



# ひゅーまにあ 宇都宮通信

## 5月号

2018年5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

4月から入社した小野美寿々（おの みすず）と申します。私は最近、料理をするようになりました。今までは苦手意識を持っていたのですが、毎日行ううちに楽しいと感じるようになり、少しずつレパートリーも増えてきました。このように、苦手と感じていることでも、まずはやってみるといことが大切だと思っています。やってみるといことが自分の成長や新たな発見に繋がることが多くあります。ひゅーまにあでも、様々なことに挑戦し、自分が成長することで利用者さんの支援に生かしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。（スタッフ小野）



## ひゅーまにあのとことんポイント

これまでさまざまな障害のあるの方にご利用いただいていた当施設のオススメしたいポイントがあります。障害の有無に問わず、長く働き続けるために必要なスキルをまとめた“職業準備性ピラミッド”を使ってご説明いたします。利用者さんお一人お一人にとことん支援していくことを念頭に置き、さまざまな訓練を提案しております。生活リズムの構築から一緒に始める方もいらっしゃいますよ。詳細につきましては、お気軽にお問合せください。



【少人数での電話対応訓練】

### 豊富なプログラム数

#### 職業興味検査（VRT検査）

職業への興味や適性を探り、適切な職業選択に役立ちます。

### 職業 適性

### 基本的 労働習慣

### 対人技能

### 日常生活管理

### 健康管理

#### 職業訓練、職場実習

挨拶や返事、報告・連絡・相談、身だしなみや一定時間仕事に耐える能力を養います。

#### グループワーク、 集団作業、個別レッスン

基本的なコミュニケーションや感情のコントロール、雑談のスキル、苦手な人との関わり方を学ぶことができます。

#### 余暇の過ごし方

イベントやクラブ活動を行っています。余暇の過ごし方の大切さをお伝えしています。

#### 生活リズムの構築

健康状態を考慮し、無理のないスケジュールから通所を始めます。

#### 土台となる“健康管理”

食事栄養管理や体調管理など、体調チェックシートにて日々の変動を把握していきます。

#### 体力をつける

姿勢矯正体操や休日開所を通して、働くためだけでなく毎日過ごすための体力をつけていきます。



【休日にタコパー】

## 講座

### 『面接の達人～柔らかに話すコツ～』

「柔らかに話す」をテーマに講座を行いました。柔らかに話すことによって、聞く側の抵抗感を減らし、話しが受け入れやすくなります。面接は誰もが緊張しますので、口調も表情も硬くなりがちです。日常の会話に「柔らかさ」を取り入れてみましょう。  
(スタッフ宍戸)



### 『定着支援事業について』

ひゅーまにあを利用される皆さんは就職を目指されていますが、ゴールは“就職”ではありません。大切なのは“働き続ける事”。定着支援において、私たちはご本人との面談や勤務先への訪問等を行い、安心して働ける為の支援をしたいと考えています。  
(スタッフ小林)



# 今月のひとこと

5月と言えば、ゴールデンウィークがあります。

休みの日だと、寝る時間・起きる時間が不規則になりがちですが、『一度生活リズムのバランスを崩すと、それを元に戻すのがとても大変になる』という事をひゅーまにあの講座にて教わりました。

生活リズムを日頃から、崩さないように気をつけていますが、特にゴールデンウィークはそれを守り、休み明けも通常通り通所し、訓練に挑みたいと思います。

(N.T)



## グループワーク

### 『グループワークの意味を考えてみよう』

今回はこれまでのグループワークを振り返って頂き、グループワークにはどんな意味や目的があるのかを話し合ってみました。これまでなんとなく参加していた方にも、様々な発見や気づきがあり、良い振り返りになったようです。

(スタッフ齋藤)



## イベント

### 3/21 『振り返り会』



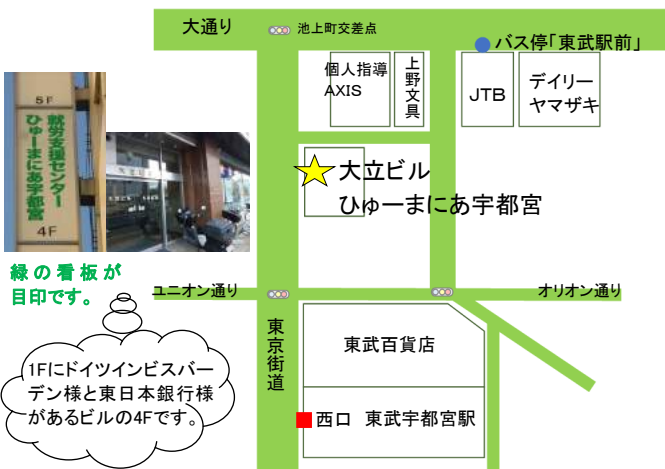
### 3/24 『じゃびーバスツアー第一弾！小山・結城』



### 4/7 『お花見会』

## 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5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8	9 姿勢矯正	10	11	12 クラブ活動
13	14 講座	15	16	17	18	19
20	21	22	23 姿勢矯正	24	25	26 いちご狩り
27	28 スーツの日 講座	29	30 グループワーク リフレッシュデイ 見学会	31		



5月の花：薔薇  
花言葉：「愛情」「美」



## 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

## ～見学会・体験のご案内～

月に一度見学会を行っております。詳しくはホームページをご覧ください。同時開催として、職業興味検査を行っております。職業選択に迷われている方、将来に不安なことがお有りの方、ぜひお越しください！また、個別の見学の申し込みも随時お待ちしております。お気軽にご連絡ください。5月は5/(水)です。

お申し込み・お問合せはこちら

TEL:028-678-5385 HP:[http://ch-j.jp/search\\_for/utsunomiya/](http://ch-j.jp/search_for/utsunomiya/)