



外に出るとブドウの香りが漂い、なんとも「塩尻らしさ」が感じられる季節となりました。  
9月の連休は幼稚園以来のブドウ狩りに参加し、嗅覚・味覚共に秋を満喫しました。

今回のブドウ狩りもそうですが、近所にあたり、いつでも挑戦できそうなものは、手を付けず、結局そのままになってしまうことが多々あります。しかし実際やってみると、今までにない発見があたり、想像以上に盛り上がる自分がいたりします。気になったことや、目についたことには、腰があげられるフットワークの軽い自分でいたいなぁと感じました。

そんなことを思う最近、職場内でラジオ体操をやる機会が多いのですが、こちらもなかなか「あなどれないぞ!」といった感想を持ちました。「大した運動にならないだろう…」「小学生が夏休みにやったり、ご年配の方がやるようなイメージ」だったのですが、実際やってみると、体中が伸び、なんとも気持ちがいいこと！お通じもよくなるような…。

ラジオ体操を行うきっかけは、自主的なものではなく、仕事として若者と取り組むことでした。しかし、プログラムに前向きな気持ちで参加してくれる皆さんがいるからこそ、私自身がいろんなきっかけをもらい、活動できているということに改めて気づかされました。

体操の件だけでなく、皆さんとの関わりがあるから、ありふれた日常に色が付き、決まりきった行動にユーモアが生まれます。

これからも、ジョイフルやサポートステーションの活動を通して、ささやかな相互作用が生まれるような毎日をご過ごしていきたいと思えます。これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

堀籠 愛由

～ジョイフルニュースを転載される場合は事前にご連絡下さい～

特定非営利活動法人ジョイフル

〒399-0738 塩尻市広丘原新田 282-2

電話&FAX : 0263-51-9088

Eメール: joyful@taupe.plala.or.jp

HP: [http://www12.plala.or.jp/joyful\\_npo/](http://www12.plala.or.jp/joyful_npo/)



水と空気以外、  
何でも印刷します。

原田技研

0266-41-1308

(上伊那郡辰野町)



## 🍷 カフェジョイフルからのお知らせ 🍷

皆さんこんにちは！カフェジョイフルの手塚です。

暑い夏が去る前に今年は台風が飽きもせず次から次へとやってきておりますがいかがお過ごしでしょうか？だんだんと寒くなってきますね。スカイパークも、夏の花は秋の花“コスモス”に、緑色の木々の葉は少しずつ衣替えし始めています！！

スポーツの秋、皆さんスカイパークでは沢山のスポーツができます！テニスやマレットゴルフ、ランニングやパターゴルフ etc etc… 近いようで中々行かないスカイパークへ是非行って みてはいかがですか？ 運動不足解消にも😊

そして疲れたら陸上競技場の中にあるカフェジョイフルにお寄りくださいね！

これからのオススメは、坦々うどんとカレーうどん…共に650円です。

身体がとても温まること間違いなしです。もちろん私に会いに来ることもOKなので… 宜しく願います。

そうそう、それから大切なお知らせを1つ告知させていただきます。



只今、小学校5・6年生を対象に、小学生向けキャリア教育の職業体験を

11月までの土・日・祝日に行っております。あと一步を踏み出せない小学生の皆さん！！そして保護者の皆さん！！気軽にご連絡くださいね。

だんだん寒くなってきますがお身体ご自愛ください。

### 就労に向けたオーダーメイド就労体験プログラム「PEPORT」

PEPORT [ペポート] は、個々に合わせて、実習の期間を設定することが出来るプログラムです。週1日ずつからでもやりたい～毎日やってみたいという方まで、期間も最長2年間までトライすることができます。

毎月実施の説明会では、詳細を知ることができます、ぜひご参加ください。

### ★★ KYコラム51 ★★

自立・就労などのライフプラン、何よりも大切なのは主体的であることだと思っている。主体的とは、自分の意志や判断において行動をすることであるけれど、時々意味を間違えてしまうことがある。主体的とは、自分の意志・判断に基づいての言動であるが、人に頼ってはいけないとは言っていない。誰かに頼ることはソーシャルスキルであり、自立・自己決定には大変重要な事である。良くないのは、判断を人にゆだねたり、自分の意志がそこにないの、人の意見を取り入れてしまうという事。それによって不満・責任転嫁が生まれ、納得のいかない結末を迎えることが多い。

