

12月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
午前 (10:20~11:50)	目標設定 mukuhyou settei naturaレターを つくる 作ろう	個別 training	会社の日 kaishya ichinichi	個別 training	就活講座 shuukatsu kougza マッチング応援 マツチングおうえん フェスタについて		
午後 (13:00~14:40)	個別 training	パソコン検定 パソコンけんてい タイムアタック	12時閉館 12jikai	ウォーキング	個別 training		
	9	10	11	12	13	14	15
午前 (10:20~11:50)	つぼみのじかん たのしみながら 自己理解 jikorikai	パソコンスキル チェック (エクセル)	会社の日 kaishya ichinichi	個別 training	個別 training		
午後 (13:00~14:40)	個別 training	個別 training	12時閉館 12jikai	人事の気持ちに なってみよう jinjiki mo	心理講座 shinri kougza		
	16	17	18	19	20	21	22
午前 (10:20~11:50)	個別 training	個別トレーニング 個別training	会社の日 kaishya ichinichi	事務手続き ルール確認 &フリートーク shimuwetsubu	キャリア教育 kyaria kyouiku		
午後 (13:00~14:40)	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	マッチング応援 フェスタ参加 マツチングおうえん さんか	12時閉館 12jikai	ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30~14:30	個別 training		
	23	24	25	26	27	28	29
午前 (10:20~11:50)	つぼみのじかん たのしみながら 自己理解 jikorikai	外部受注作業 外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい ふろにゆう など 丁合・封入 等	外部受注作業 外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい ふろにゆう など 丁合・封入 等	外部受注作業 外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい ふろにゆう など 丁合・封入 等	おおそうじ 大掃除		
午後 (13:00~14:40)	スポーツ 卓球&卓球/バレー しんかわ かん 新川さくら館 13:30~15:00	外部受注作業 外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい ふろにゆう など 丁合・封入 等	12時閉館 12jikai	外部受注作業 外部受注作業 ラベル貼り・ ちょうあい ふろにゆう など 丁合・封入 等 (予備時間)	12時閉館 12jikai		
午前 (10:20~11:50)			2024年12月28日から2025年1月5日 まで naturalはお休みです				
午後 (13:00~14:40)			新年は1/6(月)からです よろしくお祈いします！				

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.115

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。

最近がんばっていること

私が、がんばっているのはコミュニケーションです。以前までは、人前で話すことが苦手でしたが、利用者の方、職員の方が優しく接していただいて、少しだけ、コミュニケーションをすることが楽しくなりました。この調子で続けていきたいです。

K・G

実りの一年

今年ももう終わる…。一年間を通じてnaturaでコツコツと訓練に励んできた。できるようになったことも多い。就活でも面談を重ね、面接練習を何度もした。一人では大変だったと思う。いつも明るくサポートしてくれる職員さんには本当に感謝している。これからも笑顔で健康に取り組みたい。

皆さまもお体に気をつけて、良いお年を～！

N・N

がんばりたいこと

私は10月にナチュラに入ったばかりですが、職員さんも利用者さんもやさしい人ばかりなので、居心地がとてもいいです。

これからナチュラで、講座や、トレーニングなどで自己理解を深めながら、就職に向けてがんばりたいと思います。

A・M

冬

今年もあと1ヶ月で終わりです。「暑い」からいきなり「寒い」になりました。風邪などひかない様、よく寝てよく食べて、寒さに立ち向かっていきます。

S・A

初心…忘れるべからず！！

人は、いつの間にか…「慣れ」が出てくる。良い方向の「慣れ」はいいが、悪い「慣れ」は自分にマイナスに働く。良い方向の「慣れ」を習慣にすることが大切。そのためにも、『初心』を忘れずに、目標を書いて、目につくところに貼るようになっている。良き方向に慣れていくため、忘れないように…

A・S

新年に向けて

2024年も終わりの月になりましたね。暑い日が長かったので、12月はまだ先のように感じていました。今はまだ紅葉もまばらですが、マイペースに一年の振り返りをして、来年良いスタートが切れるように、少しずつ準備しようかなと思います。

良いお年をお迎えください。

T

就労移行支援事業所 natura R6.1 1.1 現在の状況

登録者数	11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♪ 見学もできます♪

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