

## 3月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
午前 (10:20～ 11:50)	<small>もくひょう せつてい</small> 目標設定  <small>natura</small> レターを つく 作ろう	メモをとる	<small>かいしゃ いちにち</small> 会社の日	<small>じむ てつづ</small> 事務手続き  ルール確認	パソコン  エクセル基本		
午後 (13:00～ 14:40)	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	<small>じ へい かん</small> 12時閉館	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング		
	10	11	12	13	14	15	16
午前 (10:20～ 11:50)	つぼみのじかん <small>たのしみながら</small> 自己理解	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	<small>かいしゃ いちにち</small> 会社の日	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	パソコン  ワード基本		
午後 (13:00～ 14:40)	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	スポーツ <small>たつきゆう たつきゆう</small> (卓球&卓球バレー) <small>しんかわ かん</small> 新川さくら館 13:30～14:45	<small>じ へい かん</small> 12時閉館	ストレッチ <small>しもがわらせんせい</small> 下川原先生 13:30～14:30	キャリア教育		
	17	18	19	20	21	22	23
午前 (10:20～ 11:50)	つぼみのじかん <small>たのしみながら</small> 自己理解	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	<small>かいしゃ いちにち</small> 会社の日	<small>しゅんぶん ひ</small> 春分の日	パソコン  エクセル基本		
午後 (13:00～ 14:40)	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	受注作業 <small>じゅちゆうさぎょう</small> (センター業務) <small>おりこみ ろうにゆう さぎょうなど</small> 折込・封入作業等	<small>じ へい かん</small> 12時閉館		心理講座		
	24	25	26	27	28	29	30
午前 (10:20～ 11:50)	つぼみのじかん <small>たのしみながら</small> 自己理解	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	<small>かいしゃ いちにち</small> 会社の日	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	パソコン  ワード基本		
午後 (13:00～ 14:40)	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング	社会資源を 知ろう <small>しやかいしげん</small> センターこいわ見学	<small>じ へい かん</small> 12時閉館	就活講座	キャリア教育		
	31						
午前 (10:20～ 11:50)	お花見 ウォーキング 🌸						
午後 (13:00～ 14:40)	<small>こべつ</small> 個別 トレーニング						

会社の日：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.118

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。

## ■ 就職が決まったぞ！

先月、内定が出まして、無事就職が決まりました！！！！

この1年間職員のみなさま、利用者さんのみなさまに支えられ通所日数も徐々に増やしていき、訓練もレベルアップさせながらやってきました。自分1人では到底ここまで辿り着けなかっただろうと思います。本当に感謝しています。

就職が決まったことは嬉しく、また少し不安でもありますがここからがスタートなので会社に入ってからnaturaで学んだことを忘れず頑張ります。

最後になりますが、naturaレターを通して自分の近況、季節の話題を書くことができ楽しかったです。お読みいただきありがとうございました。

みなさまにもたくさんの幸せが訪れることを願って最後のあいさつとさせていただきます。N.N

## ■ 明石家さんまの名言

あることで未来のことを浮かべると言われる…そりゃ悩むはず。ずっと悩めばと、ふと思いついたのは、去年の1月特番の『さんま・珠緒あんたの夢かなえたらうか』で明石家さんまの母校、奈良県の中学校に「無理やり」来た。「母校には52年間行きたくない」と言いながらも、母校の中学生に質問(悩み)を聞いてほしいと、芸人からも懇願されると、さんまは「悩み事」に「それでも悩めや！」と半分拒むシーンが今でも印象的で、頭に残りました。(このシーンはうろ覚えで事実かは探してもありませんでした) ちなみに、その母校での質問に明石家さんまはプロレスラーという夢を抱いていたが、教師は「吉本に行け」と言われ、今でもたくさんの夢を創り「60過ぎててもやり直していく」、「二択でいい。失敗したら、また違う2択をすればいい」という名言を残した。Y.Y

## ■ 3月の楽しみ

一つ目は、ひな祭りです。小さなひな人形(三人官女と五人囃子もいます)を飾ることが毎年の楽しみです。節分が過ぎたら早めに出して、できるだけ長く観賞できるようにしています。

二つ目は、桜の開花です。つぼみがふくらんでくると、桜並木の下を散歩できる日が近いと感じ、心が踊ります。開花の時期が短いので、機会を逃さないように楽しもうと思います。T

## ■ がんばったこと。

初めて実習に行くことになり、実習前面談に向けて支援員の方と面接練習を沢山しました。面接練習をしてくださったおかげで、言葉は少し詰まったりしましたが、ちゃんと企業さんとお話することができました。企業さんが聞いてくれることや見ているところなど知れて凄く勉強になりました。次は就職に向けて頑張りたいと思います。A.M

## ■ 新しいグループホーム

3月1日から新しいグループホームの暮らしがはじまります。不安ときんちょうがおしよせてきますが、自分らしく生活していきたいと思います。

ナチュラにもかよいよやすくなるのでふたんがだいぶへります。しゅうかつもがんばりながら新しいかんきょうでがんばっていきたいです。M.I

就労移行支援事業所 natura R7.2.1 現在の状況

登録者数	13名
のべ就職者数	132名
空き状況	ない <b>ある</b>

※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 (皆川苑)