



# ジョブサポート通信 10月号

〒981-0904

仙台市青葉区旭ヶ丘 3-6-12 フォレスト旭ヶ丘 T101

☎022-725-7075 ✉jobsupport-you@jinzai-s.co.jp



ジョブサポートYOU旭ヶ丘は新しい事業所ということもあり、日々進化しています。新しい仕事が増えたり、環境が整ったりしています。新しい仕事は「スキャン」と「シュレッダー」です。書類をPDFにして不要になった書類をシュレッダーにかけています。どのような仕事をしているの？と気になる方は一度見学にいらしてはいかがでしょうか？他の事業所ではなかなか行っていない仕事ですが、「簡単」「わかりやすい」「続けやすい」「周囲と比較されない」といった仕事なので、パソコンが得意ではない方も気軽に取り組むことができます。

今後新たに受ける仕事としては、DMの封入を行う予定です。

## 就職相談会の開催

毎週木曜日の 16:00～

「職業適性検査込み」

所要時間約 30分～45分

オンラインでの実施も可能です。

完全予約制となります。予約はお電話、メール又は下記のQRコードから申し込みをしてください。



こわいけど知りたい…  
自分の心をこっそり探る

## 心理テスト



監修：心理アナリスト  
しじょう  
四条さやか先生

家のクローゼットを開けて中をながめている人がいます。この人は**どんなことを考えている**と思いますか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。

どの洋服を  
処分しよう？

A

B

洋服を見ている  
だけで楽しい♪

C

D





隙間が  
もったいないな…

着ていく服が  
決まらない！



「診断結果」は他のページに載っています

テーマ 食べ歩き

コロナ禍で中々思うようにお出かけができない日々ですが・・・おすすめのお店を今回も紹介していきたいと思います。第二弾は大好きな「パフェ」です。富沢にあるフルーツピークス<sup>h</sup>季節のフルーツを使ったパフェは絶品です!!先月いただいたのは、マスカット今月は和梨是非ご賞味ください。



支援員  
佐藤敏

テーマ 普通って？

現在中一女子の子育て中の私ですが、ゴリゴリの反抗期で手を焼いております。あー言えばこー言うの状態で何かというと「は?」「なにが?」が定番。温かく見守ってられないのが親心で、以前は全力で「あーのさ!普通はさー!」なんて説教じみていましたが、普通ってなに?「みんな違ってみんないい」

なんですよね。今は怒る前に「なぜ?」を聞くようになりました。



支援員:藤村

テーマ:『利府梨』

秋らしくなったと思ったら、もうすぐ10月ですね。私が住んでいる利府町は、「梨の町」で有名な町です。9月・10月に梨の最盛期を迎えます!!今がその時期(^\_^)一番美味しい季節です。これからですと、「長十郎」や「あきずき」が特に美味しいと思います。皆さんも、利府町に寄った際は、是非ご購入して食べてみてくださ

い。2~3個おまけがあるかもしれませんよ(≧▽≦)



支援員:小泉

テーマ:『秋の香り』

風が涼しくなり、秋の草花が目立つようになりました。目で見ても楽しいですが、香りで存在を教えられるものもあります。キンモクセイもその一つ。疲れている時にふんわり優しい甘い香りがすると、癒されます。



支援員:佐藤貴

10月							休み  午前利用
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24/31	25	26	27	28	29	30	

SNS follow me




**心理テストの診断結果** このテストでは、「自分の知恵や経験を活用するコツ」を知ることができます。

**A** あなたは知識や経験が豊富な分、逆にどれに集中したらいいか迷ってしまいがちなようです。一度立ち止まり、今まで蓄積してきたことを整理する時間を作ってみると、自分を生かせる場所が見つかりそう。

**B** あなたは得た知識や経験を活用し、すでに役立っている分、インプットが少なくなる危険性も。新しいことに挑戦して引き出しを増やすと、さらに活躍の場が広がるでしょう。

**C** あなたは向上心が強いいため、知識や経験の不足を感じてインプットに力を入れる傾向があるようです。経験を生かして人にアドバイスするなど、実際に使う機会を増やすと自分の世界を広げるきっかけにも。

**D** あなたは本当は貴重な経験や知恵を得ているのに、自分はたいしたことがないと思い込んで自信がないようです。今まで努力してきた実績に目を向けて、知識や経験を積極的に生かしてみてください。



お悩み解消!

## 簡単エクササイズ

# 机で手軽にできる! 腕の簡単トレーニング

「腕立て伏せは筋力不足でできない…」という人におすすめの、**軽い負荷ではじめる腕のトレーニング**をご紹介します。デスクワークの休憩時やイスから立ちあがるついでなど、ちょっとした時間を利用して行ってみましょう。

やり方  
①

机に手をつき、ひじを伸ばして立ちます。少し前傾した姿勢になるため、足を一歩前に出し、軽くひざを曲げると、腰への負担が軽減されます。



やり方  
②

手をついたままひじをゆっくりと曲げ、じんわりと負荷をかけていきましょう。ゆっくり5つ数えながら曲げ、さらに5つ数えながら伸ばします。まずは5~10セットを目安に、曲げる回数や角度は筋力に合わせて増減させてください。



