

ひゅーまにあ鎌ヶ谷通信 2017年9月号

★発行：株式会社チャレンジドジャパン
★住所：鎌ヶ谷市中央 1-1-34 前ビル2階

★HP：http://www.ch-j.jp
★Mail：humania_k@ch-j.jp

★TEL：047-404-3346
★営業時間：9:00~18:00

9月1日。1923年のこの日、関東大震災が発生しました。その大惨事を忘れないため、また、台風被害等も含めた「災害への備えを怠らないように」との戒めも込め、1960年に国土庁（現、国土交通省）がこの日を「防災の日」に制定しました。そして、防災の日を含む1週間（今年は8月30日～9月5日）が防災週間となっています。

いつ起こるかわからないのが自然災害です。もしもの時に備えて、防災グッズの点検や避難場所の確認を今一度行っておきましょう。

7月の特別講座

就職してから意外と課題になるのが生活のスキル。

その中でも「食事」は体力や集中力に直結する大事なスキルです。今回は鎌ヶ谷市役所の保健師・管理栄養士の方に来ていただき「食事のバランス」について講座を行っていただきました。

食事の大切さや気を付けるポイントを座学で学び、その後グループで1食分の献立を決めて発表してもらいました。

「将来的には一人暮らしをしたいと思っていたのでとても参考になった」「他の人の意見を聞いて良かった」など、皆さん得たものがたくさんあったようです。



グループで献立を相談！



全体へ発表。

夏の夜空を見上げよう！

7月の休日開所日に、松戸市にあるプラネタリウムへ行ってきました。この時期に見られる星座の解説や、ヘルクレス座にまつわる神話が上映されました。みなさんリラックスモードでゆったりと夜空の散歩を楽しみました。中にはちょっぴりウトウトしてしまった人もいたようです…。

終了後は、松戸駅近くのインド・ネパール料理屋さんで本場のカレーに舌鼓を打ちました。



ある日の軽作業訓練

ひゅーまにあ鎌ヶ谷では、パソコン訓練のほかに軽作業訓練を行っています。軽作業訓練には豊富な種類があり、その日ごとや利用者さんによって行う内容が変わります。今回は、ピッキング作業の様子をご紹介します。



①注文書に従って、商品をピッキングします。



②商品の数量などを確認しながら並べます。



③検品。スタッフによるチェックを受けます。

毎日 体を動かそう！

人間は動物です。つまり、「動く物」。毎日動くことによって、人間は、汗をかき、お腹が空き、夜もぐっすり眠ることができます。「人が動く」と書くと、「働く」になります。働くことは、時につらく苦しいことでもあるけれど、それによって、人はかろうじて人であることができているのかもしれない。元気だから働けるのか、それとも、働いているから元気なのか。さあ、どっちなのでしょうね。

ということで、今月はひゅーまにあ鎌ヶ谷の「体を動かす」プログラムの紹介です。

ヨガ講座

毎月2回、11時から30分間、専門の先生に来ていただいて「オフィスヨガ」を行っています。椅子に座ったままのヨガなので誰でも自分の体力に合わせて参加することができます。「スッキリした」「体がポカポカしてきた」「先生、素敵すぎます」等の感想が聞かれます。



ウォーキング

ヨガがない週はウォーキングがあります。11時から軽くウォーミングアップをして、出発。行く先は、近所の神社、公園、史跡、等々。鎌ヶ谷には自然がまだ残っているので、春は花、夏森林浴、秋紅葉、冬木立と四季折々の風景を楽しんでいます。参加は自由ですが、毎回10名前後の参加者があり、とても好評なプログラムです。



昼のストレッチ

13時から午後の作業が始まります。最初、お昼の当番の方が今日の連絡事項を発表、続いてオアシス運動、「昼のストレッチ」の順番です。思いっきり伸びをして左右に体を倒します。次に腕と肩を伸ばし、グルグル回し・・・以下略。眠気を吹き飛ばして、さあ皆さん、3時までもうひとがんばりです。



週末清掃

毎週金曜日の午後は週末清掃の時間です。男子トイレ、女子トイレ、多機能トイレ、台所、カフェスペース、コピー機周り、床の雑巾がけ、掃除機、ホウキ担当、等々、全員で分担して一週間分の汚れを落とします。「体を動かすと気持ちがいい」「やればやっただけきれいになるので達成感がある」「家でも掃除するようになりました」等の声があります。



チャレンジドジャパンは

進路満足度100%を目指しています♪ 就労支援センター **ひゅーまにあ鎌ヶ谷**

電話：047-404-3346 / FAX: 047-404-3347

メールアドレス: humania_k@ch-j.jp 定休日: 土日祝日 (受付 9:00~18:00)

〒273-0124 鎌ヶ谷市中央 1-1-34 前田ビル 2階 新京成線: 初富駅より徒歩3分

まずはお気軽にお問い合わせください。また見学・体験利用など随時受け付けております。