



TOP NEWS

ストレス対策に関する講座を実施しました

ストレスが長く続くと、心だけではなく体も調子を崩してしまう場合があります。仕事を続けるうえではストレスと上手に付き合う事が大切です。

ストレスには原因があり、気持ちや身体に反応が出てしまいます。ストレス反応を少しでも抑えるには、原因を理解し、自分自身の対処方法を複数持っていることが重要です。

また、ストレス対策にはセロトニンという言葉を知っておくのも良いかもしれません。セロトニンとは脳内の神経伝達物質の一つで気分・感情のコントロールに欠かせない物質です。セロトニンを増やすことによりストレスに強い脳となります。生活リズムの改善や家族、友人、ペットとのスキンシップ等を大切にすることによりを増やすことが出来ます。逆に乱れた生活や運動不足、栄養不足が続くと減少してしまいます。安定した就労生活を送るためにもセロトニンは大事な役割を果たしてくれます。

規則正しい生活とストレス対処方法を身に付け長期就労を目指しましょう。



NEWS

余暇支援を通じてコミュニケーション力UP

仕事を長く続けるためには、心と身体のリフレッシュが必要です。ひゅーまにあでは、月に1度余暇支援を実施しています。

今回はボウリングを行いました。ストライクやスペアを出すと、ハイタッチするなど大変盛り上がり、皆さん積極的にコミュニケーションを取られていました。コミュニケーションが苦手と言われていた方でも、自然と会話に参加出来る事が余暇支援の良さの1つでもあります。参加された利用者さんからは「皆さんとボウリングが出来て楽しかった」「もう少しスコアを伸ばしたかった」「投げ方を教えてもらって良かった」など様々な声が聞かれました。ボウリング後は皆でランチをしました。美味しいものを食べながら、就労に向けて話もされていました。就職という同じ目標を持った利用者さん同士、モチベーションも上がった一日でした。





一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

見学・体験会

8月 6日(火) 8月15日(木)

8月23日(金) 8月28日(水) 14:00～



その他の日程も承ります。お気軽にお問合せ下さい。

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ静岡



出張説明会 受付中!

ひゅーまにあの職員がお伺いして出張説明会を行います。日程や場所、内容等はご要望に応じて対応致します。お気軽にご相談ください。

【出張説明会の内容一例】

・就労移行支援事業所とは? ・ひゅーまにあ静岡について

など

8月の見学体験会・講座等の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 就職準備セミナー	2	3
4	5 集団作業	6 見学・体験会	7	8 JST	9	10
11	12	13 リフレッシュデー	14 リフレッシュデー	15 見学・体験会 JST	16 就労プログラム	17
18	19 職業行動セミナー	20	21	22 JST	23 簿記入門講座②	24
25	26 集団作業	27 リフレッシュ講座	28 見学・体験会	29 JST	30	31

「見学・体験会」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター
ひゅーまにあ静岡

〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1 サウススポット静岡7階
〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 054-204-3135

FAX 054-204-3136

E-mail humania_shizuoka@ch-j.jp



◎JR静岡駅南口より徒歩1分「ペデストリアンデッキ」で直通
雨でもぬれずにひゅーまにあ静岡まで来ることができます。