見も聞いてみようと思いますが、まず、作成で苦労したところをおしえてください。
K記者（以下Kさま）：目指したものは「誰が見てもわかりやすくて同じように掃除ができる」ものだったのですが、それゆえ、細かく情報を入れすぎて余計わかりづらくなってしまったことです。また、実際に自分がやったことのない実習のマニュアルを作成したので、自分でもわかっていないところがあるので実際にやっている方にマニュアルを見てほしいです。
M：難しい課題でしたね。
Kさま：はい。見る人の気持ちに立って作成することがとても難しかったです。また画像のデータが重かったのを軽くする方法を調べたりと、実際にやってみてとても勉強になりました。
M：今回の課題で気づいたこと、自分をほめたいことはどのような点ですか？
Kさま：実際3回ほど清掃実習に同行し、気づいたことがあります。「作業するにはマニュアルが必要」だということです。作業中に注意されても、作業しながらなので落ち着いてメモをとることが難しく、ミスを繰り返してしまうことが見受けられたからです。
期日に作成ができたことに達成感はありますが、まだまだ改善の余地があるので、工夫して見やすくしていきたいです。
M：取り組んでみることでわかったことが多くありましたね。引き続きよりよいものを目指していきましょう。





→実際のマニュアルの一コマ。拭き方をわかりやすく示してくださいました

イベントレポート

↓『ストレートネック予防！！初級ヨガ』
ご利用者さまのリクエストによる肩こり、首コリ解消のヨガを行いました。集中して活動すると肩こり、首コリしてしまうのでとてもスッキリしました。





↑『ボードゲーム大会』
ゲームを通じてコミュニケーションやマナーを身に付けます。ボドゲコミュトレ講座でルールを学習した成果を発揮する大会です。

↓『余暇講座～手芸に集中～』
土日に時間ができるとネガティブな気持ちになってしまう、時間を持て余してしまう、というご利用者さまに自律神経も整う手芸に取り組んでいただいています。初めてのことにたくさん挑戦し、休日も充実した時間を過ごせますように。





↑『愛ボラ～地域清掃～』
毎月、地域の清掃活動に参加しています。清掃活動の後はとっても清々しい気持ちになる人気イベントのひとつです。

✂切り取り健康講座✂

今月の健康講座では2004年に公開された映画「スーパーサイズミー」のご紹介をしました。ファストフードの食べ方や量と質などについて皆さんで考えて意見交換をしました。

この映画は、監督のモーガン・スパーロック氏が、自ら1カ月間ファストフード店のメニューのみを食べ続けたときの体調の変化をみるというものです。最初は喜んで様々なメニューに挑戦するものの、徐々に食欲や体調、精神面に影が差していきます。20日を過ぎたころには、ドクターストップがかかります。それでも、ファストフードを食べ続けた結果は…。

障がいの特性によっては、歯止めがきかずにスナック菓子やファストフードを食べすぎてしまう方がいます。これは、ホルモンの栄養で、満足する感覚が弱く、食べすぎてしまったり、量の意識があまりなかったりすることも原因のひとつです。
また、お薬の副作用で食欲が増えてしまう方もいらっしゃいます。



健康講座では、

①カロリーって何？
②個人（体格・年齢・性別・活動量）に合った1日に必要な栄養の量・質
③身近なファストフードのセットの栄養素の量はどのくらい？

という内容で講座を行い、
私たちに必要な栄養の量との比較をし、考察をしました。

一食分として摂りたい栄養素の量について、セットメニューでは塩分や脂質、炭水化物が大幅に超えてしまっていました。逆に鉄分、カルシウムなどの摂取量は少ないという結果になりました。

例えば、昼食にファストフードのセットを食べたとして、摂りすぎたものをリセットしたり、不足分を補うためには、その日の食事はどのようにしたらいいのでしょうか。リセットのために「サラダを食べます！」と多くの方がおっしゃいましたが、サラダにかけるドレッシングには油と砂糖、塩分がたっぷり入っており、リセットどころではなくなってしまうことをお伝えしたところ、みなさん頭を抱えてしまいました。

次回も引き続き、ファストフードと健康についてお伝えします。

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

神無月の健康

いよいよ食欲の秋に突入しました。日照時間が短くなるとホルモンバランスの乱れから食欲が増進し太りやすくなります。食欲の秋は運動の秋でもあります。毎日コツコツ、少しずつでいいので運動習慣を作りましょう。無理なダイエットは筋肉量の低下につながります。続けられる程度の筋肉トレーニングを取り入れるようにしましょう。

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