

2024年 1月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前 (10:20～ 11:50)				はつもうで 初詣	しんりこうざ 心理講座		
午後 (13:00～ 14:40)				もくひょう せってい 目標設定 naturaレターを つく 作ろう	こべつ 個別 トレーニング		
	8	9	10	11	12	13	14
午前 (10:20～ 11:50)	せいじん ひ 成人の日	こべつめんだんび 個別面談日	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゆう など 丁合・封入 等		
午後 (13:00～ 14:40)			じ へいかん 12時閉館	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゆう など 丁合・封入	きょういく キャリア教育		
	15	16	17	18	19	20	21
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 会社の日	じむてつづ 事務手続き &フリートーク	しんりこうざ 心理講座		
午後 (13:00～ 14:40)	たんか 短歌で じこひょうげん 自己表現	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	こべつ 個別 トレーニング		
	22	23	24	25	26	27	28
午前 (10:20～ 11:50)	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりにみ ふうにゆう きぎょうなど 折込・封入作業等	こべつ 個別 トレーニング	かいしゃ いちにち 会社の日	こべつめんだんび 個別面談日	きょういく キャリア教育		
午後 (13:00～ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング	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	じ へいかん 12時閉館		こべつ 個別 トレーニング		
	29	30	31				
午前 (10:20～ 11:50)	こうざ パソコン講座	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 会社の日				
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				

☆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.104

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。

今年もよろしくお願ひいたします

明けましておめでとうございます。去年はほとんどナチュラで過ごしましたが、1年がとっても早く感じました。今年初めての就活、就職に向けてがんばります。 Y・S

願ひ

今年希望する企業に就職し、ナチュラで身に付けたことや学んだことを生かしていきいきと働いていきたいです。 S

冬のさむさにまけず

冬になりさむくなってきて、わたしは朝おきるのがつらいですが、がんばっておきて、ナチュラに行っています。むりせず地道にがんばっております。 Y・K

おせち

私はおせち料理は嫌いではないのですが、2～3日も食べると飽きてしまって「ああ、ハンバーガーとか食べたい…」となってしまうのですが、年に一度の始まりの空気は好きなので、元旦のおせち料理は楽しく食べたいと思います。 Y・O

2024年の目標

2024年の大きな目標は就職です。ナチュラに来て驚いたことのひとつは、「目標を立てる、その振り返りをする」ことを1ヶ月、3ヶ月の単位で行うことです。これがあるおかげで、良くなっている点を発見できて、自分を認められるようになってきました。新しい1年はマイペースに、「小さな目標を立てる→達成する」をくり返して、大きな目標を叶えられたいと思います。 T

2024

2023年11月頃、心が不安定になり、ダークな自分になった。カラにとじこもりかけたが、職員さんや、サポートしてくれる方達に助けられて、12月に心機一転、リスタートをきることができた。本当に、周りの方々のサポートで、今の自分がどれだけ救われているかを、改めて感じた。

2024年は、就労を目指して、色々と「行動」していく年になる！！

目指す目標があるので、それに近づける自分になる！！ A・S

就労移行支援事業所 natura R5.1 2.1 現在の状況

登録者数 14名

のべ就職者数 127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)

