



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

ひゅーまにあ静岡通信

1

2019年
月号

第4号(2019年1月発行) 発行:株式会社チャレンジドジャパン

TOP NEWS

ヤマト運輸有明支店様にご協力頂き職場実習の機会を頂きました。

12月中旬、ヤマト運輸有明支店様にひゅーまにあ静岡の利用者が2日間職場実習へ行ってきました。普段の訓練とは違った環境に利用者さんも最初は緊張している様子でした。作業を始める前に支店長より丁寧に説明して頂き、利用者さんの不安も和らぎました。作業内容は配達物を町名・番地事、約10ヵ所へとカートへ仕分けをする作業です。年末という事もあって配達物も多くあり大きく重たい物から小さく軽い物まで、様々な配達物を仕分けていきます。利用者さんは送付先の住所と仕分ける場所を確認しながら、一つ一つ丁寧に作業を行っていました。実習へ参加された利用者さんの中には「商品を落とさないよう気を付けて作業しました」や「とても緊張したけど支店長や他のスタッフの方が優しく丁寧に教えてくださったので安心して作業に取り組みました」、「この経験をもとに今後の自分に活かしていきたい」等の感想がありました。この実習を今後の就職活動に活かしていきたいと思います。支店長、スタッフの皆様ご協力頂き誠にありがとうございました。



NEWS

リフレッシュ講座を実施しました。

仕事を長く続けるためには、適度な息抜きをし心も体もリフレッシュすることが大切になってきます。

ひゅーまにあ静岡ではリフレッシュ講座と題しまして、呼吸法やストレッチ、筋弛緩法など緊張を和らげる方法をご紹介します。第1回目は呼吸法をテーマに行いました。呼吸法には腹式呼吸というものがあります。腹式呼吸では腹部を意識して呼吸することで横隔膜を下げ深い呼吸を行うことが出来ます。空気を吐き出す際にゆっくりと行う事によってリラックス効果が期待できるというものです。講座に参加して下さった利用者さんの中には「私は緊張しやすいので実践したいと思います」とお話される方もいらっしゃいました。

今後も随時リフレッシュ講座を開催予定です。



見学・体験 受付中
お気軽にお問い合わせください



就労支援センター ひゅーまにあ静岡



一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

利用相談会

参加
無料

1月 7日(月) 1月15日(火)

1月25日(火) 1月31日(木) 14:00～

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ静岡



12月8日ひゅーまにあカップ開催!!

静岡では初となる、ひゅーまにあカップを開催いたしました。今大会はひゅーまにあ名古屋栄と合同チームとなります。大会に参加された利用者さんからは「名古屋の方々の足を引っ張っていないか心配」、「練習の時より高いスコアを出せて良かった」など様々な声が聞かれました。

結果は近日中に発表されますので楽しみに待ちたいと思います。今後も随時様々なイベントを開催予定です。

1月の相談会・講座等の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 閉所	2 閉所	3 閉所	4 2019年 開所	5
6	7 利用相談会	8	9	10	11 職業準備講座	12
13	14	15 利用相談会	16	17 リフレッシュ講座	18 コミュニケーション講座	19
20	21 集団作業	22	23	24 職業準備講座	25 利用相談会	26
27	28 集団作業	29	30	31 利用相談会		

「就職相談会」「セミナー」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター
ひゅーまにあ静岡

〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1 サウススポット静岡7階
〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 054-204-3135

FAX 054-204-3136

E-mail humania_shizuoka@ch-j.jp



◎JR静岡駅南口より徒歩1分「ペデストリアンデッキ」で直通
雨でもぬれずにひゅーまにあ静岡まで来ることができます。