


12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)	目標設定 maturaレターを つくろう	個別 トレーニング	会社の日 会社の一	個別 トレーニング	就活講座 マッチング応援 フェスタについて			
午後 (13:00~14:40)	個別 トレーニング	パソコン検定 タイムアタック	12時閉館	ウォーキング	個別 トレーニング			
	9	10	11	12	13	14	15	
午前 (10:20~11:50)	つぼみのじかん 楽しみながら 自己理解	パソコンスキル チェック (エクセル)	会社の日 会社の一	個別 トレーニング	個別 トレーニング			
午後 (13:00~14:40)	個別 トレーニング	個別 トレーニング	12時閉館	人事の気持ちに なってみよう	心理講座			
	16	17	18	19	20	21	22	
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング	個別トレーニング 就活講座 マッチング応援 フェスタ参加	会社の日 会社の一	事務手続き ルール確認 &フリートーク	キャリア教育			
午後 (13:00~14:40)	受注作業 (センター業務) 折込・封入作業等	※出発時間は後日 お知らせします	12時閉館	ストレッチ 下川原先生 13:30~14:30	個別 トレーニング			
	23	24	25	26	27	28	29	
午前 (10:20~11:50)	つぼみのじかん 楽しみながら 自己理解	外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい など 丁合・封入 等	外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい など 丁合・封入 等	外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい など 丁合・封入 等	おそろじ 大掃除			
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	外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい など 丁合・封入 等	12時閉館	外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい など 丁合・封入 等 (予備時間)	12時閉館			
	30	31	2024年12月28日から2025年1月5日 まで naturalはお休みです 新年は1/6(月)からです よろしくお祈いします！ 					

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.115

ナチュラ natura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。

最近がんばっていること

私が、がんばっているのはコミュニケーションです。以前までは、人前で話すことが苦手でしたが、利用者の方、職員の方が優しく接していただいて、少しだけ、コミュニケーションをすることが楽しくなりました。この調子で続けていきたいです。

K・G

実りの一年

今年ももう終わる…。一年間を通じてnaturaでコツコツと訓練に励んできた。できるようになったことも多い。就活でも面談を重ね、面接練習を何度もした。一人では大変だったと思う。いつも明るくサポートしてくれる職員さんには本当に感謝している。これからも笑顔で健康に取り組みたい。

皆さまもお体に気をつけて、良いお年を～！

N・N

がんばりたいこと

私は10月にナチュラに入ったばかりですが、職員さんも利用者さんもやさしい人ばかりなので、居心地がとてもいいです。

これからナチュラで、講座や、トレーニングなどで自己理解を深めながら、就職に向けてがんばりたいと思います。

A・M

冬

今年もあと1ヶ月で終わりです。「暑い」からいきなり「寒い」になりました。風邪などひかない様、よく寝てよく食べて、寒さに立ち向かっていきます。

S・A

初心…忘れるべからず！！

人は、いつの間にか…「慣れ」が出てくる。良い方向の「慣れ」はいいが、悪い「慣れ」は自分にマイナスに働く。良い方向の「慣れ」を習慣にすることが大切。そのためにも、『初心』を忘れずに、目標を書いて、目につくところに貼るようにしている。良き方向に慣れていくため、忘れないように…

A・S

新年に向けて

2024年も終わりの月になりましたね。暑い日が長かったので、12月はまだ先のように感じていました。今はまだ紅葉もまばらですが、マイペースに一年の振り返りをして、来年良いスタートが切れるように、少しずつ準備しようかなと思います。

良いお年をお迎えください。

T

就労移行支援事業所 natura R6.1 1.1 現在の状況

登録者数	11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♪ 見学もできます♪

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