

ひゅーまにあ 立川通信

2018年
6月号

第51号（2018年6月発行）
発行：株式会社チャレンジドジャパン
住所：東京都立川市曙町 1-11-9
五光曙第二ビル 2階
営業時間：9：00～18：00
定休日：土日祝日

あつという間に、今年も折り返しを迎えようとしています。
慌ただしい日常の中、少しだけ時間を作って、この半年間を振り返ってみるのに
ちょうど良い機会かもしれません。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。この時季を乗り切るために、
十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛けましょう。



プログラム紹介～就労準備講座～

ひゅーまにあ立川では、毎週『就労準備講座』を行っています。
どのような内容か実施した一例を紹介します。

「長く安定して働き続けるために必要なこと」というテーマで、
2チームに分かれてグループワークを行いました。



進め方

- ① 各チーム内で、意見をたくさん出し合い
- ② 出した意見をグループに分け模造紙にまとめ
- ③ 最後に、チームごとに発表。

片方のチームは、和やかな雰囲気、他の人の意見を受け入れて協力しあう場面が見られました。
もう一方のチームは、意見が出し合えず、他の人に頼ってしまう所がありました。
協力して物事を進めることで、チームに団結を生み、良い結果につながります。仕事でも同じこと
がいえると思います。

働く上で必要な事として「定着支援を受けること」や「自分の限界（体力・精神力・能力を知っておくこと）」は、とても大切です。

公開就労準備講座・個別相談会を行っています！

* 個別相談会にご参加予約いただいた方を優先させていただきます。

ご予約なしでも承ります。（参加無料）

* 利用者さんの生の声が聞けるかもしれませんよ！お気軽にお問合せ下さい。



↑ここからお申込みできます

毎週 第3月曜日 開催
13:00 ～ 就労準備講座
14:30 ～ 見学・個別相談



GWはフリースペースとして開所しました

5月3・4日はフリースペースとして施設をメンバーに開放しました。

ゴールデンウィークなどの長いお休みが入ると、生活リズムや体調が不安定になってしまうことも多いため、その防止のために開所しました。

休みの間も、いつもと同じ生活リズムで生活することは、体調を安定させ、長く働く上でも、非常に大切なことです。

参加した方は、パソコンや資格の勉強をしたり、軽作業等の訓練を通常通り行うなど、それぞれ1日を過ごしていました。



6月訓練プログラム

* 予定は変更と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					6/16(土) 食べもの部
12:00	個別訓練			JST (対人技能訓練)	個別訓練	
	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	
お昼休み						6/30(土) 通常訓練
13:00	就労準備講座	軽作業 (集団)	清掃 訓練	ストレス 対処講座	硬筆講座	
					趣味講座 1・3・5週 2・4週 織物 クラフト	
15:00	業務管理・日誌 / 次回計画準備					



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♪

