

## 5月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前 (10:20~ 11:50)			かいしゃ いちにち 会社の一日	もくひょう せつてい 目標設定	けんぽうきねんび 憲法記念日		
午後 (13:00~ 14:40)			じへいかん 12時閉館	naturaレターを つく 作ろう			
	6	7	8	9	10	11	12
午前 (10:20~ 11:50)	ふりかえきゆうじつ 振替休日	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の一日	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00~ 14:40)		こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	ウォーキング	キャリア教育		
	13	14	15	16	17	18	19
午前 (10:20~ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング	にゆうりよく データ入力	かいしゃ いちにち 会社の一日	じゆちゆうさぎ じょう 受注作業 (センター業務) おりこみ ふうこう さいぎょうなど 折込・封入作業等	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00~ 14:40)	スポーツ たつきゆう たつきゆう (卓球&卓球バレー) しんかわ かん 新川さくら館 13:30~15:00	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30~14:30	しんりこうざ 心理講座		
	20	21	22	23	24	25	26
午前 (10:20~ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の一日	じむてつづ 事務手続き &フリートーク	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00~ 14:40)	しゅうかつこうざ 就活講座	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	キャリア教育		
	27	28	29	30	31		
午前 (10:20~ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	かいしゃ いちにち 会社の一日	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00~ 14:40)	こうざ パソコン講座	おーえーわーく OAWorkを かつよう 活用しよう	じへいかん 12時閉館	エコマップを つくろう	しんりこうざ 心理講座		

特定非営利活動法人 つぼみ 就労移行支援事業所 natura

### ☆講座紹介☆

- 会 社 の 一 日：会社の模擬訓練です。挨拶に始まり、上司の指示を受けて業務を行います。報告・連絡・相談や、休憩の取り方も学びます。
- 各 種 パ ソ コ ン 講 座：Word・Excelの基本操作を学んだり、検定試験に挑戦したりします。
- 心 理 講 座：不快な感情に振り回されない自分らしい姿を目指します。
- キ ャ リ ア 教 育：仕事との関わりを通して、自分らしい主体的な生き方を探ります。
- ス ポ ー ツ ・ ス ト レ ッ チ：疲労度の把握やリラククス方法の習得を目的に行います。
- 個 別 ト レ ー ニ ング：個々の課題に応じて職員と相談しながら訓練内容を決定し、行います。
- ※他に、ビジネスマナー、就職活動関連講座など、様々な講座を行います。

# natura レター vol.108

ナチュラとは、主に精神障がいを持つ方々の就労を支援する場。  
そしてnaturaの考える「就労」とは、社会を動かす一員となること（社会貢献）。  
それは誰しも自然〔natura〕なこと。  
その達成のために私たちは、あらゆる可能性にチャレンジします。

## 生活リズム

ナチュラに通いはじめて、約1ヶ月がたちました。はじめはきんちょうしていましたが、今はだいぶ慣れて来ました。夜23:00に寝て、朝7:00におきるという生活リズムがつかえました。毎日の生活がじゅうじつしてきたと感じています。

S・A

## 薫風

「薫風」をご存じですか？初夏の若葉や青葉の香りを含んだ穏やかな風のことです。私は爽やかなこの風が大好きです。清々しい風を受けて散歩すると、とても気持ちがいいものです。皆さんも薫風を感じてみてはいかがでしょうか。

N・N

## 毎朝から通うの辛いけど

2月からナチュラに通い始めて、規則正しくあいさつ、授業のように受ける講座や個別トレーニング（自習みたいなもの）、そして就職に向けての皆が支える架け橋として通う。自分は前の職場を辞めたばかりですが、新しい『第二の人生』に向かえればとナチュラに通う今思う。

Y・Y

## 「行動」

たとえ失敗して落ち込んで、「行動」することでどんどん変わっていくから、何事にも「行動」を起こし、良い方向に行くようチャレンジ続けよう!! 「行動」は自分を変え、周りも変わる事につながると思うから。私は「行動」することを続ける☆それが、自分らしいから（笑）A・S

## 去年は、映画を観に行ったら

去年の5月は、仕事の箸休めに友人と映画を観に行きました。あの時間は、仕事を覚えるのに手いっぱいだった私からしたら、幸福の思い出です。

今年は、去年とは少し違うけど、就職活動に頭がいっぱいにならず、適度に自分の休みを取りたいと思います。

H・E

## 春はいい。花粉はだめ。

現在、花粉症の季節です。私も花粉症のため、毎日が大変なことになっています。早く終わってほしいと思います。5月ぐらいまでありそうで、少し憂鬱な気分です。どうかしてほしいと思いつつ、今日のレターとさせていただきます。

Y・S

## 就活を進めて感じた事

私がnaturaに在籍してふと思った事がある。それはあまり深く考えすぎない事だ。どういう事かという、就活は自分のこれからの人生において大切な事であり、生きていく為の大きな決め事という風に私は考えている。大切な事だからこそ「しんちょう」に考え、最善な選択をしなければならぬ事は誰でも同じ事だが、時には楽観的に物事を考える事も必要であると思う。特に実習や会社見学は、自分の希望にあってなくても、己の好奇心で行って自分の経験につながるという「ポジティブ」に考えたい。また自身の将来像を描く上で取り入れられる事が見つかるかもしれない、という気持ちになる事もある。全てにおいて「しんちょう」に進めすぎるとは意外と視野が小さくなったり、気づかない事も見落としがちになると私はnaturaに来てそう感じた。

R・A

就労移行支援事業所 natura R6.4.1 現在の状況

登録者数 13名

のべ就職者数 130名

空き状況 ない **ある**

※詳しくは右記にお問い合わせください。

お気軽にお電話ください♪見学も出来ます♪

特定非営利活動法人つぼみ

ナチュラ

就労移行支援事業所 natura

〒134-0083

東京都江戸川区中葛西2-8-3-1F

TEL 03-6808-5291 (皆川宛)

