



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

ひゅーまにあ中野通信

3 2020年
月号

第62号(2020年3月発行) 発行:株式会社チャレンジドジャパン

TOP NEWS

【特別講座】理想の睡眠習慣

東洋羽毛工業株式会社から睡眠健康指導士の方にお越しいただき、理想の睡眠習慣についての講義をしていただきました。

そもそも健康を維持するには食事・運動、そして睡眠が大切な要素となります。

だれしも一度は、睡眠不足がたまって集中できなくなったり、いらいらしやすくなったりした経験があるのではないのでしょうか。

そのメカニズムをもとに、睡眠をより良くするための工夫として、昼寝のポイントや眠ることができないときの「脳のクールダウン」方法、ストレッチの効果的なやり方などを教えていただきました。

利用者さんからも大変好評で、「教えてもらったことを試してみる」「自分の睡眠は良いと思っていたけどそうでもないことが分かった」などの感想をいただいています。



NEWS

気になる求人を見つけてみませんか？

皆さんは、求人票をご覧になるとき、企業が開示した情報のどの項目に注目すれば良いか、また、どのように自分に合った求人票を探せば良いかご存知でしょうか？

ひゅーまにあ中野では、毎月スタッフが厳選した求人票を、利用者さんに掲示・ファイリングしていただいています。

求人は、今通っている皆さんの条件や興味、希望に合わせて選んでおり、「就職活動はまだ先・・・」という方もわかりやすいよう、求人情報の注目ポイントには目印もつけています。

この求人票の掲示・ファイリングは毎月20日に更新しています。見学や体験の方にも見ていただけるので是非お気軽にお問い合わせください。



見学・体験 受付中
お気軽にお問い合わせください



就労支援センター ひゅーまにあ中野

JST講座の“問題解決技能訓練”についてご紹介いたします。皆さんは、どうしたら良いかわからない悩み・困りごとはありませんか。この講座ではそうした悩み・困りごとを解決するお手伝いをします。

方法は簡単です。

- ①参加している利用者さんの中から毎回どなたかおひとりに、この場で相談したい内容を発表していただく。
 - ②ほかの皆さんから、どうしたらその悩みを解決することができるのか、意見を出していただく。
 - ③解決策案の中から、現実性と効果の有無を検討し、ご自身でできそうなものをピックアップ
 - ④実際にやってみる！
- という流れです。

皆さんで意見を出し合うことで悩みの解決のヒントが見つかるだけでなく、他者の考え方を知ることができる機能的コミュニケーションの場となり、利用者さんからも人気の講座となっています。



講座内容をご担当者様と事前に打ち合わせを行い決定いたします


出張講座

障害・難病のある方やご家族、支援者、医療機関の方に向けた出張講座を承っています。

参加者の方々が知りたい情報に合わせて、オーダーメイド式講座で開催します。

お気軽にお問い合わせください。担当: 神山

お問い合わせ・お申込みはこちら

 就労支援センター
ひゅーまにあ中野

〒164-0001 東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 03-5942-8931

FAX 03-5942-8932

E-mail humania_nakano@ch-j.jp

