



初夏の気持ちのいい気候に誘われて散歩などしたくなる今日この頃。5月は連休もあり外出する機会も増えるのではないのでしょうか。もともとゴールデンウィークという名称は映画会社が映画館への来客を促すために名付けたものです。今年のゴールデンウィークは映画鑑賞など文化に触れる活動をして非日常を体験するのはいかがでしょうか。

## 就労準備セミナーが開催されました



4月14日(土)にひゅーまにあ立川にて就労準備セミナー「LASで雇用したい人財とは?~採用の際に大切にしていること~」が開催されました。LASとは(株)LIXIL Advanced Showroomの略で、ダイバーシティ推進室の八重樫様が講演して下さいました。障害者雇用にとっても力をいれていらっしゃる、サポート体制についてご説明下さいました。また“できないこと”が問題ではなく、出来るようになるよう努力する姿勢が大切である等とても参考になるお話を聞く事ができました。ひゅーまにあ立川より4月に入社された卒業生からも、業務内容や、働く上で気をつけている事などについて話を頂きました。



# 祝

## 〇さんご内定おめでとうございます!!

〇さんより

私はひゅーまにあ立川に1年7ヶ月通所しました。

就活に入り初めての合同面接会で思いがけず就職が決まりました。

ひゅーまにあでは、生活リズムを整えてPCのスキルアップが出来まし

た。また講座ではストレスに対処する方法を学び、楽になっていきました。指導して下さったスタッフの皆様にはとても感謝しています。

これからは、講座で学んだ事やスキルを活かし、長く働けるように頑張っていきたいと思います。



# ヨガ講座の先生に聞きました



オフィスヨガとはどういったものなのですか？

オフィスヨガとは、イスを使ったヨガのことです。この講座の目的は30分という短い時間で、身体と心をリフレッシュすることです。一般的なヨガとは違いスペースを使わないので自分自身で身体と心の調整ができるようになります。



講師紹介：一戸弘美先生

- ◇ ヨガインストラクター
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ 「立川シャンティビージャ ヨガスタジオ」  
オーナー&講師



参加者からはどんな質問がありますか？

「瞑想をすると不安になる」というお声を頂きました。まずはその感覚を大切に受け止め、そして気長にとらえていきましょう。心と向き合うことも、目を開けて瞑想を解くこともできます。心をコントロールする練習を、一緒に少しずつ行なっていきましょう。



## 5月訓練プログラム

\* 予定は変更になる場合があります

	月	火	水	木	金	特別開所	
10:00	デイリーチェック / 業務管理等						
12:00	個別訓練			JST (対人技能訓練)	個別訓練	5/3(木) 映画鑑賞	
	硬筆講座	やさしい ビジネスマナー	オフィスヨガ		仕事の基本 講座		
13:00	ストレス 対処講座	就労準備 講座	清掃訓練	軽作業	硬筆講座	5/4(金) レトロゲーム	
					趣味講座 第3・5週 織物 第2・4週 クラフト		軽作業
15:00	業務管理 / 日報 / 次回準備等						5/19(土) たべもの部



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！

TEL 042-595-6891

FAX 042-595-6892

✉ humania\_tachikawa@ch-j.jp

http://ch-j.jp/

お気軽にお問い合わせください♪

