

2025年1月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前 (10:20～ 11:50)	 新年、おめでとうございます 2025年1月5日 までnaturalはお休みです 新年は1月6日(月)からです						
午後 (13:00～ 14:40)	よろしくお祈りします！ 						
	6	7	8	9	10	11	12
午前 (10:20～ 11:50)	はつもうで 初詣	きぶんでんかんほうほう 気分転換方法を 共有しよう	かいしゃ いちにち 会社の日	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)	もくひょう せつてい 目標設定 なちゆら naturaレターを つく 作ろう	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	しんりこうざ 心理講座		
	13	14	15	16	17	18	19
午前 (10:20～ 11:50)	せいじん 成人の日	にゆうりよく データ入力	かいしゃ いちにち 会社の日	じょうほうし ょりけんてい 情報処理検定 タイムアタック	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00～ 14:40)		けんてい ワープロ検定 タイムアタック	じへいかん 12時閉館	しゅつじ ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30～14:30	きやういく キャリア教育		
	20	21	22	23	24	25	26
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	じゆちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりにみ ふろにゆう きぎょうなど 折込・封入作業等	かいしゃ いちにち 会社の日	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)	スポーツ たつきゆう たつきゆう (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	しゅつかつこうざ 就活講座 なちゆら naturaの しゅつかつ 就活の流れ	しんりこうざ 心理講座		
	27	28	29	30	31		
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	えすえすていー SST しごと ひ 仕事を引き受ける ほうこく 報告する	かいしゃ いちにち 会社の日	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	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	ウォーキング	きやういく キャリア教育		

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.116

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。

■今年も無事に

あけましておめでとうございます。皆様、良い年明けを迎えることができましたでしょうか。うちでは今年はおせちを頼まずに黒豆やかまぼこ、いくらなど好きなものだけ買ってお重に詰めようということになりました。毎年家族で祝えるのは特にありがたく幸せなことだと感じております。

2025年というと近未来のような感じもしますね…。今年はどうな一年になるのでしょうか？私は就活頑張ります！

N・N

■2025年は…

明けましておめでとうございます。

目標は、就職することです。去年は達成できなかったので今年がんばりたいです。

願いごとは、平和です。自分の心も、周囲の方々との関係も、これから知り合う方々も、知り合うことはないであろう方々も、皆、平穩に過ごせますように。

T

■江戸川区のライフハック（裏技）

以前、通勤や地理環境に慣れていない人がいるということを知りました。自分は、どうすればその人たちに役に立てるかを11月から考えていました。

地理環境のライフハックは、『北』の方角を理解すること。naturaを起点として見て、北側には『スカイツリー』がありません。

移動のライフハックは、『環七シャトル』というバスの利用。こちらは亀有・小岩～江戸川区主要範囲～ディズニーリゾートと南北の利用の仕方、通勤やお出かけに役立てられたらと思います。

実は自分は、江戸川区内の都営バスにほぼ完乗しました。

Y・Y

■小さな1歩は…大きな1歩！！

小さな目標を持って、達成されていくことで、小さな1歩は大きな1歩に変化する。自分自身に、自信もついている。

だから…少しずつ成長を楽しんでいけばいい😊

A・S

■冬といえばイチゴ

私は、イチゴが大好きで、この季節になるとよく食べています。色々な品しゅなどありますがどれもおいしくてリピートしたくなります。

ショートケーキのイチゴも大好きです。

1人で1パック食べてしまうほど大好きです。

M・I

■1月

あっという間に年があけましたね。

1月もナチュラでの訓練がんばりたいと思います。

風邪やインフルエンザも流行っているので暖かくして美味しいものを沢山食べて免疫カアップしましょう。

S・A

■ナチュラに通う理由

私は、生活リズムが昼夜逆転をして生活をおくっていましたが、ナチュラに入って、生活も安定をして朝早く起きてがんばっています。

Y・M

就労移行支援事業所 natura R6.12.1 現在の状況

登録者数 12名

のべ就職者数 134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)

