

3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) | 個別 トレーニング | 目標設定 & naturalレター作成 フリートーク ※希望者のみ | 会社 の一日 | 気分転換方法 を共有しよう | パソコン ワード | | |
| 午後 (13:00～ 14:40) | キャリア教育 | 個別 トレーニング | 個別 トレーニング | 臨時閉館 12時で閉館 | 個別 トレーニング | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 午前 (10:20～ 11:50) | 個別 トレーニング | 個別 トレーニング | 会社 の一日 | 就活講座 ～ job tag ～ | パソコン エクセル | | |
| 午後 (13:00～ 14:40) | 心理講座 | スポーツ ボッチャ | 個別 トレーニング | 個別 トレーニング | 個別 トレーニング ※15時閉館 | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 午前 (10:20～ 11:50) | 防災訓練 本所防災館 | つぼみのじかん 楽しみながら 自己理解 | 会社 の一日 | 個別 トレーニング | 春分の日 | | |
| 午後 (13:00～ 14:40) | ※全員参加 ※現地解散 | 個別 トレーニング | 個別 トレーニング | ストレッチ 13:10～14:10 | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 午前 (10:20～ 11:50) | 個別 トレーニング | 個別 トレーニング | 会社 の一日 | パワーポイント テーマ:自己紹介 発表 | パソコン ワード | | |
| 午後 (13:00～ 14:40) | キャリア教育 | 受注作業 (センター業務) 折り込み・封入作業等 | 個別 トレーニング | 就活講座 企業見学(外出) | 個別 トレーニング ※17時閉館 | | |
| | 30 | 31 | | | | | |
| 午前 (10:20～ 11:50) | 心理講座 | つぼみのじかん 楽しみながら 自己理解 | | | | | |
| 午後 (13:00～ 14:40) | お花見 | 個別 トレーニング | | | | | |

特定非営利活動法人つぼみ 多機能事業所naturaプラス

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ッ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。

※他にも、様々な講座を行います。

natura プラスレターvol.130

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。

プログラム紹介 ~お花見の企画~

3月にお花見を行うことになりました。それに向けて2月からお花見の企画をスタートしています。日時、どこで、何をするか等、利用者の方々に考えていただいています。どのような内容になるか今から楽しみです。タイミングよく桜が咲いて、天気にも恵まれますように!



スタートで1日の勝負は決まる

ナチュラに入所してから何か月か経って自分が1番大事にしている事があります。それが朝一発目の「おはようございます」のあいさつです。ここで最高に気持ちの良いあいさつができるかどうかで1日は決まると思っています(笑) そのためにやっている事が朝から冷水を浴びるコールドシャワーです。自分が超人だからできることなので真似はオススメしません(笑) それはともかく気持ちの良いあいさつで1日スタートできたら最高ですね!

Y.S

つながりを大切に

3月は色々思い出すことがあります。個人的には東北出身なので3月となると人とのつながりを強くいきしています。とうじは小学から中学へのステップだんかい。だからわからなかったけど英語を習ったこと、今ナチュラに通っていることをもう1回いきして、人とのつながり、国とのつながりを強く感じながら前を向いて生きていきたいこのごろ。

M.Y

がんば頑張っていること

ナチュラでエクセルやワードといったPCスキルを上げています。最近ではピッキングをやって体力をつけています。

F.M

natura プラスであなたの強みや やりたいことを発見しませんか?
 日々の活動は X、Instagramで紹介しています!



えつくす X は
 ←こちら



Instagramは
 こちら→



想いは叫ぶ
 チュラ!



3月のクロナ

就労移行支援事業所 natura R8.2.1 現在の状況

登録者数 10名
 のべ就職者数 145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 natura プラス
 (就労移行・就労定着・生活訓練・就労選択)

〒133-0056
 東京都江戸川区南小岩7-19-7
 南小岩MACOビル3F
 TEL 03-6808-5291

けんがく うつ
 見学はこちらからも受け付けています ⇒

