

# ひゅーまにあ



2017年

# 立川通信 12月号

第45号(2017年12月発行)  
発行:株式会社チャレンジドジャパン  
住所:東京都立川市曙町1-11-9  
五光曙第二ビル2階  
営業時間:9:00~18:00  
定休日:土日祝日



今年の終わりも近づいてきましたね。急に冷え込む日も出てきたので体調には気をつけたいところです。さて、12月22日は冬至です。西日本を中心に「運盛り」という伝統があるそうですが、ご存知でしょうか? 「ん」=「運」のつく食べ物を食べると運気が上がるという、縁起かつぎだそうです。



【冬至の七種(ななくさ)】とは、代表的なところで、①南瓜(なんきん) ※かぼちゃ ②蓮根(れんこん) ③人参(にんじん) ④银杏(ぎんなん) ⑤金柑(きんかん) ⑥寒天(かんでん) ⑦饅頭(うんだん) ※うどん と言われており、これらの食べ物をしっかり食べて、寒い冬を乗り切ろうということなのでしょう。7つの食べ物以外に、こんにゃくや小豆も縁起がよいと言われているそうです。かぼちゃのスープ、茶わん蒸し、甘露煮、鍋物の締めうどん、など美味しい冬の料理がいろいろ浮かんできますね♪栄養のあるものを食べて、体も心も健やかに新年を迎えたいものです。



## ストレス対処講座の一環としてウォーキングを行いました

晴天のポカポカ陽気の中、昭和記念公園にウォーキングへ行ってきました。丁度、银杏が色づき始めていて、気候も穏やか、絶好の散歩日和でした。皆さん、美しい紅葉に思わず写真を沢山撮っていました。



この講座では、自分の考え方のクセに気付き、ストレスと上手に付き合う方法や、様々なストレス発散方法などを学んでいます。戸外活動に良い季節なので、自然の中に身を置いたときの爽快感・リラックス効果などを体感してきました☆



## 清掃活動で街頭のごみ拾いを行いました

昭和記念公園の周辺道路を歩き、ごみ拾いを行いました。普段気にせずに歩いていた道も、意識を向けて歩いてみると驚く程のゴミが落ちていて、改めて最低限のマナーを守ろうと考えさせられました。この日は4名で1時間ほど歩き、大きなごみ袋2つ分のごみを拾い集めました。

また、ごみ拾いをしていると見知らぬ人に「ご苦労様です!」と声をかけていただく場面もあり、人の温かさにも気づけたと思います。参加メンバーは、街の美化に協力でき、昼食後の軽い運動にもなり、一石二鳥だったと話していました。



# 食べもの部

10/21 (土)

古民家フレンチの「ジリオ」へ  
行ってきました。



バルサミコ酢ソースのローストビーフや、季節の銀杏パスタなど、お洒落な料理を美味しく頂き、メンバーとの会話も弾みました。食後には塩キャラメルジェラートやチーズケーキなど美味しいデザートと、コーヒーや紅茶も頂きました。



# 園芸クラブ

実を付けたものの、なかなか赤くならなかったミニトマトもようやく色づいてきました。育てた本人は早速食べて、美味しかった！トマトの味がした！とのことでした。



大葉の花が咲きました！

ミニトマト美味しかったです！！



レッドマスタードの葉はツツと辛くて刺激的でした！

## 12月 訓練プログラム

	月	火	水		木	金	特別開所
			1・3週	2・4週			
午前	10:00	デイリー/セルフチェック 各自PC等訓練 業務管理等					12/9 (土) ひゅーまにあ カップ
	11:00	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	ストレス対処 講座 10:30~12:00	
	11:10						
12:00	硬筆講座 11:30~12:00	お昼休み					12/23 (土) 食べもの部
午後	13:00	軽作業 13:00~14:30	就労準備 講座 13:00~14:30	やさしいビジネス マナー 13:00~13:30	オフィスヨガ 13:00~13:30	硬筆講座 13:00~13:30	
	13:50		清掃作業班 13:00~14:30	軽作業 13:30~14:30	軽作業 13:30~14:30	趣味講座 13:30~14:30	
	14:00	業務管理/日報/次回計画準備					
	15:00						



就労支援センター  
ひゅーまにあ立川

知的・身体・精神・発達障害、難病、引きこもり、ご相談受け付け&就労サポート！

☎ 042-595-6891  
📠 042-595-6892  
✉ humania\_tachikawa@ch-jjp  
<http://ch-jjp/>

資料請求・見学・体験など随時受付しております☆

お気軽にお問い合わせください♪



このビルの2階です

