

## 9月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
							1	
	2	3	4	5	6	7	8	
午前 (10:20～ 11:50)	もくひょう せつてい 目標設定 naturalレターを つくる 作ろう	えすえすていー SST （相談する）	かいしゃ いちにち 会社の日	けんてい ワープロ検定 タイムアタック	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	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	きょういく キャリア教育			
	9	10	11	12	13	14	15	
午前 (10:20～ 11:50)	じょうほうしよりけんてい 情報処理検定 タイムアタック	つぼみのじかん たのしみながら 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	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	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	しゅうかつこうざ 就活講座 株式会社AHBについて	しんりこうざ 心理講座			
	16	17	18	19	20	21	22	
午前 (10:20～ 11:50)	けいろう ひ 敬老の日	じゅちゆうさぎょう 受注作業 （センター業務） おろこみ ふうにゆう さぎょうなど 折込・封入作業等	かいしゃ いちにち 会社の日	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	ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30～14:30	きょういく キャリア教育			
	23	24	25	26	27	28	29	
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 たのしみながら 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	こべつ 個別 トレーニング	じむてつづ 事務手続き &フリートーク			
午後 (13:00～ 14:40)		かいしゃけんがく 候補日① かぶしがいいしゃ 株式会社AHB	じへいかん 12時閉館	かいしゃけんがく 候補日② かぶしがいいしゃ 株式会社AHB	しんりこうざ 心理講座			
	30							
午前 (10:20～ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング							
午後 (13:00～ 14:40)	スポーツ （卓球&卓球バレー） 新川さくら館 13:30～15:00	かぶしがいいしゃ かいしゃけんがく ※株式会社AHBの会社見学は、 日時が決まり次第お知らせいたします。						

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.112

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。

## 今の自分

私は、「今」が楽しい。ここに来るまで色々なことがあったけど、周りの人達の支援のおかげで、乗り越えることが、できています。

だからと言って、油断はできないけど、支えて下さってる方々に感謝をしつつ、再就職を目指していきます。

H・E

## 9月

ナチュラにかよいはじめて5ヶ月たちました。パソコン作業や軽作業にもだいぶ慣れてきました。9月もまだまだ暑いと思いますが、コロナや食中毒にならないよう気をつけて、ナチュラでの講座や個別トレーニングをがんばろうと思います。

S・A

## 就活の第一歩

金木犀薫る9月。まだ暑い日が続いていると思いますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私はナチュラで就活に向かって走り始めています。応募書類の作成、面接練習などやることがたくさんあります。高校や大学で経験したものとはまた違うものになりそうで、ドキドキしています。でも、ナチュラの職員さんのサポートのもと、悔いのない就活になればいいなと思っております。

ガンバレ！自分！

N・N

## おともだちが出来た事

自分からあいさつが出来るようになった事

ナチュラで初めてのおともだちが出来ました。自分から声をかけて、はなしてみたら、仲よくなれそうだったので、ともだちになりました。今では楽しくかよっています。すごくうれしかったです。自分から、あいさつが出来るようになりました。とてもうれしかったです。

M・I

## 自転車通所は大冒険！

私は最近、自転車通所を始めました。

自宅からナチュラは約20分かかり、道もでこぼこが多く、長時間座るのでおしりも痛くなってしまいます。

さらに、たまに道を間違えてしまいますが、自分でルートを探して行くことが、おおげさかもしれませんが、大冒険みたいで面白いのです。

これからも、自転車通所を極めていきたいです。

K・G

就労移行支援事業所 natura R6.8.1 現在の状況

登録者数 12名

のべ就職者数 133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)

みながわ

