

ひゅーまにあ中野通信7月号

第30号 (2017年7月発行)

発行：就労支援センター ひゅーまにあ中野

☎：03-5942-8931

住所：東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F

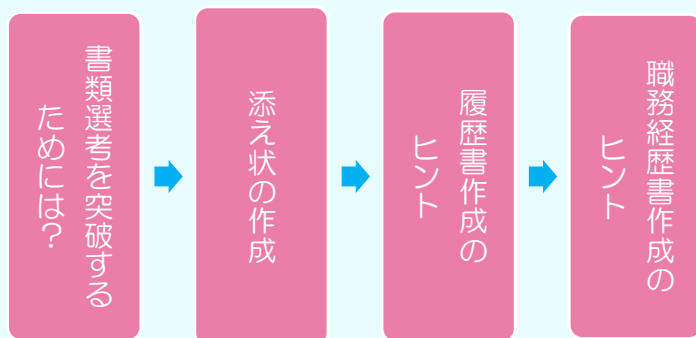
✉：humania_nakano@ch-j.jp



見ているだけで元気になれるひまわり。夏になると小学校時代にひまわりに水をあげていたことを思い出します。実はひまわりの種は非常に栄養価が高い食品だそうです。Amazonで検索すると例えば「ひまわりの種 500g」という商品がヒットします。ネットには自家製ひまわりの種を美味しく食べる方法も紹介されています。ひまわりを育てている方は試してみたいはかがでしょうか。



ハローワーク就労支援ガイダンス



就労体験ウィークの一環として、ハローワークの障害者就職支援コーディネーターにお越しいただき、就労支援ガイダンスを実施しました。就職活動の第1の関門、書類選考を突破するためのポイントをお伝えしました。



■参加者の感想

私は履歴書の書き方について詳しくは知りませんでしたが、今回の説明会で詳細を知ることが出来ました。特に本人希望記入欄に、障害についてのことを書いたことがなかったため、今後、履歴書を作成する上で参考にしようと思います。

■就労体験ウィークとは

5月22日～5月26日の1週間は就労体験ウィークと称して、普段の訓練よりも2時間長い7時間(訓練6時間+休憩1時間)の開所となりました。週30時間(6時間×5日)の稼働(通所)実績は、雇用率を達成したい企業にとっては、選考を左右する非常に大きなポイントです。

またこの週は、職場を意識したスーツやオフィスカジュアルなどの服装で訓練に臨む方も多く、事業所内にはいつもと違う緊張感が漂っていました。

今後も各々の就労準備状況の確認のために、定期的実施していく予定です。



就職が続々と決まっています！

ひゅーまにあ中野から6月に2名、7月に1名の就職が決まりました。



(利用者・Hさん)

ひゅーまにあ中野は学びの場でありました。PCを学び、様々な講座で学び……。
実社会から離れていた期間が長かった私でしたが、この度、希望通り職種に就く
事が出来ました。決して一人では成し得なかったと、スタッフ、支援者の方々に深く
感謝致します。本当にありがとうございました。

ストレスケア講座開講しました！

職業生活では良い緊張感・やりがいを得られる一方で、心身共にそれまで以上のスト
レスを感じる方が多いようです。この講座ではストレスに関する基礎知識を学んだ上で、自身
のストレス耐性や傾向について理解を深め、自分に適した意図的な対処法を身につけるこ
とを目指します。またペアで行うリラクゼーションマッサージの実践も行っています。



芸人祭にいこう！



中野四季の森公園で行われたグルメ芸人祭に
行きました。各々で選んだ屋食を楽しんだ後は、
お笑いライブを見学しました。いつもはテレビ
で見ている芸人さんを生で見ることのできる、
貴重なイベントでした。

7月講座予定 ※講座の日程は変更になる場合があります

	月	火	水	木	金
AM	3 ベ	4	5	6 栄	7 趣
PM		ボ	ク		
AM	10 硬	11	12	13 栄	14
PM		ボ	セ		
AM	17	18	19	20 栄	21 基
PM		ボ	ク		
AM	24 ベ	25	26	27 栄	28
PM		ボ	セ		
AM	31 硬	ベ →ベーシックマナー講座 硬 →硬筆講座			
PM		ク →グループワーク講座 基 →基本の基講座			
		ボ →ボイストレーニング講座 趣 →趣味講座			

栄→栄養&ストレッチ講座 **セ**→セルフケア講座

就労支援センター ひゅーまにあ中野

就労支援センター ひゅーまにあ中野は、
障害や難病のある方の就労をサポートする、就労移行支援事業所です。

見学・体験随時受付中！

TEL: 03-5942-8931 中野駅北口より徒歩7分

〒164-0001

東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F

Email: humania_nakano@ch-j.jp

Web: <http://www.ch-j.jp/>

