

2月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
午前 (10:20～ 11:50)	つぼみのじかん <small>たのしみながら 自己理解</small>	もくひょう せつてい 目標設定 naturaレターを つく 作ろう	かいしゃ いちにち 会社の日	パソコン エクセル基本	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	こべつ 個別 トレーニング	しんりこうざ 心理講座		
	10	11	12	13	14	15	16
午前 (10:20～ 11:50)	ぼうさいくんれん 防災訓練 <small>ばしよ ほんじほぼうさいかん 場所:本所防災館 内容:防災体験ツアー じかん 時間:11:50～12:55 ※10:10 ナチュラ出発</small>	けんこくきねん ひ 建国記念の日	かいしゃ いちにち 会社の日	にゅうりよく データ入力	パソコン ワード基本		
午後 (13:00～ 14:40)	※10:10 ナチュラ出発		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		
	17	18	19	20	21	22	23
午前 (10:20～ 11:50)	つぼみのじかん <small>たのしみながら 自己理解</small>	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりこみ 折込・ ふうにゆう さぎょうなど 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	パソコン エクセル基本		
午後 (13:00～ 14:40)	スポーツ <small>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</small> ワープロ検定試験 <small>けんていしけん ※受験者のみ 13:30～</small>	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 じょうほうしよりけんていしけん 情報処理検定試験 <small>じゅけんしゃ ※受験者のみ 13:30～</small>	しんりこうざ 心理講座		
	24	25	26	27	28	29	30
午前 (10:20～ 11:50)	ふりかえきゆうじつ 振替休日	パワーポイントで 自己紹介	かいしゃ いちにち 会社の日	こべつ 個別 トレーニング	パソコン ワード基本		
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	しゅうかつこうざ 就活講座	こべつ 個別 トレーニング		

特定非営利活動法人 つぼみ 就労移行支援事業所 natura

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 ッ 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.117

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とは

naturaはみなさんととても優しい人達で自分に合うお仕事が見つかる場所です♪私も最初はなかなか始めませんでした…。でも、みなさんがとても優しくしてくださり毎日楽しく通所ができました。

就職しても…naturaの事は忘れません ✨ A.M

■かふんのジキとうらい

まいとしかふんとたたかうシーズンが今年やってきた。まいとし、今年こそはクスリものんでるし、だいじょうぶだろうと思っ
ていても、ねんねん、ひどくなり、クスリがちゃんをきいているのかと、ふしぎに思います。私は、スギとヒノキの2しゅるいアレルギーをもっているの
ので、5月の末まではしんでいます。とくにスギがひどいので、今年もかくごはしています。今年こそは、かるくすむことをいのり
ます。 I.M

■新しいステージへ！！

12月、就活で行動し続けて、「内定」がとれました～😊naturaでの時間は、私にとって、とても、かけがえのない時間でそして、多くの方のサポートがあり、決してこの先、忘れることはない…そんな日々でした。これから、仕事復帰して新しいステージへと向かいますが、naturaで学んだことを活かして、「笑顔」につながる行動や言動につなげていける生活を送りたいと思います。本当にありがとうございました m (._.) m♪ A.S

■下町、を通じて

11月～12月末まで、自ら調べて作った『江戸川区冊子』を完成させました。最近、地名の由来や地理などに興味持ちました。それには歴史を感じるような雰囲気
に気付くような気がします。 Y.Y

就労移行支援事業所 natura R7.1.1現在の状況

登録者数 13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♪

■毎日

私が乗るバスの本数が少なく、早く着いてしまうので遠回りしながらナチュラに向かいます。最近好きなのは、川沿いを歩くことです。毎日暖かそうな服を着たわんこの集会が見れたり、カモが寒いのか顔を体に理めているのをひたすら見たりして時間を潰しています。周りを観るするのは、とても楽しいので、また違う道も歩いてみようと思いました。 A.M

■2月の楽しみ

毎年この時期は、梅の開花が待ち遠しいです。寒くて縮こまってしまうような日に梅の花をみられると、春が来るのかとわくわくし、また健気に咲いている姿に心を打たれます。今年もがんばって咲いてほしいです。 T

■今年の新たな目標

もうすぐ私がナチュラに来てから10ヵ月が経とうとしています。そして今年に入り、ある目標ができました。その目標は、「医療事務の資格を取る」ことです。1年間をふり返り、パソコンスキルも大切ですが、コミュニケーションを取りながら、相手の気持ちも考えることが大事だと思い、また個人的な理由として、今もこれからもお世話になっているので、自分も働いて感謝を伝えたいからです。そのためにも資格を取ってがんばりたいです。 K.G

■初めての實習

昨年末、初めての實習をしました。初めは慣れない環境で疲れも溜まりましたが、次第に慣れて作業効率も上がりました。評価もあり、普段自分がやってきたことが間違っていなかったと自信にもつながりました。今年は絶対就職！ N.N

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