

6月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前 (10:20~11:50)						1	2
午後 (13:00~14:40)							
	3	4	5	6	7	8	9
午前 (10:20~11:50)	目標設定 <small>もくひょう せつてい</small>	つぼみのじかん <small>たのしみながら 自己理解</small>	会社の一曰 <small>かいしゃ いちにち</small>	データ入力 <small>にゅうりょく</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>		
	naturaレターを 作ろう <small>なつら</small>						
午後 (13:00~14:40)	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	キャリア教育 <small>きょういく</small>		
	10	11	12	13	14	15	16
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	会社の一曰 <small>かいしゃ いちにち</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>		
午後 (13:00~14:40)	スポーツ (卓球&卓球バレー) 新川さくら館 13:30~15:00 <small>たつきゅう たつきゅう しんかわ かん</small>	パソコン講座 (パワーポイント) <small>こうざ</small>	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	言語技術 <small>げんごぎじゅつ</small>	心理講座 <small>しんりこうざ</small>		
	17	18	19	20	21	22	23
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	つぼみのじかん <small>たのしみながら 自己理解</small>	会社の一曰 <small>かいしゃ いちにち</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>		
午後 (13:00~14:40)	受注作業 (センター業務) 折込・ 封入作業等 <small>じゅちゆうさぎょう ぎょうむ おりこみ ふうにゆう さぎょうなど</small>	就活講座 <small>しゅうかつこうざ</small>	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	ストレッチ 下川原先生 13:30~14:30 <small>しもがわらせんせい</small>	キャリア教育 <small>きょういく</small>		
	24	25	26	27	28	29	30
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	会社の一曰 <small>かいしゃ いちにち</small>	事務手続き &フリートーク <small>じむてつづ</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>		
午後 (13:00~14:40)	ワープロ検定 タイムアタック <small>けんてい</small>	情報処理検定 タイムアタック <small>じょうほうしりけんてい</small>	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	個別 トレーニング <small>こべつ</small>	心理講座 <small>しんりこうざ</small>		

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.109

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。



実習に行ってきました。

初めて実習に行ってきました。実習に行くまでは、うまくいかや、それこそ怖がっていたかと思いますが。でも行ってみると、ナチュラで学んだことを活かすことができたかなと。

最初は不安でも、やってみて、とても良い実習だったなと思います。これからも1つ1つできればと思います。 Y・S

習慣

ナチュラに通いはじめて約2ヶ月がたちました。ナチュラでの生活にもだいぶ慣れて来ました。朝もきそく正しく早寝早起きができる様になりました。これからも、この習慣をがんばって行こうと思います。 S・A

岡先生の講座のおかげで…

「認知行動療法」を教えてもらい、約1年…実践して、自分に合うのを行ってきたことで、本当に、さまざまな面で、良い変化がたくさんあった。心、体、考え方、気づき方、人を変えることは難しすぎるが、「自分を変える」ことは「認知行動療法」で楽しく変化できる！！

楽しい未来へLet's Go →!

就活、楽しみながら、やっています😊

A・S

一年の振り返りとこれから

入所してから一年が経ちました。当時いらっしゃった利用者のほとんどの方は、新しい人生をスタートされました。naturaから卒業される方が続いた時は、焦ったこともありましたが、職員の方に不安な気持ちを聞いていただきながら、心の調子を崩すことなくがんばって来られました。一年前やそれ以前の生活リズム、自己理解、物事の受け止め方等、前向きに大きく成長できたことを自分で誉めながら、焦らず、楽しんで日々を積み重ねていこうと思います。 T

半年が過ぎ…

一年も半年を過ぎようとしている。ついこの前おせちを食べていたような感覚なのだが時間が経つのが早い。あっという間にクリスマスが来そうな勢いである。ナチュラでは安定して週4日通えるようになった。作業のミスも減り、検定にも積極的に取り組んでいる、今の自分をほめたい。この調子で就職まで頑張りたい。 N・N

春と夏の間

暖かかったり、寒かったり、雨がふったりしますが、自分の中では一番良い時季だと感じています。個人的に、イベント事が多いので、とても嬉しいです。

一番就職に関してでは、忙しい時なので、体調もしっかり整えていきます。 H・E

就労移行支援事業所 natura R6.5.1 現在の状況

登録者数 13名

のべ就職者数 133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)

みながわ