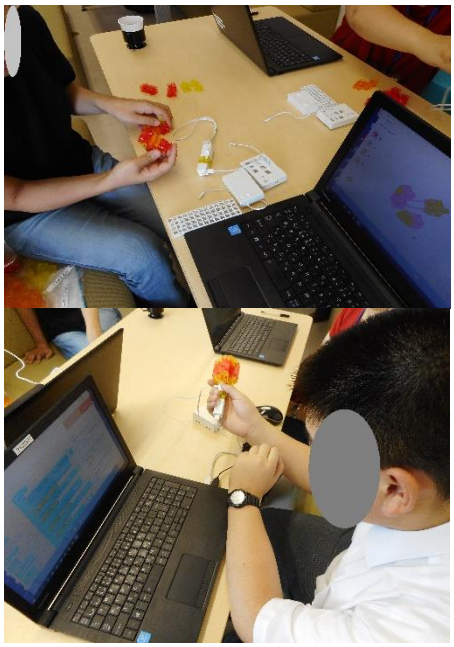
障がいのある方の就労をサポート　～進路満足度100%へ～

ひゅーまにあ前橋通信 10 2019年 月号

第20号（2019年10月発行）　発行：株式会社チャレンジドジャパン

TOP NEWS　特別支援学校から実習に来られました！

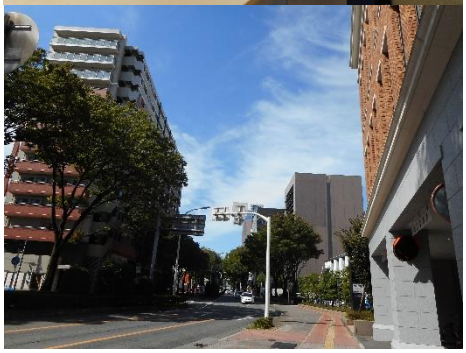


さわやかな秋晴の季節となりました。

若葉高等学園に通われている、生徒さんの5日間実習を行いましたので、その様子をお伝えします。特に好評だったのが、プログラミング学習でした。初日はなかなか集中力が続かない場面も見られましたが、翌日はブロックの組み立て方も、全体の作業のスピードも、格段にあがっていました！スタッフより「昨日よりもずっと上達しましたね」とお伝えすると「はい、この作業は楽しいです」と、とてもいい笑顔で返されていました。続いて、ブロックにプログロムを転送させます。・前進させたり、・手をあげたり、・音をだしたりと様々なプログラムを転送していきます。プログラムを転送させてブロックを動作させると「わあ、すごい！！」とより達成感が湧いている様子でした！覚えることはたくさんあったかと思いますが、5日間本当にお疲れさまでした。この経験を生かし、今後の職業選択に役立てていただければ幸いです。また、今回の高校生の受け入れを通して、・5日間という短い期間で、高い順応性を示したこと、積み重ねていくことで「面白み」や「楽しさ」を見出す姿勢など、私たちも生徒さんから学ぶことが多くありました！

生徒さんのこれからの明るい未来を祈りながら、私たちも頑張ります。

NEWS　リラクゼーション講座をご紹介します！



ひゅーまにあ前橋では月1回程度リラクゼーション講座を実施しています。

このリラクゼーション講座ではリラックスできる方法を紹介しひとりひとりにあったストレスケアを探していただいております。今回は「自律神経」について学びました。

自分でコントロールするのが困難な自律神経。この自律神経はふたつに分けられます。エネルギーを消費し運動面に関連する交感神経、エネルギーを再生し休養に関連する副交感神経、車に例えるならば交感神経がアクセルで、副交感神経がブレーキです。この二つのバランスがとれていないと全身のだるさ、不眠、いらいら、肩こりなど原因不明の不調が体に現われます。自律神経を整えるポイントとして「軽い運動」は効果的と言われており、ひゅーまにあではメンバーの皆さんにウォーキングなど体を動かしながらリラクゼーションを促すことをお勧めしております。散歩日和の空の下、皆さん公共交通機関や車を使っているとなかなか外の景色や風を感じながらウォーキングすることは少ないですよね。

是非、秋空の下で皆さんでウォーキングなどしてみてはいかがでしょうか

一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

10月 就職相談会

参加無料

21日（月）

開催時間　13:30～

会場：就労支援センター ひゅーまにあ前橋

毎週の火曜日に開催しております。

JST（ジョブ　スキル　トレーニング）講座　絶賛開催中

参加無料

開催時間　10:30～11:50

会場：就労支援センター ひゅーまにあ前橋

▽▽▽　10月度　講座スケジュール　▽▽▽

＊都合により変更になる場合もあります。

月	火	水	木	金
	1 メンタルヘルス	2 ﾗｲﾌｽｷﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ L S T	3 習字	4 コミュニケーション
7 カフェトーク	8 リラクゼーション	9 清掃	10 就労準備	11 ペン字
14 －	15 ﾗｲﾌｽｷﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ L S T	16 カフェトーク	17 趣味	18 AMのみ
21 メンタルヘルス	22 －	23 合同面接会	24 コミュニケーション	25 ﾗｲﾌｽｷﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ L S T
28 リラクゼーション	29 カフェトーク	30 就労準備	31 清掃	

「就職相談会」「セミナー」のお問い合わせ・お申込みはこちら

就労支援センター
ひゅーまにあ前橋

〒371-0023 群馬県前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル8階
〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 027-212-5306
FAX 027-212-5361
E-mail humania_maebashi@ch-j.jp

◎JR両毛線　前橋駅より徒歩12分　◎本町バス停より徒歩0分
◎上毛電気鉄道　中央前橋駅より徒歩9分