

## 2月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前 (10:20～ 11:50)				目標設定 <small>もくひょう せつてい</small>	個別 トレーニング		
				naturaレターを つくろう			
午後 (13:00～ 14:40)				合同面接会見学 <small>ごうどうめんせつかいけんがく</small> (東京ビックサイト)	心理講座 <small>しんりこうざ</small>		
	5	6	7	8	9	10	11
午前 (10:20～ 11:50)	個別 トレーニング <small>ひなんけいろけんさく</small> (避難経路検索)	個別面談日 <small>こべつめんだんび</small>	会社の日 <small>かいしゃ いちにち</small>	就活講座 <small>しゅうかつこうざ</small>	キャリア教育 <small>きょういく</small>		
午後 (13:00～ 14:40)	避難訓練 <small>ひなんくんれん</small> (行船公園)		12時閉館 <small>じへいかん</small>	12時閉館 <small>じへいかん</small>	個別 トレーニング		
	12	13	14	15	16	17	18
午前 (10:20～ 11:50)	振り替え休日 振替休日	つぼみのじかん <small>たのしみながら</small> 自己理解	会社の日 <small>かいしゃ いちにち</small>	10:30～ ワープロ検定試験 <small>けんていしけん</small> ※受験者のみ	心理講座 <small>しんりこうざ</small>		
午後 (13:00～ 14:40)		個別 トレーニング	12時閉館 <small>じへいかん</small>	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	個別 トレーニング		
	19	20	21	22	23	24	25
午前 (10:20～ 11:50)	個別 トレーニング	事務手続き &フリートーク <small>じむてつづ</small>	会社の日 <small>かいしゃ いちにち</small>	個別面談日 <small>こべつめんだんび</small>	天皇誕生日 <small>てんのうたんじょうび</small>		
午後 (13:00～ 14:40)	受注作業 <small>じゅちゆうさぎょう</small> (センター業務) <small>おひにみ ふうにゆう さぎょうなど</small> 折込・封入作業等	個別 トレーニング	12時閉館 <small>じへいかん</small>				
	26	27	28	29			
午前 (10:20～ 11:50)	個別 トレーニング	つぼみのじかん <small>たのしみながら</small> 自己理解	会社の日 <small>かいしゃ いちにち</small>	ちょっとリアルな お金の話 <small>かね はなし</small>			
午後 (13:00～ 14:40)	防災訓練 <small>ぼうさいくんれん</small> 本所防災館 13:00～14:45	個別 トレーニング	12時閉館 <small>じへいかん</small>	13:30～ 情報処理技能 検定試験 <small>じょうほうしりぎのう</small> ※受験者のみ			

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.105

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。

## 2月の楽しみ

一年で一番寒いこの時期は、梅が咲いているか確認するのが楽しみです。どんなに寒くても梅の花を見ると、春が来るんだなと思って気持ち明るくなります。椿を見ても同じように感じます。寒い時期に色鮮やかなお花を見ると元気が出ます。

● T

## 豆まき

毎年、「鬼は～外、福は～内」と実際に豆を外に投げたり、家に投げたりしています。今年もたくさんの福が来ますように…。

ナチュラにも通い始めたので心機一転頑張りたいです。

N・N

## 就職活動！！

見学をどんどんして、職場の雰囲気や、どんなものだったのか… 感覚をとり戻す作業をしていきたいと思います。

「行動」を起こして「変化」にかえていくこと… naturaでもプライベートでも ☺

A・S

## これから頑張りたいこと

私は疲れやすい。体力をつけようと昨年、ウォーキングを始めた。しかし、猛暑を理由にしばらく歩いていなかった。寒くなると寒さを理由に休みがちである。これではいけない。継続は力なり。続けることに意味がある。仕事をするにも体力が要る。万全の状態の仕事するために体力はとても大事だ。それから、体力がつけば、朝もしゃきーんと起きられるようになるかも？ S

## 私の自立について

新年がスタートして早ふた月目。自身の生活面、社会面において自立をしていく準備を着々と始めました。naturaでは就労はもちろん、自身の自立の為にどのようにしていくのがいいのかを職員の方々にたくさんのアドバイスをさせていただいてきた。その言葉を受け、今の自分に何があるのかに向き合う事の大切さ、決断力、そして自立をうながしてくれた。

まだまだ自分はnaturaで成長できる。たくさんの学びをしつつ、自立していきたい。 R・A

就労移行支援事業所 natura R6.1.1 現在の状況

登録者数 12名

のべ就職者数 129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)