すべてにおいて選択肢が用意されていて、それを選ぶのは常に自分であるべきだと思うし、自分であっても良いのです。大人も子供も、主体的に取り組むことが求められていると感じている今日この頃です。 by 組長

組長ブログもぜひご覧ください <http://blog.goo.ne.jp/canzo>

# しおじり若者サポートステーションよりお知らせ

サポートステーション（通称サポステ）の毎月の予定は、ホームページからも見ることができます。<http://shiosapo.jpn.org/index.html>

## 生活リズムの改善に！動き出す第一歩へ <sup>アサ</sup>朝 <sup>カツ</sup>活

『朝早く起きることができない』『昼夜逆転している』方にオススメ!!

毎週火・木・金の10:00~12:00に活動しています。

内容は、ラジオ体操・ゴミ拾い・個人の活動・グループ活動です。

事前に参加する日にち、個人活動について計画を立てます。

詳しくはスタッフまで♪（サポステの登録とスポーツ安全保険への加入が必要です）



## 🎵 親 睦 会 🎵 ♪ 10月はマレットゴルフです ♪

親睦会では、利用者の皆さんの親睦を深めるため、コミュニケーションの練習の場となります。コミュニケーションを図るためのミッションがあります

小坂田公園にて 10月26日（水） 13:30~15:30

13:00 サポステ集合 13:30 小坂田集合

持ち物：参加費400円、帽子、タオル、飲み物、運動のできる服装

☆申し込み締め切りは10/21（金）です。

（サポステの登録とスポーツ保険への加入が必要です）

☆雨天の場合、サポステにてゲーム等行う予定です。



## 📁 ステップアップ就労プログラム(SP) 📁

フランクのある人・一歩ずつステップアップしたい人におすすめのプログラム

実習（トレーニング）と仕事への応募までがセットになったプログラムです。

トレーニングによる9日間の職場体験と、座学・相談により個々の課題整理を行いながら一歩ずつ就職の準備を進めることができます。

毎月1回説明会を行っていますので、まずは説明会にご参加ください。

申し込みは必要ありませんが、日時・場所はお問い合わせください。

## GATB(一般職業適性検査)

自分に合う仕事を探すための検査です。自分に向いている仕事や、適性が見つかるかもしれません。検査後はキャリアコンサルタントと相談して、結果の説明や今後の就活への道筋を探ることができます

サポステでは、就活に関する様々な講座を実施しています。

## ◇ 感謝 / お礼 ◇

【平成 28 年度賛助会員（新規・更新）・会員 & ご寄付 など】

|                | 個人会員 | 団体会員 | 寄付個人 | 寄付団体 |
|----------------|------|------|------|------|
| 7月～9月分         | 2口   | 0口   | 0口   | 0口   |
| 累計<br>H28.4月から | 3口   | 0口   | 0口   | 0口   |

( 9

月 20 日現在)

自立支援（喫茶部門）に関するご寄付のお振り込み先はコチラ  
八十二銀行 塩尻支店（433）（普）781811

### ジョイフルの活動を応援して下さい！

ジョイフルは主にカンパ・寄付・賛助によって、青年達のための支援活動を行っています。活動維持のために、皆様のご協力をお願いします。ジョイフルを通じて、地域貢献にもなります。賛助会員へのご登録を心よりお待ち申し上げます。

賛助会員 会費 年間¥3,000（一口）

法人会員 会費 年間¥30,000

★ 八十二銀行 塩尻支店（433）（普）742861

★ 長野銀行 塩尻支店（112）（普）8375198

★ 郵便振替 11120-28799801

【名義人：特定非営利活動法人ジョイフル】

「ありがとう」をいっぱい  
住宅設備・リフォームのことなら何でもご相談下さい。

快適Ecoライフ 水 空気 光

24時間メンテナンス

会社情報は  
こちらから



ルピナ中部工業株式会社 0120-70-5568  
http://www.lupine.co.jp/ 松本市宮淵2-2-31

水と空気以外、  
何でも印刷します。

原田技研

0266-41-1308

（上伊那郡辰野町）