

# 7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)	もくひょう せつてい 目標設定  naturaレターを つくる 作る	こべつ 個別  トレーニング	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 よびび 予備日 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)	こべつ 個別  トレーニング	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	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 等	きょういく キャリア教育		
	8	9	10	11	12	13	14
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 会社の一 日	こべつ 個別  トレーニング	こべつ 個別  トレーニング		
午後 (13:00～ 14:40)	にゅうりよく データ入力	こべつ 個別  トレーニング	じへいかん 12時閉館	けんていしけん ワープロ検定試験 じゅけんしや ※受験者のみ 13:30～	しんりこうざ 心理講座		
	15	16	17	18	19	20	21
午前 (10:20～ 11:50)	うみひ 海の日	こべつ 個別  トレーニング	かいしゃ いちにち 会社の一 日	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりこみ ふうにゆう さぎょうなど 折込・封入作業等	じむてつづ 事務手続き &フリートーク		
午後 (13:00～ 14:40)		じょうほうしりけんていしけん 情報処理検定試験 じゅけんしや ※受験者のみ 13:30～	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 14:00～15:00	きょういく キャリア教育		
	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 会社の一 日	しゅうかつこうざ 就活講座	しんりこうざ 心理講座		
午後 (13:00～ 14:40)	スポーツ たつきゅう たつきゅう (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	まつじゅんび natura祭準備		
	29	30	31				
午前 (10:20～ 11:50)	こべつ 個別  トレーニング	げんごぎにゅつ 言語技術	かいしゃ いちにち 会社の一 日				
午後 (13:00～ 14:40)	えすえすていー SST	こべつ 個別  トレーニング	じへいかん 12時閉館				

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.110

ナチュラ

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。

## naturaでの縁

私は、4月からナチュラに通いはじめて、最初の1ヶ月は、不安と緊張で、上手にコミュニケーションを取ることができませんでした。通っていく中で、職員さんや他の利用者さんの方々が優しく接していただいて、今では毎日通うことができます。

すごく感謝しているし、何かの縁で出会えたことにうれしい気持ちでいっぱいです。 K・G

## 初めての会社実習

「職場で働く」ということからブランクがあったが、初めての会社実習をさせていただき、「あっ、私、働ける」と感じれたことがすごく嬉しかったです!! 気になる求人や、見学や実習ができるところには、これからは積極的に行動していきたいと思います😊

目指せ、今年中に就職♡♡♡

A・S

## 梅雨

ナチュラに通いはじめて3ヶ月がすぎました。パソコンや軽作業もだいぶなれてきました。梅雨の時期になり、あつかったりさむかったりと体調をくずしやすい時期ですが、体調管理にはじゅうぶん気をつけて、毎日元気にナチュラに通いたいです。 S・A

## 夏は熱中症に注意したい!

私は、熱中症にすぐなります。原因は水分不足です! なぜか、水分や塩を取ることが少ないのです! 自分で分かっているのだから今年こそは水分を多めに取って熱中症にならないようにしたいです。 H・E

## ナチュラでのゴール、新たなスタート

私事ですが、無事に就職が決まりました。ナチュラに通うようになり1年と7か月。最初自分は就職できるか不安でした。ただそれもナチュラに通所を始めて段々と不安を自信にすることが出来ました。そんな自分に変わったのはナチュラの職員の方が支えてくれたからだと思っています。ありがとうございます。また、利用者の方とも楽しく話させて頂いたこともよかったです。

ナチュラでのゴール（就職）は達成できました。ただ、ここからがスタートだと思い、会社に行ってもナチュラで学んだ事を活かして働ければと思います。

最後になりますが、いままでナチュラレターを読んでもくださっている方にも感謝を伝えて私の最後のナチュラレターとさせていただきます。 Y・S

## 検定に向けて

夏がやってきますね。今年も猛暑になるそうなので熱中症や脱水症状に気をつけようと思います。

7月にはワープロ検定と情報処理技能検定があります。この検定に向けてずっと個別トレーニングで練習してきたので今から緊張しています。

本番では焦らず、急がず、凡ミスすることなくできるように頑張ります! N・N

## 何より困っています!

基本的に高校も職場も男性が多く困っていました。異性の人とそれほど接したことがないということです。naturaでは先月までに男性が就職でき、卒業したため女性人口割合が増えそうです(困) Y・Y

就労移行支援事業所 natura R6.6.1 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)