



# ひゅーまにあ 宇都宮通信

# 6 月号



2017年6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

紫陽花の季節となりました。紫陽花は、七変化や八仙花とも呼ばれ、蕾から咲終わるまでに花の色が変化し、花言葉の一つに「移り気」があるなど節操がないと結婚式では避けられる花でした。しかし、近年では小さな花がたくさん集まって一つの大きな花に見えることから、家族団欒を象徴しているとされ、六月の結婚式の装花に用いられています。六月は天気の優れない季節ではありますが、咲き誇る紫陽花を楽しませてはいかがでしょうか？  
(スタッフ 延藤)

## 6月度 見学会のご案内

日程：6月19日(月)午後13:30～14:30(タイピング体験・ビジネス訓練見学)

ひゅーまにあ宇都宮のビジネス訓練は、個人ごとの理解度や習熟度に応じて面接、電話訓練、マナー訓練、PC訓練(ワード、エクセル、パワーポイント)等、就業へ向けてのトータルサポートを行います。

## 就職報告

【ご本人からの一言】6月に特例子会社に就職が決まりましたH.Nと申します。私は、食事や入浴すら億劫に感じるほどの気分障害を患っていましたが、3年前にひゅーまにあ宇都宮に入所してから体調と気持ちのコントロール方法を徐々に覚え、最終的には週5日、休まずに通所できるようになりました。

訓練の面ではビジネスマナーや事務技能を学び、PC実習に取り組むことで就労に対する自信をつけることができました。長い間、絶えず私を支えて下さったスタッフの皆様にご心より感謝します。



年度	1年目	2年目	3年目
メイン目標	生活リズムを作る	ビジネススキルを身に付ける	就職に備える
訓練内容	通所訓練	集団作業訓練	面接訓練
	事務訓練	プレゼンテーション訓練	電話応対訓練
	EXCEL、WORD基礎	EXCEL、WORD演習	PC実習
	ビジネスマナー	グループ討議	ハローワーク訪問



【スタッフコメント】H.Nさんは週3日の通所から始め、生活リズムを整えることから訓練を始めました。2年目以降はビジネス訓練を本格化させ、3年目では企業実習に取り組み、内定に至りました。本当におめでとうございます。

## 余暇支援 イベントのご紹介

ひゅーまにあ宇都宮では余暇支援にも力を入れており、毎月イベントを開催しています。5月は、元利用者さんで、現在就業中の方のご実家のいちご農園のご厚意により、いちご狩りをさせていただきました。

当日は天気にも恵まれ、大きくて甘いいちごをお腹いっぱいになるまで頂きました。いちご狩りを終えてから宇都宮市内の焼肉店でランチを摂り、別腹で頂きました。お腹が一杯、笑顔が一杯の充実したイベントとなりました。



講座

『自律神経を整えよう』

不規則な生活リズムやストレスで自律神経は乱れてしまいます。頭痛や疲れ等、体調不良が出た時に、自律神経が乱れているのかな？と気づき、整える方法を身に付ける事が大切です。自律神経を整える方法は数多くあります。まずは実践し、自分に合った方法を見つけてもらえたらと思います。  
(スタッフ梅野)



グループワーク

『ポジティブになろう』

『ポジティブになろう』と題してグループワークを行いました。ポジティブになるためにどのような気持ちのコントロールが必要であるか様々な意見が出されました。今回は意見のまとめ作業も行いました。意見をまとめることは大変ですが、チームワークを発揮してまとめることが出来ました。  
(スタッフ水野)



今月のひとこと

梅雨の季節になりました。私はレインブーツを買って、雨の日でも軽快に出かけられるようにしています。『雨がっぱ』や、『長靴』も、今やオシャレアイテムの一つ。

素敵なデザインがたくさんあるので、お店を見ているだけでも楽しいです。憂鬱になりがちなこの季節を、工夫して楽しく過ごしていきたいです。(M.S)



イベント

『けん玉クラブ』

今回でけん玉クラブが最後になるので多くの利用者さんが参加して下さいました。技が成功すると美術クラブに参加されていた利用者さんからも歓声が起きていました。技を教えあう光景も見られ、和やかな雰囲気の中でクラブ活動が行えました。  
(スタッフ水野)



イベント

『歌おう、ひゅーまにあの会』

のど自慢が集まり、カラオケを楽しみました。緊張した面持ちで始まった会は、1曲が終わる頃には手拍子交じりとなり、次々と曲が入れられました。全員が知っている曲は交互に歌い合い、和気あいのクラブ活動となりました。  
(スタッフ穴戸)



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6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 姿勢矯正	8	9	10
11	12 講座	13	14	15	16	17
18	19 見学会	20	21 姿勢矯正	22	23	24 休日開所
25	26 スーツの日 講座	27	28 グループワーク リフレッシュ デイ	29	30	



6月の花：紫陽花  
花言葉：「辛抱強い愛」「一家団欒」



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・体験利用のご案内～

ひゅーまにあ宇都宮は、障害のある方の就労をサポートする就労移行支援施設です。パソコンの訓練や職場実習など(利用期間は最長で2年)を通して、就労に必要なスキルを身につけることができます。興味・関心のある方は、お気軽にご連絡下さい。見学・体験入所を随時受け付けております。

TEL：028-678-5385

E-mail:h\_utsunomiya@ch-j.jp

FAX:028-678-5395