



2018年8月号

発行：就労支援センター  
ひゅーまにあ宇都宮

住所：栃木県宇都宮市中央1-1-1  
宇都宮アクセスビル3階

営業時間：9:00～18:00

定休日：土日祝日

TEL：028-678-5385

Mail：h\_utsunomiya@ch-j.jp

HP：http://www.ch-j.jp



Wさんの就職が決まり、7月から勤務を開始されました。確実に物事を進めるために、確認を怠らないWさん。また手先の器用さを活かし、工場内軽作業の職に就職しました。継続して働いていけるよう、今後も支援してまいります。Wさんに『①ひゅーまにあで身に付けたこと、②就職活動で大変だったこと、③今後の目標』をインタビューしました。働き続けられるように今後も支援していきます！

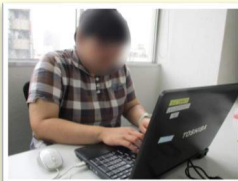
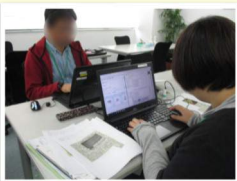


- ①周囲の人たちとコミュニケーションを取れるようになりました。
- ②面接時に想定していなかった質問があり、頭が真っ白になった事。何とか返答しました。
- ③毎日緊張しているので、速く慣れたい。ゆくゆくは職場に無くてはならない人になりたいです。

## 職業適性を探り、就職活動に活かそう！

就職活動をしようと思っているけど・・・と不安に思う理由の一つとして、自分は何が得意なのか分からない、得意なものをどう職業に結び付けるのかが分からないということがあると思います。ひゅーまにあでは、たくさんある訓練や実習などを通して、自分自身の得意なことを見つけ、就職活動に役立てています。“出来ること”から見つける就職活動は、職場定着にもつながりますよ！ひゅーまにあの事業所内で取り組める訓練の一部をご紹介します。

### <PC訓練>



タイピングやExcel、Word、P.Pの基礎から習得。資格を目指して訓練する方もいらっしゃいます。

### <事務訓練>



ファイリングや宛名書き、コピー、スキャナーの使い方を学べます。また、電話対応やお茶出しなどのビジネス訓練もあり、自信がいたら実際に対応にチャレンジできます。

### <コミュニケーション>



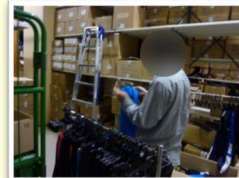
グループワークのプログラムがあります。数人で話し合ったり、制作したりすることで、スキルが身につきます。その他、日々の係活動でも協調性を習得できます。

### <手作業訓練>



手を動かしながら、集中力や創意工夫する力をつけていきます。

### <外部実習>



提携企業へ出向き、実際の仕事を体験できます。出来ることへの新たな発見や確認をし、働くことに自信が身につきます。

## 見学会のおしらせ

**日時：8月29日（水）13:30～14:30**

7月にひゅーまにあ宇都宮は新しい事業所でリニューアルいたしました。少しずつではありますが、施設内が整ってまいりましたので、当事者の方だけでなく、ご家族、支援者、医療関係者の皆さまにご覧頂きたいと考えております。ぜひこの機会に、足をお運びください。

## 講座

### 『挨拶の達人・人前で話す力を育てよう』

人前での話し方と題し講座を行いました。人前で緊張しないで話すには経験を積む必要があります。ひゅーまにあ宇都宮では、朝礼の所感係やグループワークの発表係など人前で話す機会があります。意識的に話をすることでレベルアップが図れます。(スタッフ宍戸)



## グループワーク

### 『500円で誰かをHAPPYに！』

家族に花を買って笑顔になってもらう、お菓子パーティーをする等、500円で自分以外の人がHAPPYな気持ちになる意見を沢山考えてもらいました。自分の幸せを考える事は大切な事ですが、自分の周りの人の事も考えながら働くことが出来るようになってもらえたらと思います。(スタッフ梅野)



# 今月のひとこと

家の中でも熱中症になってしまうことをご存知でしょうか。家の中でも適度な温度管理をしないと熱中症になってしまいます。家の中でも我慢せずにエアコンなどを効果的に使って水分補給、塩分補給をして十分な睡眠をとることがとても大切です。

私は、弁当に梅干しを入れて塩分補給しています。室内で運動や仕事をしている時も適度に休憩や水分・塩分補給をしてこの夏を快適に乗り越えましょう。(H.K)



## イベント

### 6/29『じゃびーバスツアー第二弾～初夏的那須を楽しもう～』

素敵なお庭を見ながらのお食事や、那須サファリパークを楽しみました。



### 7/16『8周年記念イベント』

多くの利用者さん、修了生の皆さんが集まり、マジックショーやO×クイズ、文字パズルなどで盛り上がりました！



## 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 開所日
5	6 講座	7	8 姿勢矯正	9	10	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18 開所日
19	20	21	22 姿勢矯正	23	24	25 開所日
26	27 スーツの日 講座	28	29 リフレッシュデー グループワーク 見学会	30	31	

## お知らせ

将来にご不安のある方、ぜひお越しください！  
ひゅーまにあでは、毎月、見学会を行っております。併せて、職業興味検査を行っておりますので、職業選択にどうぞお役立てください。また、個別の見学もできますので、お気軽にご連絡ください8月は8/29(水)です。

お申し込み・お問合せはこちら  
TEL:028-678-5385  
HP: [http://ch-j.jp/search\\_for/utsunomiya/](http://ch-j.jp/search_for/utsunomiya/)

就活は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

ブログ・Facebookを更新中！  
ブログでは、講座の様子や訓練やイベント内容などを利用者さんとスタッフが日々更新しています。覗いてみてください！

ブログ: <http://h-utsunomiya.blogspot.jp/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/humana.utsunomiya>



## 障がいのある方の就職・社会参加を“とことん”サポート！



就労支援センター

ひゅーまにあ宇都宮

TEL:028-678-5385

### 各種訓練

生活リズムの構築から事務訓練まで、多様な訓練からカスタマイズ！

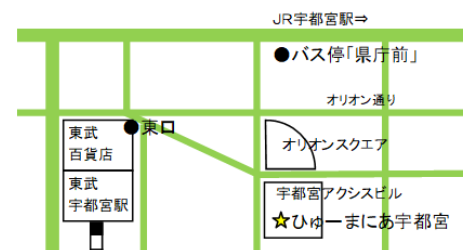
### 職場実習

提携企業先での職場実習を通して、“働く”を体感出来ます。

### 就職のその先へ

その方の状態やご希望に応じて、就職から定着までをトータルサポート。

見学  
体験  
受付中



宇都宮市中央1-1-1 宇都宮アクシスビル3F