



第9号 (2017年9月発行)

発行: 就労支援センター ひゅーまにあ相模原

住所: 相模原市中央区相模原 1-2-17

クリスタルサガミハラ 6F

電話: 042-753-8607

URL: <https://ch-j.co.jp/>

Mail: humania_sagamihara@ch-j.jp

運営: 株式会社チャレンジドジャパン

新講座

健康講座を始めました

仕事を続けるために必要となる、健康管理・体調管理について意識を高めてもらおうと、健康講座を開始しました。1回目・2回目は自分の体重や、カロリー・栄養素などを意識する事で、バランスのよい食生活を心がける事が出来たらとのねらいで、以下の内容を実施しています。

1回目: 自分自身の標準体重、接種カロリー、栄養素について

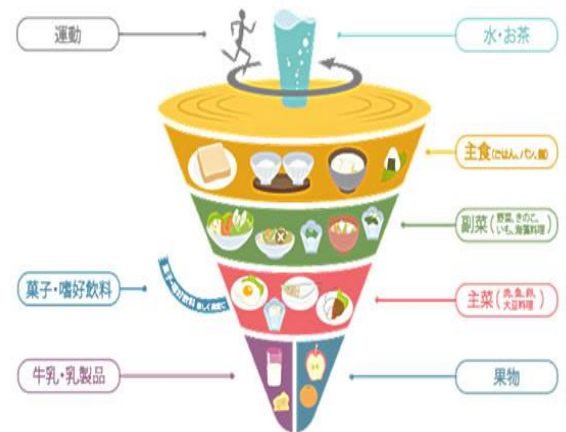
2回目: BMI、毎日の食生活チェックブックを使って栄養素の確認

標準体重や摂取カロリー、BMIなどの用語は、なんとなく聞いた事がある方が多く、実際に数字で出すと、「自分で思っていたより食べられる」、「標準体重が意外と重かった」、「食事の偏りがあった」など意見を頂きました。

参考までに

標準体重: 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI: 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の 2 乗



祝 起業&TOEIC 目標達成おめでとうございます

ひゅーまにあ相模原でトレーニングをされていた利用者の方が、8月に起業し卒業されました。得意の英語力を活かし、事務所を設立。講師派遣や通訳業務をされます。それに先立ち TOEIC 公開テストで 850 点を達成。TOEIC の目標達成時にお話しを伺いました。

☆**取得して良かったこと**…スコアによる評定が、自身が英語を話す時の心の支えになっていると思います。これからもスコア向上を目標にすることが、自己実現のための刺激になると考えています。

☆**学習方法**…リスニングとリーディングの両方を毎日、教材の数を絞って繰り返し学習しました。

☆**今後の目標**…900 点以上を目指し、英検 1 級合格も含めて業務で英語を活用できる幅を増やしていきたいです。



余暇活動

バーベキュー & 映画「君の名は。」鑑賞



7月22日(土) 津久井湖畔でBBQを行いました。自然に囲まれ、美味しいお肉を食べながら会話が弾みました。`炭火で食べるお肉は美味しい~、`外での食事は最高~、食事を摂りながら、コミュニケーションも取れ、充実した1日となりました。



8月5日(土) は事業所で映画鑑賞と「フリースペース」でビンゴや将棋を行いました。映画はみなさんからのアンケートの結果 `君の名は。` を上映しました。感動のあまり涙する方もいらっしゃいました。



今後は夏のスポーツ大会としてボーリングを行い、運動不足の解消をしたいと思っています。皆さんが好きなカラオケも予定しています。

☆☆トレーニング紹介☆☆ 事務補助

事務系の求人といっても、パソコンを使った作業だけではありません。ファイリング、書類の整理、郵送・封入作業、テプラ、押印、来客時のお茶出し等、様々な仕事を依頼されます。多様な業務に対応できるようなトレーニングメニューを用意しています。



就労支援センター ひゅーまにあ相模原

住所：相模原市中央区相模原 1-2-17 クリスタルサガミハラ 6F
TEL：042-753-8607 FAX：042-753-8608
E-mail：humania_sagamihara@ch-j.jp

見学・体験など随時お待ちしております



就労支援センター
ひゅーまにあネットワーク

全国 21 拠点

就労支援センター ひゅーまにあ新横浜
就労支援センター ひゅーまにあ八王子

就労支援センター ひゅーまにあ川崎
就労支援センター ひゅーまにあ立川