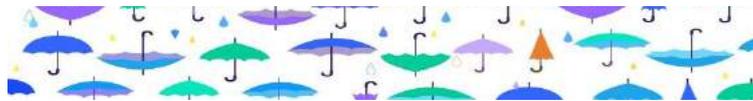




## ひゅーまにあ相模原通信



第6号 (2017年6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](mailto:humania_sagamihara@ch-j.jp)

運営: 株式会社チャレンジドジャパン

## 👉ウォーキング講座がはじまりました👈

4月から火曜日にウォーキング講座がはじまりました。1回目は事業所から15分くらいの所にある氷川神社まで歩きました。2回目は今年4月に開通した相模補給廠返還地をウォーキングしてきました。相模補給廠返還地は交通量も少なく、両側に建物がない解放感が感じられる道路でした。

ウォーキングは、体内に酸素を取り入れながら運動をする、有酸素運動です。脂肪燃焼から美容への効果、さらには骨の強化、内臓の機能向上、記憶力アップなど色々な効果が期待できます。日常のストレスから来る不調にも改善効果があると言われていています。外の空気を吸う事でリフレッシュ出来る点と、ウォーキングしながら会話する事でコミュニケーションをとる事が出来ました。



## 👈ビジネスマナー講座を開催しました👈



5月10日(水)のビジネスマナー講座は、仕事の時にふさわしい“服装”をメインに、開催しました。テキスト以外にスーツの広告や身だしなみチェックシートを利用しました。面接では第一印象が大事になってきます。身だしなみとオシャレの違いについても取り上げました。講座を受けた皆さんからは、「今後職場見学や実習に行く機会があるので参考になった」と話してもらいました。次回は面接時の受け答えや姿勢について進めていきたいと思っています。



休日開所

## ☆ゲーム&中華バイキング☆



5月13日(土)に余暇活動として、ゲームと中華バイキングに行ってきました。まず事業内でビンゴやトランプ、ものまねなどをしました。ものまねはみなさんの意外な一面が見られ、盛り上がりました。その後、橋本にある中華料理のバイキングへ行ってきました。バイキングではそれぞれ好きな物をおなかいっぱい食べました。

今後の休日開所では“ラテアート”やカラオケなどを予定しています。



## 就職活動

## 企業実習を行いました

ひゅーまにあ相模原でトレーニング中の利用者1名が、5月上旬より2週間、高齢者のデイサービス施設にて企業実習を行いました。

介護補助業務で、仕事内容は

- ・利用者の方への飲み物や昼食の配膳
- ・タオル類の洗濯
- ・イベント等の補助や利用者との会話
- ・浴室、フロアの清掃 などです。



実際の業務に触れさせていただくことで、具体的なイメージを持つことができました。今回の経験を活かして、就職活動を継続していきたいと思います。

### ◇週間スケジュール◇

時間/曜日	月	火	水	木	金
10:00~	朝礼				
10:10~10:50	軽作業、事務トレーニング、パソコントレーニング				
11:00~12:00	【第1・3週】 グループワーク ※10:30~	軽作業 事務トレーニング パソコン	ストレスマネジメント講座	軽作業 事務トレーニング パソコン	【隔週】 コミュニケーション講座 JST講座 ※JST講座は 10:30~
12:00~13:00	お昼休み				
13:00~13:50	ペン字講座	【第1週】 作業プログラム 【第2・4週】 姿勢矯正講座 【第3週】 ウォーキング	【隔週】 ビジネスセミナー講座 就職準備講座	作業プログラム	軽作業 事務トレーニング パソコン
14:00~14:50	軽作業、事務トレーニング、パソコントレーニング				
~15:00	日誌作成 ※金曜日は週間目標の振り返り				

※個別のスケジュールでトレーニングいただけます。

### 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

