

ひゅーまにあ 4月 中野通信

第28号(2017年4月発行)

発行: 就労支援センター ひゅーまにあ中野

住所: 東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F

TEL: 03-5942-8931

Mail: humania_nakano@ch-j.jp

春風のさわやかな季節を迎え、皆様お健やかに過ごしのことと思います。お花見のシーズンとなり、気持ちまで華やいてまいります。お花見では団子を食えることが多いと思いますが、桜にちなんだ和菓子・桜餅があります。関西と関東では生地に違いがあり、関西ではもち米を使いますが、関東は小麦粉等を混ぜた生地で作られています。今年の花見ではそれぞれを食べ比べてみてはいかがでしょうか。

参加者増加中の

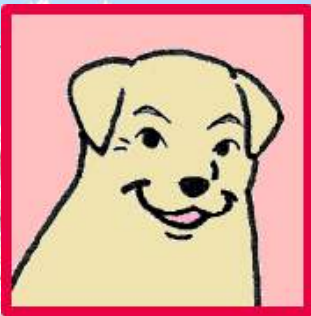
「コミュニケーション力を上げよう」講座



現在開講中の「コミュニケーション力を上げよう」講座、この講座は利用者さんにとっても人気があります。それは身体を使ったレクリエーションゲームを通して自身の意外な一面を知ることができ、面接などの緊張する場面での対処法を楽しく学んでいただけるからです。今回は講師の方と利用者の方にお話を伺いました。

私は20年程、舞台俳優をしながら劇表現(演劇)も教えて参りました。昨今、コミュニケーション力を上げるために、ビジネスや学校教育で劇表現やインプロ(即興、ゲームなど)を使うワークショップが増えています。縁あって経験者として、皆様のコミュニケーション力をさらに上げられないかということで講座を持つことになりました。

講座で大事にしていることは、「楽しんでやる」「一人でやらない」「相手を否定しない」の三つです。何時でも物事を楽しめている人であって欲しい。さらに、自分が楽しむだけでなく、相手の為にどうしたらいいか、相手はどうして欲しいのか考えられる人になって欲しい。そして相手と繋がる喜びを知って欲しい。講座で、劇表現・インプロの経験をすることで、リーダーシップ、協調性がとれるようになり、相手を信用できる人、される人になることを目指します。



講師のHさん

この講座では様々なレクリエーションが実施されます。その中で印象に残っているのは、「数人で輪になり20までカウントアップ」というものです。ルールは「誰が数を言ってもよいが、重なってはならない」という事です。1人が「1」を言った後、複数人が「2」と言うとアウトで、1からやり直します。

これは皆がそれぞれ、自分だけでなく、他の人の様子を観察するということをしないと上手くカウントが進みません。ある程度カウントが進んだ後に、複数の人が同じ数を言ったとき、思わず皆が「あー」と言ってしまう。このときの、一体感が好きです。

皆の気持ちが一致した瞬間です。このとき、私は皆とコミュニケーションを通じて同じ感覚を共有したと感じました。また、20まで到達したとき、皆が達成感を感じていたと思います。皆が笑顔になり、安堵していました。この講座は毎回、新しいレクリエーションが紹介されます。次はどんなものが登場するのか、楽しみです。



参加者のYさん



チョコレートを楽しむ日♪



お昼は焼きそば
を作りました

2/11(土)には、トリュフを作って映画鑑賞をするイベントがありました。チョコレートを生クリームに溶かして固め、小さなボール状に仕上げます。参加者は皆がそれぞれデコレーションに工夫を凝らし、作業をしていた箇所の周りはチョコレートの匂いが広がっていました。映画は『チャーリーとチョコレート工場』を鑑賞！この日はチョコレートの事で皆が笑顔で楽しんでいました。



緑豊かなひゅーまにあ？



これが花
ですよ



ひゅーまにあ中野がある道路は「けやき通り」というのですが、名前のとおりケヤキがたくさん植えてあります。初夏になると葉が青々と茂っているのですが、この4~5月にかけて小さい葉が芽吹き、花が咲きます。サクラの咲く季節に、ケヤキの花も満開なのに気づく人は少ないとの事なので、ぜひ見学等に来られた際はケヤキも見て頂けたらと思います。

4月講座日程表

※講座は変更する事があります

	月	火	水	木	金
AM	3 硬	4	5	6 栄	7 趣
PM		ボ	グ		
AM	10	11	12	13 栄	14
PM	ベ	ボ	S		
AM	17 硬	18	19	20 栄	21 基
PM		ボ	グ		
AM	24	25	26	27 栄	28
PM	ベ	ボ	S		AMのみ

ベ→ベーシックマナー講座 硬→硬筆講座

ボ→ボイストレーニング 栄→栄養&ストレッチ講座 趣→趣味講座

S→SST グ→グループワーク 基→基本の基講座

就労支援センター ひゅーまにあ中野

TEL:03-5942-8931

〒164-0001

東京都中野区中野4-7-1

野口ビル3F

Email:humania_nakano@ch-j.jp

Web:http://www.ch-j.jp/



見学・体験随時受付中!

就労支援センター ひゅーまにあ中野は、障害や難病のある方の就労をサポートする就労移行支援事業所です。

