



2018年2月号

発行：就労支援センター
ひゅーまにあ宇都宮

住所：栃木県宇都宮市江野町6-15
大立ビル4F

営業時間：9:00～18:00

定休日：土日祝日

TEL：028-678-5385

Mail：h_utsunomiya@ch-j.jp

HP：http://www.ch-j.jp

2月度見学会のご案内

日程：2月28日(水) 午後13:30～14:30(施設説明、職業興味検査)

ひゅーまにあでどんなことができるのか、将来どうしたいか、不安なことなど、ぜひお聞かせいただければと思います。また、職業興味検査を同時開催いたします。職業選択に迷われている方は必見です。ひゅーまにあのスタッフ一同お待ちしております。

※申し込み、お問い合わせ：TEL、HP、ブログからお願いいたします。

今年はコミュニケーションのスキルUPを目指そう！

経団連がまとめた、2016年4月新卒採用にあたり“選考にあたって特に重視した点”のアンケート結果によると、13年連続で「コミュニケーション能力」が1位になったそうです。コミュニケーション能力を高めたいがどうしたらよいかと思っている方は、新卒に限らず多いことと思います。ひゅーまにあ宇都宮では、コミュニケーション能力向上に向けたプログラムがあり、さまざまな経験を通してスキルアップできるようになっています。

基本中の基本！ 報告・連絡・相談

職業訓練と題し、この時間はスタッフを“会社の上司（仕事の指示者）”に見立てて業務を行います。業務終了の報告をする、業務内容について相談するという自然と身に着けることができます。また、慣れてきたら外線電話対応や職場実習で実践的に取り組むなど、就職に向け段階的に進めることができます。



【職業訓練後の報告の様子】



【グループワークにて討議の様子】

協力してみよう グループワーク、集団作業

グループワーク(月1)では、3～5人のグループになり意見を伝え合ったり、話し合ったりしています。自分が考えていなかった意見に出会えるなど新しい発見があるだけでなく、考え方や視野が広がると好評です。集団作業(週2)では、4つの工程に分かれた一連の仕事の中で、立ち回りや声掛けなどを学びます。

楽しもう！ イベントへの参加

初詣、お花見、芋煮会、クリスマス会など季節に合ったイベントや月1の振替通所日など、休日に少しリラックスして参加できるイベントが盛りだくさんな施設です。いつも話さない人と話したり一緒に活動したりと、余暇を楽しみながらコミュニケーション能力を伸ばすことができます。



【たこ焼きパーティーの様子】

講座

『職種を知ろう～事務職とは～』

職種を知る講座、第1回目は「事務職」を取り上げて解説を行いました。事務職は文書作成や入力を黙々とするイメージがありますが、コミュニケーション能力が必要となる職種であることをお伝えし、志望動機や自己PRの書き方をまとめました。

(スタッフ 穴戸)



『障がい理解』

人種や性別などの違いはあって当たり前、互いに分かり合って気持ちよく過ごして行きたいと願います。前回の『共生』に続き今回『障がい理解』をテーマにお話ししました。それぞれの障がいの特性を紹介し、色々な方がいる事を前提として認め合う大切さをお伝えしました。

(スタッフ 小林)



今月のひとこと

頭を使うと、疲れることがあります。私のストレス解消法はクッキングです。

きっかけは調理イベントで楽しめたからです。ネットでレシピを検索し、家に余っている材料で工夫して料理しています。最近は野菜を使った料理やパウンドケーキを作りました。家族や友人におすそ分けして「おいしい！」と言われると気持ちが軽くなります。

休日に料理を楽しんで振り舞ってみてはどうですか。

(K.A)



グループワーク

『私を褒めて～！』

今回は1年間を振り返り、出来るようになったことをグループ内で発表した後にたくさん褒め合い、褒め言葉の効果を考えて発表してもらいました。“褒めてもらうと誰かにもしてあげたくなる”“褒めてもらうと嬉しいし、認められた気持ちになる”など活発に意見交換されました。(スタッフ 市川)



イベント

『クラブ活動』

今回のクラブ活動では書道班と美術班に分かれ、各々作品制作に取り組みました。書道では、書初めとして新年の意気込みを書かれる方、美術ではカラフルに塗り絵をする方や見本を見ながらデッサンする方などがいらっしや、それぞれに楽しまれていたようでした。

(スタッフ 齋藤)



アクセスマップ

JR宇都宮駅⇒



緑の看板が目印です。

1Fにドイツインビスパーデン様と東日本銀行様があるビルの4Fです。

～東武宇都宮駅から～

西口を出た後、大通りに向かって徒歩5分。ドイツインビスパーデン様と東日本銀行様の間にあるドアが入口です。

～JR宇都宮駅から～

JR宇都宮駅西口から関東自動車バスにて約5分「東武駅前」下車。池上町交差点を左折すると、ドイツインビスパーデン様が入っているビル4階です。

ひゅーまにあ2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 講座	6	7 姿勢矯正	8	9	10
11 建国記念の日	12 振り替え休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21 姿勢矯正	22	23	24 補講日
25	26 スーツの日 講座	27	28 グループワーク・リフレッシュデイ 見学会			



2月の花：梅（うめ）
花言葉：「高潔」「忠実」「忍耐」



お知らせ

ひゅーまにあ宇都宮では、ブログやFacebookを更新しております。施設内の日常や講座の様子、イベントなどがつづられていますので、ぜひ覗いてみてください！

ブログ： <http://h-utsunomiya.blogspot.jp/>

Facebook： <https://www.facebook.com/humania.utsunomiya>

就活は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

携帯から見られます！

ブログのQRコード

～見学・体験利用のご案内～

ひゅーまにあ宇都宮は、障害のある方の就労をサポートする就労移行支援施設です。パソコンの訓練や職場実習など(利用期間は最長で2年)を通して、就労に必要なスキルを身につけることができます。興味・関心のある方は、お気軽にご連絡下さい。見学・体験入所を随時受け付けております。

TEL：028-678-5385

E-mail: h_utsunomiya@ch-j.jp

FAX:028-678-5395