

早いもので、今年度もそろそろ終わりですね。卒業シーズンになると、学生じゃなくても何となく寂しい気持ちになるような気がします。まだまだ続く寒さにも負けず、今年度中にできることはやり残しが無いよう片付けていきましょう！

講座紹介 ~身だしなみ講座~

外部講師をお呼びし、「正しいシャンプーの選び方・洗い方」をテーマに身だしなみ講座を行いました。

人間の肌は「乾燥肌」「普通肌」「オイリー肌(脂っぼい肌)」の3種類に分かれ、肌の状態に合わせたシャンプーを選ぶと良いというお話もあり、大変勉強になりました。

正しい洗い方のお話では

- ①髪の毛全体をよく濡らす
- ②シャンプーは2回洗い、1回目は全体になじませるように洗い、2回目は頭皮にいきわたるよう丁寧に洗う
- ③すすぎの際はシャンプーが無くなるよう入念に洗い流す
- ④リンスは毛先だけにつけ、洗い流す
- ⑤拭く際はタオルを頭に被せ揉みこむようにし、あまりゴシゴシとしないようにする
- ⑥ドライヤーで8割ほど乾かしたら一度止め、ヘアマッサージ、ブラッシングをしてから最後まで乾かすといった順序を教わりました。

この他にも「シャンプー前にブラシで軽く髪をとき、頭皮の汚れを浮かせる」や「リンスとトリートメントは一緒に使わず、どちらかだけにする」等の豆知識も教わり、とても充実した講座となりました。皆さんもぜひ実践してみてください！

(利用者の方2名が原稿を作成致しました。)



~「2018年版オリジナルカレンダーを作成しました」~

イラストのデザイン工夫や、レイアウトの修正など、各々がこれまで学んだスキルを盛り込み、オリジナリティあふれる作品に仕上がりました。

ひゅーまにあ福島では、実践的な訓練の提供に今後とも努めて参ります。



Twitter& ブログ ~開設しました!~

ひゅーまにあ福島の Twitter と、利用者さんが更新するブログを開設しました。

Twitter では訓練やイベントの様子をリアルタイムで更新していきます。写真もつけてアップしていくので、ご興味があればぜひご覧ください。

ブログでは通所している利用者が、ひゅーまにあ福島での日々の出来事について週に1度更新していきます。

【アドレス】

●Twitter ↓

@CJ\_humania\_f

●ブログ ↓

[https://blogs.yahoo.co.jp/humania\\_fukushima](https://blogs.yahoo.co.jp/humania_fukushima)



◆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	職業訓練	生活	秘書検定
午後	軽作業トレーニング				
	個別訓練	プレゼンテーション講座	身だしなみ講座	個別訓練	個別訓練



3月の職業相談会 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。

10日(土) 14日(水) 24日(土) 28日(水)  
 ※まずはお電話お待ちしております。



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