

No.163

# JOYFUL

2017.秋・冬号

編集：長島



例年より寒い日が続く今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

朝鮮半島（北朝鮮・韓国）では、ミサイル等いろいろ問題ある中、韓国の平昌（ピョンチャン）で2月に冬季五輪、続いて3月にパラリンピックが開催されます。メダルも沢山とれそうですネ。（個人的には、ジャンプの高梨沙羅・スケートの小平奈緒・高木美帆・フィギュアの羽生結弦選手を応援しています。）

生きていくこと、生活、就労、どれも大なり小なり苦労がともなうものですが、それだけでなく、夢も希望も楽しみも、必ず誰にもあると信じています。

ジョイフルでは、相談、講座、就労に向けてのトレーニングなどを通してサポートしています。特に最近では、会社見学、就職してみたい企業への体験就労により就職している人が少しずつ始めています。

会社見学、体験就労など興味のある方は、毎月説明会を実施しておりますので、サポステの予定表をご覧ください。スタッフまでお気軽にお声がけください。

これからも一人で悩まず自信をつけて将来に向かってもらえるよう、スタッフ皆で頑張りますので、よろしくお願いいたします。

スタッフ 宮崎寛二

～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～

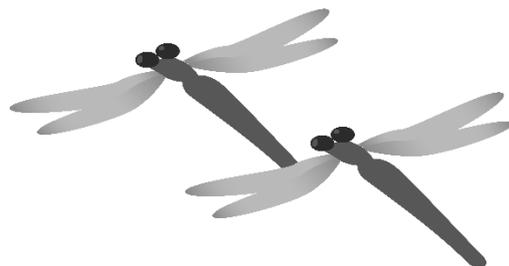
特定非営利活動法人ジョイフル

〒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](mailto:joyful@taupe.plala.or.jp)

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





## □ カフェジョイフルからのお知らせ □

至12月1日(金)～3月31日(土) {3月17日(土)は除く}まで冬季休業に入らせていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します。又、H30年3月17日(土)には毎年恒例の“春ラン”が開催されます。毎年2,000人を超えるランナーが春のスカイパークを走ります。皆さんも是非参加してみませんか？

お申し込み期限は、H30年1月31日(水)まで!! パソコンまたは携帯電話でスポーツエントリーまたはランネットから“春の松本ランニングフェスティバル”を検索してください。走った後はカフェジョイフルでゆったり、ホッコリしてはいかがでしょうか!!

カフェジョイフル店長 手塚

### \* 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。

(こちらは有料によるサポートプログラムです)

### \* 新しい仲間の紹介

今年7月からお世話になっております伊東佑季(いとうゆき)です。いな若者サポートステーションのスタッフです。

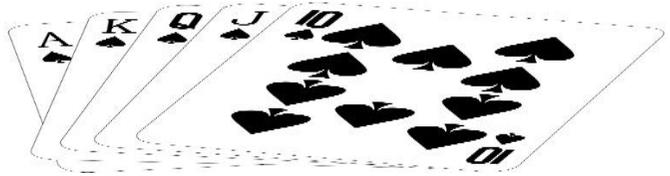
これまで中学校講師や海外でのボランティア活動、ラジオ局でのレポーター、案内業務のコンシェルジュなど多くの仕事を経験する中で体調を崩すことも少なくなく、心と体が健康な状態で働くにはどうしたら良いのか?と考えるようになりました。朝活のヨガやピラティスの講座では、気持ち良く汗をかくことで気分が前向きになり社会と繋がりやすくなるように構成しています。

「ヨガ」の語源には「結びつける」という意味があり、そこから転じて精神統一、集中するという意味があります。動きは少し辛い部分もありますが、このイタ気持ちイイ感覚を味わって欲しいです。その他、コミュニケーションワークなどでも皆さんと楽しい時間を過ごしています。

一人でも多くの若者が、悩みながらも自分の興味ある事にチャレンジして、道を拓いて行って欲しいと願っています。どうぞよろしく願いいたします。



## \* ボードゲーム交流会



簡単なボードゲームやカードゲームで遊びながら、コミュニケーションを学ぶ体験をしたり、一緒に楽しく過ごす集まりです。

小・中学校のお子さんやそのご家族と一緒に楽しめます。月1回、いずれも月曜日の10:00~15:00。子ども1,000円・付き添いの大人300円。何時間いても同額で出入り自由です。定員は10名。必ず予約をしてください。

