

## 4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)	がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい 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 よびび 予備日 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	かいしゃ いちにち 会社の日		きょういく キャリア教育		
午後 (13:00～14:40)	がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	もくひょう せつてい 目標設定 naturaレターを 作る	じへいかん 12時閉館	こべつめんだんび 個別面談日	こべつ 個別 トレーニング		
	8	9	10	11	12	13	14
午前 (10:20～11:50)	しゅうかつこうざ 就活講座	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	しら 調べてみよう！ ポッチャ れきし ふうりやくぼう (歴史・ルール・攻略法)	こべつ 個別 トレーニング		
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	スポーツ (ポッチャ)	しんりこうざ 心理講座		
	15	16	17	18	19	20	21
午前 (10:20～11:50)	こべつ 個別 トレーニング		かいしゃ いちにち 会社の日	じゅちゆうさぎょう 受注作業 たの (センター業務) ざんむ (おりにこみ ふうにゆう さぎょうなど 折込・封入作業等)	きょういく キャリア教育		
午後 (13:00～14:40)	こうざ パソコン講座	こべつめんだんび 個別面談日	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)	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)	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	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		
	29	30					
午前 (10:20～11:50)	しょうわのひ 昭和の日	こべつ 個別 トレーニング					
午後 (13:00～14:40)		ウォーキング					

### ☆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.107

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。

## 新たな場所

4月というと、出会いの季節だと思います。ナチュラでも新しい人が入ってきたりと、人数も多くなってきました。私もそうでしたが、新しい場所に行くというのは、とても勇気がいりました。職員の方が、優しくしてくださったので、いまでも通所できています。

レターを読んで、気になった方はぜひぜひナチュラに来てみてください。出会いを楽しみにお待ちしております。  
Y・S

## 生活リズム

ナチュラに通いはじめてから2ヶ月が経ちました。この2カ月で通所にはだいぶなれたと思います。朝、同じ時間に起き、通っているので、それに合わせて生活リズムにも変化を感じています。ナチュラに通っていない日も、早く起きることが増えたように思います。

この調子で就職に向けた生活リズムを作っていきたいです。  
T・W

## 着々と進められている自覚

naturaに来て早1年があっという間に過ぎた。色々な事に挑戦しつつ、時にはうまくいかなかったり、落ち込んでしまう時もあったが、それでも1歩ずつ確実に進んできた。全ては自分の社会復帰の為、実習や訓練を行い、就職活動にだんだんと準備を終えられる様になってきた。後は自分がどのような場所につとめられるか、naturaと共に考え、行動を続けていきたい。

R・A

## 会社説明会！！

ようやく、会社説明会へ行くという予定ができた。自分自身の中で求人を探す際、どこを自分が大切にしているのか分析して、「行動」している今の自分を、1年前の私が見たら、すごく褒めてくれるだろう◎最近、周りの友人たちからも、褒めてもらえることが増えた♪

Let's 会社説明会！！自分らしく行こう♡  
A・S

## 今、自分が思うこと

ナチュラに通い始めて早10日が経ちました。初めて行う作業も多々ありますが、少しずつ慣れてきました。「自分のペースであせりすぎないでいいんだよ」と言われたとき、感動しました。

去年は、色々ありすぎて心が疲れていましたが、今はスッキリしています。これからも就職活動を頑張ります。  
H・E

就労移行支援事業所 natura R5.3.1 現在の状況

登録者数 14名

のべ就職者数 130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)