すいはんき

## 炊飯器で作るお手軽レシピ

### 炊飯器チキンパエリア

#### 栄養価 (1人分)

●エネルギー…436kcal ●塩分…2.6g ●たんぱく質…17.4g

#### 材料 (2人分)

米 …… 2合	ミニトマト …… 10個	①水 …… 350cc
鶏もも肉 …… 1枚	さやいんげん …… 10本	②サフラン …… ひとつまみ
たまねぎ …… 1/2個		③顆粒コンソメ …… 小さじ2
しめじ …… 1/2株		塩、こしょう …… 各適量

#### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげる。鶏もも肉はひと口大に切る。たまねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。ミニトマトは半分に切る。さやいんげんは食べやすい長さに切る。①を混ぜてサフランから色を出しておく。
- ② 炊飯器の内釜に、米・たまねぎ・鶏もも肉・しめじ・ミニトマト・さやいんげんの順に入れ、②を加えて早炊きモードで炊飯する。
- ③ 炊いたら、塩とこしょうで味を調えて器に盛る。

※5.5合炊きの炊飯器で作りました。容量が小さい炊飯器の場合は火の通りが悪くなる可能性があるため、半量で作るのをおすすめします。



#### ワンポイント

鶏肉は**良質なたんぱく質**源です。いろいろな具を炊き込めるパエリアは、1品で主食と主菜と副菜がまかなえます。お好みでシーフードをプラスしたり、パプリカなどの野菜を追加してもよいでしょう。



# 健康生活を送るためのお役立ちメモ



## 4人に1人が目薬をさしすぎ！適切な“目薬の使い方”とは？

皆さんは日常的に目薬を使いますか？ スマホやパソコンを見る時間が長い方、目の疲れを感じている方は、目薬が手放せないかもしれません。しかし、**目薬を日常的に使っている人の4人に1人が目薬をさしすぎている**という調査結果もあり、適切に目薬を使用できていない方も多いようです。そこで今回は、適切な“目薬の使い方”をご紹介します。

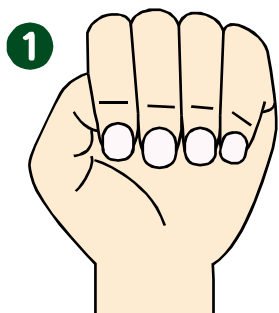
### 目薬の適正な回数

目薬の**1日の適正な使用回数**は、医師などからの指示がない限り**4～5回程度**です。症状がひどいときはたくさんさしてしまう方も中にはいらっしゃいますが、**さしすぎは要注意です！** 適正な回数以上にさしすぎると、**目を保護する油膜が破壊**されて**角膜が傷つきやす**くなります。また、角膜が傷ついている人が**防腐剤入り**の目薬を使用すると**症状が悪化**するという恐れもあります。目薬は症状があるたびに使用するのではなく、**時間を決めて**1日の適正な回数内におさめましょう。

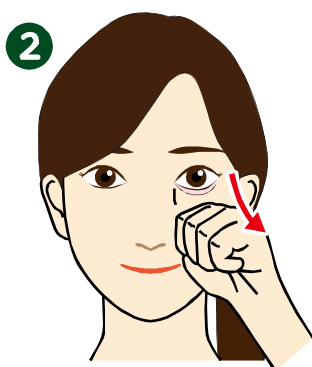


### 目薬の正しいさし方

目薬の正しいさし方を確認しましょう。「目薬がなかなかうまくさせない」という方も、この「**げんこつ法**」なら簡単です！



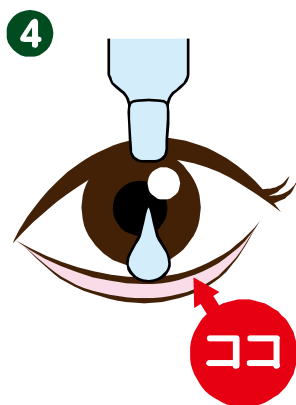
手を洗って清潔にした  
ら、**利き手と反対の手**  
の親指を中に入れて**げんこつ**  
を作ります。



げんこつを**目の下**  
に当て、**下にひっぱ**  
ります。



利き手で目薬を  
持ち、**げんこつ**  
**の上に手をのせて**目  
薬をさします。げ  
んこつを土台にす  
ると**手が震えにく**  
く、**目薬の先端が**  
**目やまつげにもふ**  
**れない**ため衛生的  
にさすことができ  
ます。



目薬は**1回に**  
**つき1～2滴を、**  
**眼球と下まぶた**  
**の間のポケット**  
のようところに  
落としましょう。



目薬をさしたらそっと目を  
閉じ、目薬が涙の通り道から  
流れていかないように**目頭を**  
**押さえて1分ほど**待ちます。  
**眼球をグルグルと回した**  
**り、パチパチとまばたきはし**  
**ないでください。** 目からあ  
ふれた薬はティッシュなどで  
押さえましょう。

目薬の使用期限は開封してから1～2ヶ月ほどです。開封してから時間が経ちすぎたものを使用すると、効果が低下したり、雑菌が繁殖して目の病気を引き起こしかねませんので、使用期限にも注意して正しい使用法を心がけましょう。