

## 8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 せってい</small>	個別 トレーニング		
午後 (13:00~14:40)				naturaレターを つくろう	キャリア教育 <small>きょういく</small>		
	5	6	7	8	9	10	11
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング	SNS 疲れを 解決する方法 <small>えすえぬえすづか かいけつ ほうほう</small>	会社の一 日 <small>かいしゃ いちにち</small>	パソコン講座 ビジネスメール 【基礎】 <small>こうざ</small>	個別 トレーニング		
午後 (13:00~14:40)	SST 遅刻の連絡 <small>えすえすていー ちこく れんらく</small>	個別 トレーニング	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	個別 トレーニング	心理講座 <small>しんりこうざ</small>		
	12	13	14	15	16	17	18
午前 (10:20~11:50)	振替休日 <small>ふりかえきゆうじつ</small>	つぼみのじかん 楽しみながら 自己理解 <small>たのしみながら じこりかい</small>	会社の一 日 <small>かいしゃ いちにち</small>	個別 トレーニング	個別 トレーニング		
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 下川原先生 13:30~14:30 <small>しもがわらせんせい</small>	パソコン講座 ビジネスメール 【応用】 <small>こうざ</small>		
	19	20	21	22	23	24	25
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング	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>	会社の一 日 <small>かいしゃ いちにち</small>	個別 トレーニング	キャリア教育 <small>きょういく</small>		
午後 (13:00~14:40)	学びの棚卸 フォルダ・ファイル整理 <small>まな たなおろし せいり</small>	個別 トレーニング	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	ルールの確認 &フリートーク <small>かくにん</small>	会社説明会 (株)ジケイビジネス サポート <small>かいしゃせつめいかい</small>		
	26	27	28	29	30		
午前 (10:20~11:50)	個別 トレーニング	つぼみのじかん 楽しみながら 自己理解 <small>たのしみながら じこりかい</small>	会社の一 日 <small>かいしゃ いちにち</small>	個別 トレーニング	個別 トレーニング		
午後 (13:00~14:40)	言語技術 <small>げんごぎじゆつ</small>	個別 トレーニング	12時閉館 <small>じ へいかん</small>	スポーツ (卓球&卓球バレー) 新川さくら館 13:30~15:00 <small>たつきゆう たつきゆう しんかわ かん</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.111

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。

## たいけんをしてみて

初めてナチュラでたいけんをしました。初めての事だらけでわからない事だらけでした。にがてな、じむ、パソコンなどをおもに体験しました。じむ作業はやっている内に、だんだんとなれて、スムーズに作業する事が出来ました。パソコンはやはりにがてでなれるのには時間がかかるなと思いました。めげずにじみちに頑張りたいと思います。 M・I

## 人生の幸福とは

この度、私は七月をもってナチュラを卒業する事となりました。

過去に二人の人からある学びを得る事ができました。それは「笑顔」の大切さです。人生は良い事もあれば辛い事もあるのは皆さんもご経験でおわかりかと思えます。そんな中でもちょっとした心構えで人生は変わってきます。それは前向きに生きるという事です。ただ「笑顔」で人と接する事で他人を幸せにするだけでなく自分も回り回って幸せになる事ができます。他人を幸せにしようという構えを持つ事でこの不寛容な時代にあって自ずとより良い人生を送る事ができます。ただ「笑顔」を心掛ける事で自然と人生は変わってくる。

後は皆さんのご健闘をお祈りして最後の挨拶とさせていただきます。 K・H

## 枝豆

今年も枝豆の季節がやってきました。かき氷、すいか、冷やし中華など、夏を代表する食べ物の中でも、私は枝豆が一番好きです！塩気の効いた冷たい枝豆を、気づいたら一人で全部食べてしまっていた…なんてことも少なくありません。ビールもぐぐっと進む（ビール飲みませんが…ははは）。冷凍のも美味しいのですが、やっぱり生の枝豆がいいですね。今年もたくさん食べられるといいな。

N・N

## コロナ後遺症（コロナ熱）に注意

自分は2年前の7月下旬に『新型コロナ』にかかりました。それから8月末まで熱が下がらなかったため、会社を休まされていました。

熱が下がらなかった原因は、熱中症と思い込んでいましたが、後で調べたら『コロナ後遺症』が原因でした。すぐさま心療内科でお薬を頂き復帰しました。

なお、現在もコロナが流行していますのでお気をつけて… Y・Y

## 8月

ナチュラに通い始めて約4ヶ月がすぎました。軽作業とパソコンもだいぶなれて来ました。あつくなってくるきせつですが、しっかり水分補給をしてかぜを引かない様にしたいと思います。

S・A

就労移行支援事業所 natura R6.7.1 現在の状況

登録者数 12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)

