

# 11月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前 (10:20~ 11:50)					もくひょう せってい 目標設定		
					naturaレターを つくる 作る		
午後 (13:00~ 14:40)					しんりこうぎ 心理講座		
	4	5	6	7	8	9	10
午前 (10:20~ 11:50)	ふりかえきゆうじつ 振替休日	パソコンスキル チェック (ワード)	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)		こべつ 個別 トレーニング	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	きょういく キャリア教育		
	11	12	13	14	15	16	17
午前 (10:20~ 11:50)	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	こべつ 個別 トレーニング	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)	こべつ 個別 トレーニング	ウォーキング	じへいかん 12時閉館	しゅうかつこうぎ 就活講座 (株)アンビスホール ディングスについて	しんりこうぎ 心理講座		
	18	19	20	21	22	23	24
午前 (10:20~ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング	じゅちゅうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりにみ ふろにゆう さぎょうなど 折込・封入作業等	かいしゃ いちにち 会社の一日	パソコンスキル チェック (エクセル)	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00~ 14:40)	かいしゃけんがく 会社見学① (株)アンビス 14:00~	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	きょういく キャリア教育		
	25	26	27	28	29	30	
午前 (10:20~ 11:50)	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	じむてつづき 事務手続 かくにん ルール確認 &フリートーク	かいしゃ いちにち 会社の一日	SST ざつだん (雑談する)	こべつ 個別 トレーニング		
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	かいしゃけんがく 会社見学② (株)アンビス 14:00~	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	しんりこうぎ 心理講座		

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.114

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。

## ナチュラに通所して

私は、ナチュラに通って色々なことを学んできました。PCや軽作業も少しずつ覚えていき、ビジネスマナーやメモの取り方なども教わることができました。たくさんの事を積んでいくことで自分の自信にもつながりました。 H・E

## 難しい給与計算！

私は今、トレーニングで給与計算というものに取り組んでいます。これは会社のお給料を、保険料などの控除額を引いて導き出すというものです。初めは資料を見るだけでも大変でしたが、慣れるに従って正確に給与を打ち込めるようになりました。まだまだ簡単な条件のレベルなので、これからレベルアップして取り組もうと思っています。いずれは、給与明細を見ても何のことだか理解できるようになれるといいと思っています。 N・N

## 今は幸せです

最近、江戸川区のひきこもり支援についての短いニュースを見ました。区のひきこもり実態調査では現在約9,000人いるそうです。私もこの調査のアンケートに回答しました。それから約一年後に、様々な支援者の方とつながることができ、natura入所に至りました。今では再就職が現実味を帯びてきています。

普段、聞き流すニュースの向こう側には、想像を超えた様々な人生があるのだと身をもって感じました。 T

## 大好きなキノコりょうり

秋といえばキノコですね。私はキノコがとても大好きで、キノコりょうりを作ります。アツアゲを入れたキノコあんかけや、ちょうみりょうを使ったキノコりょうり、たきこみごはんなどを作りました。作っていくうちに少しずつ上手になるので、うれしいです。また、おいしいと言われると、次はどんなのを作ろうかなと考えています。 M・I

## natura 講座でハッピーライフに♡

自分の弱みを知ることが、自分の強みに変化していけることでもあると気づいてから、自分のことを大切に1日1日過ごして、私自身の変化を楽しめるようになった。心理講座や自己理解の講座で学んだことが、未来につながっていると実感している😊 A・S

## 銀杏並木

西八王子から高尾駅前へ向かう大通りは銀杏並木です。紅葉のきせつには、まっ黄色になり、銀杏まつりの日はたくさんの人や出店にぎやかです。

でも、銀杏の実のにおいはちょっと苦手です。 M・S



就労移行支援事業所 natura R6.10.1 現在の状況

登録者数 12名

のべ就職者数 127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)