



第19号（2018年5月発行）
発行：株式会社チャレンジドジャパン
住所：東京都足立区千住1-11-2
カーニープレイス千住6階
TEL：03-3870-3723
営業時間：9：00～18：00
定休日：土日祝日
H P：https://ch-j.co.jp/
Mail：humania_kitasenju@ch-j.jp



5月といえば、ゴールデンウィーク後に憂鬱になってしまう…五月病を心配される方も多いと思います。そんな五月病対策には、十分な睡眠・バランスの良い食事が大切となってきます。特に、【アミノ酸】【ビタミンB群】【炭水化物】をバランスよく摂取するのが良いそうです。そこまで考えるのが難しい…という方にオススメなのは『バナナ』と『牛乳』です。牛乳はヨーグルトでもOKなので、忙しい朝にいかがでしょうか？



講座紹介

毎週金曜日午後に30分の『ミニビジネス講座』を行っています。今まで「言葉遣い」「人との付き合い方」「服薬管理について」「ストレスとの付き合い方」などを取り上げてきました。そのなかから「企業が求める人物」の講座内容をご紹介します。

◇ 企業が求める人物とは ◇

障害者雇用で働く場合は、週20時間もしくは30時間以上で休まず働けるか

《企業は何で判断するか》

- ・「通所実績がどれだけあるか」で体力があり、体調が安定しているのかどうかを判断（安定通所の期間が長ければ長いほど信頼感は増す）
- ・休日の余暇活動がうまくできるかを面接等で確認する

- ⇒
- ・ひゅーまにあで週5日・10時～15時の安定通所を目指し、実績を積み上げる
 - ・趣味講座や特別開所のイベントでリフレッシュの仕方を身に付ける（長く働くためには休日の時間の使い方が大事）



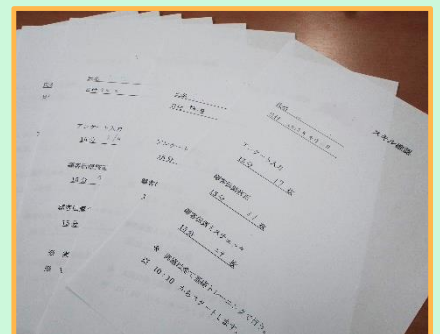
事業所紹介

◇ パソコン入力の一斉テスト実施 ◇

↓ テストの記録用紙

訓練の一環として、パソコン入力の一斉テストを実施しました。初めてのテストということもあり、皆さん緊張した面持ちで参加されました。テストが開始して少しすると、慣れていつもの訓練通りに取り組まれました。一斉テストを行ったことで、皆さんご自分のレベルを確認することが出来たようです。

今回の結果を元に、パソコン訓練の目標を設定する予定です。利用者の方からは「今まで以上に張り合いを感じた訓練ができそう」との声もあります。





ウォーキングを始めました



隔週火曜日の午後にウォーキングを始めました。

新緑の眩いこの時期に外を歩くのはとても気持ちがいいです。

第一回目は、千住大踏切から荒川土手までの往復、ここは桜並木で満開の桜は見事でした。また、荒川土手は3年B組金八先生のロケ地でした。

今回は満開を過ぎ、散る桜となっていました。桜吹雪の中、気持ちの良いウォーキングが出来ました。



普段のトレーニングは室内で体を動かす機会が少ない方もいらっしゃいます。

そのような毎日で息が詰まることも・・・体を動かさないと筋肉が固まりあちこちが痛くなったりもします。

さあ！外へ出て体を動かしてリフレッシュ！(^_^)！



就労移行支援事業所 ひゅーまにあ北千住

TEL：03-3870-3723

FAX：03-3870-3724

メールアドレス：humania_kitassenju@ch-j.jp

定休日：土日祝（受付 9:00～18:00）

〒120-0034

東京都足立区千住 1-11-2

カーニープレイス千住6階

見学・体験利用など随時受け入れております。
また就職相談会も行っております。

案内図

最寄駅：北千住駅

通勤圏内の東京・埼玉・千葉

地域からの利用もできます。

ハローワークまで徒歩5分。

駅から徒歩7分

- ・JR常磐線
- ・東京メトロ日比谷線
- ・東京メトロ千代田線
- ・東武スカイツリーライン
- ・つくばエクスプレス



精神・発達・知的・身体各障害や難病患者に対応します！不登校・引きこもりに悩む方のご相談も受付中！

見学・資料請求ご希望の方は、電話・メールにてお問合せください。

ひゅーまにあマスコットキャラクター

じゃびーくん



5月現在 ひゅーまにあ北千住
利用空き状況 **あり** ・ なし