



# ジョブサポ通信 10月号

〒989-3204

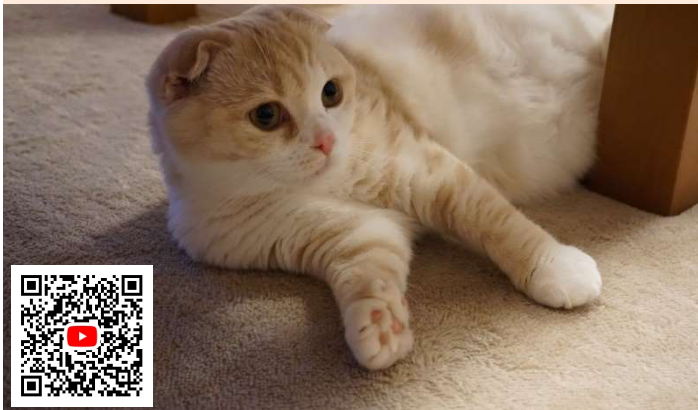
仙台市青葉区旭ヶ丘3丁目6-1 2フォレスト旭ヶ丘 T101

TEL : 022-725-7075 MAIL : jobsupprot-you@jinzai-s.co.jp



10月になり、急に秋らしい天気になってまいりました。季節の変わり目が苦手な方も多くありますが、皆さん頑張って通所されております。

本日は私、所長のペットの紹介をします。我が家で飼っている猫のメイです。妻が毎日YouTubeに動画をアップしておりますので、是非チェックしてみてください！



## 在宅就労体験会の開催

10月は在宅訓練の体験会を実施します。事務訓練の事業所ならではの在宅訓練を実際に体験するよい機会になればと思います。

どうぞお気軽にお問合せください。

日時：10月10日（祝）10:10～

10月15日（祝）10:10～

その他、ご希望の日時があればご相談いただければできる限り対応致します。

※当日は事業所での体験となります。

※在宅就労の場合、パソコンの貸し出しが可能です。

10月の休み 日曜日、8日(土)、22日(土)

こわいけど知りたい...

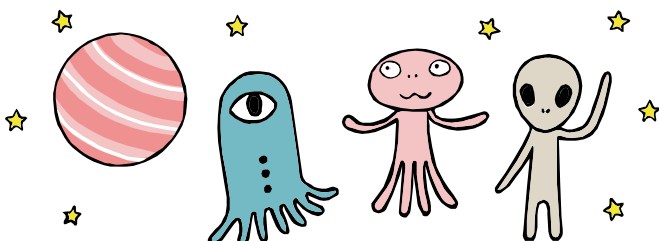
自分の心 をこっそり 探る

# 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

SNSで「宇宙人と出会える場所4選」が話題になっているようです。あなたが「宇宙人に会えそう」と思う場所はどこですか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。

**A****夜の遊園地****B****電波塔の下****C****学校の屋上****D****歩道橋**

「診断結果」は他のページに載っています



テーマ:季節の花 支援員:江口

今回紹介する花はノウセンカズラです。

つる性の樹木でジョウゴ形のオレンジ色の花を咲かせます。前回紹介した百日紅(サルスベリ)と暑い盛りに競うように咲き誇り、とても夏を感じさせます。

9月初旬から少しずつ散り始め、花が無くなる頃にはコウロギの鳴き声とともに秋の気配を感じるようになります。



テーマ:みんなで癒されよう 支援員:幸地

今回紹介するのは、クラゲ水族館です。山形県の鶴岡市立にある加茂水族館というところで、色々なクラゲの種類が沢山います。私も一度行きましたが、お盆休み日に行ってしまったので、混雑してゆっくり見られなく、行くなら平日に行くことをオススメします。でも可愛くて見ているだけで、癒されました。あのぷにぷに見たいな感触、触れてみたい!



お悩み解消!  
**簡単**  
エクササイズ

## 座り疲れ予防の「抱え込み背中ストレッチ」

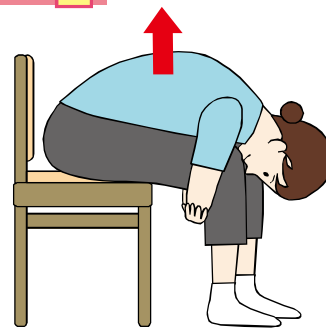
座り姿勢が長く続いて背中に疲れを感じた時や、座り疲れを感じながらもなかなか席を立てて休憩できない時におすすめの**背中**の**ストレッチ**です。座ったままで背中をゆっくりと伸ばしていきましょう。

### やり方 1



イスに座り、**両腕を太ももの裏**に入れて**抱え込み**、**頭は楽な位置**でリラックスさせます。**左手を右ひじに、右手を左ひじに添え**ると抱えやすいでしょう。

### やり方 2



抱え込んだまま、**背中を天井へ引き上げる**ように持ち上げます。**20秒間キープ**して、背中を伸ばし**ストレッチ**してください。3~5回を目安に繰り返しましょう。

**A** あなたの新しい可能性は「創作活動」にありそうです。個性的で、何かを新しく生み出したい気持ちがあるあなた。自分の手で何かを作り出せると、その個性が大きな変化につながりそうです。

**B** あなたの新しい可能性は「情報発信」にありそうです。趣味の知識の発信や、気になった物の紹介などがよさそう。その分野に詳しい人として信頼され、インフルエンサー的な活躍ができるかも。

## 心理テストの診断結果

このテストでは、「**あなたの新しい可能性**」を知ることができます。

**C** あなたの新しい可能性は「交流促進」にありそうです。趣味の集まりを企画したり、人を紹介したりといった活動を積極的に行うと、人脈が広がりチャンスが舞い込んでくるかもしれません。

**D** あなたの新しい可能性は「人助け」にありそうです。サポート役やボランティアなど、人のための行動が吉です。自分のために動いていた時にはなかった、大きなパワーが生まれる可能性が。