お問い合わせは、特定非営利活動法人ジョイフル ☎0263-51-988 までお願いします。

**今後の予定…12月18日・1月29日・2月19日・3月26日のいずれも月曜日**

## \* ジョイフル・フリータイム (JF)

ジョイフルの持っているボードゲームを利用して交流することができる集まりです。ジョイフルの利用者かサポステの登録者で、交流・息抜き・ゲームをしたい方が利用できます。予約は必要ありませんので、10時から15時の間で都合のいい時間にお越しただき、集まった方たちで自由にご利用ください。スタッフはつきません。開放日は月1回となりますが、詳しくはスタッフにお問い合わせください。

**今後の予定…12月11日・1月15日・2月5日・3月12日のいずれも月曜日**

## \* 中信子ども・若者サポートネット

長野県では、ニートやひきこもり等の社会生活を円滑に営む上での困難を有する子ども・若者を支援するため、子ども・若者育成支援推進法第19条第1項の規定に基づく子ども・若者支援協議会を「長野県子ども・若者サポートネット」と称して、東信・中信・北信・南信にそれぞれ設置しています。ジョイフルは、中信の事務局を運営しています。

### 東信事務局

NPO 法人侍学園スクオーラ  
・今人(担当)宮尾 彰  
〒386-1323  
上田市本郷 1524-1  
Tel&Fax 0268-38-0063

### 中信事務局

NPO 法人 ジョイフル  
(担当)二茅 真由美  
〒399-0706  
塩尻市広丘原新田 282-2  
Tel&Fax 0263-51-9088

### 北信事務局

企業組合労協ながの  
(担当)高橋 圭子  
〒380-0835 長野市南長野  
新田町 1482-2  
Tel 026-213-6051  
Fax 026-213-6052

### 南信事務局

NPO 法人子ども・若者  
サポートはみんぐ  
(担当)戸枝 智子  
〒396-0025 伊那市荒井  
3500-1-5F  
Tel&Fax 0265-76-7627

## ★★ KYコラム53 ★★

ポジティブ思考とネガティブ思考、多くの人が「ポジティブになりたい！」と思っていると思います。なぜポジティブになりたいのか、考えたことがあるでしょうか？幸せになりそうだから？物事がいい方に向かいそうだから？

私は、この世に常にポジティブな人がいるとは思いません。ポジティブと思える人が困難な場面に遭遇している時、「こんな時は必ずいい事が起こると信じている。きつとうまく行く」と言ったとしましょう。それはそもそもポジティブから湧き上がる感情や言葉ではなく、ネガティブから発して、自分を奮い立たせる言葉なのだと思うのです。ポジティブだったら、そんなことはあえて言うまでもないわけです。

ネガティブだからこそ、気づけることがある。ネガティブだからこそ、人を励ます言葉が出てくる。ここまで書くとポジティブを否定しているように思われてしまうかもしれませんが、それは違います。人は簡単に2つのタイプに分けられないし、どっちがいいわけでもない。

ポジティブになりたい！という時は、「今の自分はダメだ、ダメだ、ダメダメだ」と、今の自分を否定し、より自分を悪い方へ追い込んでしまうでしょう。「ネガティブだからこんな風に考えちゃうんだよな、今の状況をポジティブに考えるにはどうしたらいいかな？」と、まずは自分を肯定してあげて、そこから具体的に考えられるといいかもしれないな～と、私は思っています。

ネガティブな時こそ自分や自分の考えを大切にしたいと思っている私です。

b y 組長

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

## ＊＊ お知らせ ＊＊

いつもジョイフルニュースをご覧いただきありがとうございます。

これまで、春・夏・秋・冬号と年4回の発行させていただいておりましたが、今回より『春・夏号』と『秋・冬号』の年2回とさせていただく事になりました。変更に伴い、**新年のご挨拶を省略させていただきます**。大変申し訳ありませんが宜しくお願い致します。

ジョイフルニュースの予定は変更になる場合もあります。ジョイフルのホームページやブログ、サポステ内の掲示などでお知らせをしていきますので、ご理解とご協力をお願い致します。

## ☐ ジョイフル関連のHPのご案内 ☐

・ ジョイフル HP

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

・ 組長ブログ

<http://blog.goo.ne.jp/canzo>

・ サポートステーション HP

<http://shiosapo.jpn.org/>

・ サポステスタッフブログ

<http://blog.goo.ne.jp/shiosapo>

# 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>アサカツ</sup>朝活&昼活

『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!!

朝活は、毎週火・木・金の 10:00~12:00・昼活は月 2 回隔週金の 13:00~15:00 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 § クリスマス会

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

★12月22日（金） 13:15~17:00 ☆13:00 サポステ集合

持ち物：参加費 800 円

☆申し込み締め切りは 12/15（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）



## ■ 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～11月分	14口	0口	0口	0口
累計 H29.4月から	16口	0口	0口	0口

(11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」をカタチに

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



LUPINE 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）