

ひゅーまにあ鎌ヶ谷通信 2017年7月号

★発行：株式会社チャレンジドジャパン
★住所：鎌ヶ谷市中央 1-1-34 前田ビル2階

★HP：http://www.ch-j.jp
★Mail：humania_k@ch-j.jp

★TEL：047-404-3346
★営業時間：9:00～18:00

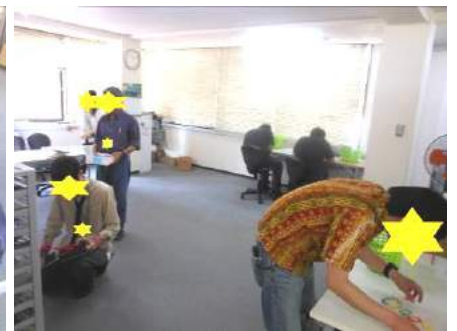
だんだんと蒸し暑い日が増え、夏の訪れを感じる季節となりました。7月といえば、七夕のお話が有名ですね。東の夜空を見上げると、ひと際明るく光る星・こと座のベガ（織姫星）が見えます。そこから南東に視線をずらしていくと、わし座のアルタイル（彦星）が発見できます。二つの星の間を流れる天の川に橋を架けるようにはくちょう座が輝き、その尾の部分に明るく光る星がデネブです。この三つの星（ベガ・アルタイル・デネブ）を『夏の大三角』と呼びます。比較的発見しやすいと思いますので、ぜひこの機会に夜空を探してみてください。

集団作業プログラム～ひゅーまにあファクトリー～

新たな軽作業として、集団作業プログラムを行いました。ピッキング班・検品班・請求書作成班に分かれて行う、倉庫内の流れ作業を想定した訓練です。この訓練で要となるのは、「報告・連絡・相談」です。

参加された利用者さんからは、「目標を達成できた」「声かけがもう少しできるとよかった」「次はもっと作業スピードを上げたい」などの声が聞かれました。

今回は試験的に実施しましたが、今後も普段の訓練の中で取り入れていく予定です。



お願いします。

日々の疲れをリフレッシュ

5月末の休日開所日に、谷津バラ園に行きました。バラの良い香りに包まれながら、ゆったりとした時間を過ごすことができました。散策後は、名物の『バラのアイス』に舌鼓を打ちました。



熱中症に注意しましょう！

平成 28 年の 5 月から 9 月までで、熱中症により救急搬送された人は全国で累計 5 万 412 人にものぼりました。今年の 5 月下旬には、初の猛暑日が観測され一週間で 1000 人近くの方が救急搬送されています。これからの時期は、全国的に気温が平年より高くなるのが予想されていますので、熱中症対策をしっかりしていきましょう！



こまめに水分補給



日よけ対策



バランスの良い食事



十分な睡眠



服装の工夫



適度な室温・湿度

鎌ヶ谷市郷土資料館見学会

5月25日(木)午後、地域の資源活用として利用者さん全員で近所の郷土資料館に行ってきました。最近、ウォーキングで市内の史跡巡りをする機会が多かったので、皆さん興味津々でした。資料館では、石器、矢じり、土偶、縄文土器等々、市内で発掘された展示品を見学してきました。学芸員さんの説明もとても分かりやすく、ついつい時間を忘れてしまうほどでした。

鎌ヶ谷市の位置する北総台地は、気候温暖、海の幸山の幸に恵まれ、大昔から人々が暮らしていたのです。イルカの骨で作った装飾品を身に着けた人々が、一日の仕事が終わり、歌ったり踊ったり宴会をしたりしていたのでしょうか。



ストレス発散、みんなどうしてる？

先日の就労準備講座ではストレスについて学びました。健康で長く働くためには、仕事に精出すだけではダメなようです。人生「遊び」も大事。皆さん上手な気分転換やってますか？以下、利用者さんにストレス発散方法を聞いてみました。

- 好きな音楽を聴く。
- 動物に触れる。
- ひたすら歩く。
- アイドルの番組を見る。
- 部屋にこもって沢山寝る。
- 自分の気持ちを絵に描く。
- 家の中で小さな声で歌う。
- 友達とカラオケやドライブなど遊びに行く。
- その時思っていることを紙に書き留める。
- いやなことがあってもあまり気にしすぎない。
- 自転車に乗る。



- スーパー銭湯に行く。
- 早めに寝る。
- いつもと違うスーパーに行く。
- 掃除を試みる。
- お菓子や料理を作る。
- 少し作業を止めて外を眺める。
- 熱めのお風呂に入る。
- 何かを作る。
- ネットで買い物をする。
- 体を動かす。
- 甘いものを食べる・・・etc

チャレンジドジャパンは
進路満足度100%を目指しています♪就労支援センター—ひゅ—まにあ鎌ヶ谷

電話：047-404-3346 / FAX: 047-404-3347

メールアドレス：humania_k@ch-j.jp 定休日：土日祝日（受付 9:00～18:00）

〒273-0124 鎌ヶ谷市中央 1-1-34 前田ビル 2 階 新京成線：初富駅より徒歩 3 分

まずはお気軽にお問い合わせください。また見学・体験利用など随時受け付けております。