

ひゅーまにあ 9月号 福島通信

第8号(2017年9月発行)
発行: 就労支援センター
ひゅーまにあ福島
住所: 〒960-8035
福島市本町 6-5
D' グラフォート M-ZA 本町 201
電話: 024-563-5028

9月と言えばお月見! ススキを飾りゆっくり眺める月もちろん良いですが、もう一つの楽しみは、なんとと言っても『月を見ながら食べるもの』ですよ! お決まりの月見団子を食べるもよし、うどんやそばを食べるもよし、最近では月見アイスや月見スイーツというものもあるようです。
綺麗な月と美味しい食べ物、毎年この時期が楽しみです!



究極の選択 新講座開設!

この度始まった新講座「究極の選択」は、あるお題に対して賛成派・反対派に分かれ、それぞれの理由を1分間発表して頂く講座です。この講座の難しいところはお題に対して個人的には賛成でも、反対派のチームに入っていれば反対の理由を述べなければならないことです。

一例を挙げると、Aチームは賛成派、Bチームは反対派に分かれてから、お題「公衆電話は必要か否か」を発表します。Aチームは公衆電話が必要な理由を、Bチームは公衆電話が不要な理由を考え、1人ずつ発表して頂きます。ディベートではないため、必ず他の方の意見を否定しないこと。正解不正解はありませんので、各々自由に1分間発言して頂きます。そうすることで、他の方がどう考えているのか、また、個人的な意見と逆の発表をしなければならない時、相手の立場になって物事を考える練習にもなります。例えば「ゲームは1日1時間、強制するのは正しいか」、「タイムワープするとしたら過去か未来か」、「好きな物は先に食べるか、後に食べるか」などなど...あなたはどんな理由を考えますか?



休日開所 福島・復興支援 ピアノリサイタル

8月26日の休日開所では、福島市音楽堂で行われた「福島・復興支援ピアノリサイタル」に行ってきました。ドイツ在住のピアニスト北垣はぎさんのピアノ独奏リサイタルです。北垣さんは、3.11に心を痛め、以前より福島での復興支援コンサートに参加して下さっていた方です。

第1部はクラシックを中心とした曲目でした。クラシックにあまり馴染みのない方でも一度は聴いたことのあるような名曲ばかりで、グランドピアノ生演奏の音色の美しさに心が打たれました。特に最終曲のショパン「幻想即興曲」は北垣さんの迫力ある演奏と美しい旋律に、皆が聴き惚れました。

第2部は馴染みのあるポップスの曲目でした。AKB48「365日の紙飛行機」や山口百恵「いい日旅立ち」などの聴きなれた曲もピアノ演奏で聴くと印象が変わって、新鮮な気持ちで楽しむことができました。復興支援チャリティーソング「花は咲く」では会場から自然発生的にあがった歌声に、北垣さんが感極まって涙する場面もあり、会場全体が感動に包まれました。

最後のアンコールでは、福島出身のタレント西田敏行さんの「もしもピアノが弾けたなら」の演奏と、再度「花は咲く」を北垣さんの演奏に合わせて参加者全員で合唱し、閉幕となりました。北垣さんのすばらしい演奏とグランドピアノの美しい音色、司会の方の和やかな進行で、ひとときの心癒される時間を過ごすことができました。

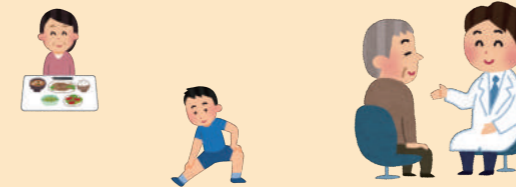


生活習慣病予防講座 就職を目指すためにも体調管理に気を付け、健康的な生活を!

外部講師の方にお越し頂き、生活習慣病の原因と病状、また、その予防や改善方法について教えて頂きました。

講座の中では、チェックリストを用いて『適切な生活習慣が身についているか』を振り返り、運動習慣や睡眠時間などの改善点を洗い出す場面もありました。年齢を重ねた方ほどどうしても運動から遠のいてしまい、吸収したエネルギーを消費する機会が少なくなってしまうがちです。健康な生活を送るためには、食べ過ぎず、適度に運動し、しっかり体を休めることが大切だと教わりました。当たり前の事に聞こえますが、実践するには決意が必要です。参加者はもちろん、見学していたスタッフも大変勉強になりました。

参加された利用者の方からは「基礎代謝が落ちている事を実感できた」「ぜひ運動する習慣を身につけたい」「これからはバランスの良い食事を心がけようと思う」等の声が挙がり、皆さん生活リズムを改める良い機会となったようです。



ひゅーまにあ福島

週間プログラム ◆プログラムは、利用される方に合わせて調整致します。

	月	火	水	木	金
午前	認知トレーニング				
	デイリーチェック				
	就職	職業	健康	生活	能力開発
午後	作業トレーニング				
	個別訓練	Word基礎講座	個別訓練	個別訓練	画像処理講座



9月の就職相談会スケジュール ひゅーまにあ福島は、障がいのある方の就労をサポートします。

9日(土) 13日(水) 23日(土) 26日(火)

※前日までにお電話の上、お越し下さい。

株式会社 チャレンジドジャパン

就労支援センター
ひゅーまにあ福島

〒960-8035
福島市本町 6-5 D' グラフォート M-ZA 本町 201
Tel 024-563-5028 / Fax 024-563-5029

見学・体験
受付中!



■JR 福島駅東口より徒歩 7分