



ひゅーまにあ相模原通信

第8号（2017年8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

桜美林大学

学生向けに講義を行いました



7月7日（金）に、桜美林大学（東京都町田市）にて、センター長 富張佑介が「就労支援の現場から」というテーマで、講義を行いました。

「相談援助活動と就労援助・更生保護」（担当 健康福祉学群講師：谷内孝行氏）の中で、日々の就労支援の取り組みを中心に授業を行いました。この科目は社会福祉士が相談援助活動を行う上で必要となる、就労支援・更生保護に関する制度の概要と、各関係機関との連携の方法を学ぶことをねらいとしています。当日は社会福祉士を目指している約30名の学生が受講し、就労支援の現場での取り組みや課題についてメモ

を取りながら授業を聞いていました。ひゅーまにあ相模原では、福祉分野を目指す学生の育成に貢献できればと考えています。

★★ヨガ講座を行いました★★

7月4日（火）に外部講師を招いてヨガ講座を行いました。

ヨガは、「ポーズ」「呼吸法」を基本として「内臓」「筋肉」「神経」「骨格」「精神面」など、人体に幅広く影響を与える事ができる様に構成されています。

健康促進：内臓や免疫系にも刺激を与えるなど、身体全体に様々な働きかけをし、強くしなやかな身体を作ります。自然治癒力を促す事によって健康促進効果にも期待ができます。

ダイエット効果：効率的に不要な脂肪を燃焼させながら基礎代謝を高めるなど「体質改善」が期待出来ます。

正しい呼吸を行う事で、有酸素運動を促進させ、脂肪燃焼を助けます。

メンタル面への効果：ヨガで行う呼吸法やポーズは、余分な心身の緊張を解きほぐし、心のバランスを整えるなど「ストレス解消」に効果があります。瞑想は自然に自分の身体へと意識を向かわせる事から、集中力アップの効果が望めます。



ヨガ講座受講後、ポカポカした、体が伸びて気持ち良かった、またヨガを受講したいなどの声が聴けました。次回のヨガ講座は参加率が高くなりそうです^^

●相模原ポータルサイト「My little list」に掲載されました



相模原の地域情報サイト「My little list」に、ひゅーまにあ相模原が掲載されました。相模原市内のイベント情報やおいしいお店、ショップの情報なども掲載されています。是非ご覧ください。

■「My little list」の URL

<http://xn--8mrr73cz7i.shop/>



就労支援センターひゅーまにあ相模原の店舗詳細

店名	就労支援センターひゅーまにあ相模原
店名(ふりがな)	しゅーろうしえんせんたーひゅーまにあさがみはら
住所	〒2520231 神奈川県相模原市中央区相模原1-2-17 クリスタルサガミハラ 6階
アクセス	JR横浜線 相模原駅 徒歩2分
TEL	042-753-8607 ※ご予約・お問合せの際に、スタッフへ「相模原ポータルサイト～「My little list」」を見たとお伝え下さい
営業時間	AM9:00～PM18:00
定休日	土曜・日曜日・祝日(月数回営業しています。)

余暇活動

♪カラオケ & イタリアンランチ



6月10日(土)に余暇活動としてカラオケにいきました。前日から何を歌おうかや、どの曲から歌おうかなど、皆さん楽しみにしていました。年代、性別問わず色々な歌手の曲を思い思いに熱唱し、リフレッシュしていた様子でした。

皆さん和気あいあいとした雰囲気、食事を摂りながら事業所内とは違った環境を満喫されていました。

7月8日(土)は小田急多摩線はるひ野駅近くにあるイタリアンレストラン「リストランテ Abete」にテーブルマナーの習得を兼ねて、ランチに行きました。最初は慣れない雰囲気に緊張をしていましたが、前菜からメイン料理に進むにつれ、緊張もほぐれ、デザートが運ばれてくるころには、すっかりリラックスしていました。ナイフとフォークの使い方に悪戦苦闘する方もいらっしゃいましたが、コースランチ楽しみました。



今後の余暇活動では BBQ を計画しています。色々な楽しみやコミュニケーションを身に付けていけたらと思います。

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

