

## 4月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
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	かいしゃ いちにち 会社の一曰	もくひょう せつてい 目標設定  naturaレターを つ く 作ろう	がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等		
	午後 (13:00～ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング		がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	しんりこうざ 心理講座		
	7	8	9	10	11	12	13
午前 (10:20～ 11:50)	がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	かいしゃ いちにち 会社の一曰	スポーツ (ポッチャ)	パソコン エクセル基本		
	午後 (13:00～ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング	がいぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等 よびじかん (予備時間)	こべつ 個別 トレーニング	キャリア教育		
	14	15	16	17	18	19	20
午前 (10:20～ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング	にゆうりよく データ入力	かいしゃ いちにち 会社の一曰	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)	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 13:30～14:45	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30～14:30	しんりこうざ 心理講座	
	21	22	23	24	25	26	27
午前 (10:20～ 11:50)	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) ぎょうむ 折込・ おりこみ ふうにゆう さぎょうなど 封入作業等	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の一曰	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)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	しゅうかつこうざ 就活講座	キャリア教育	
	28	29	30				
午前 (10:20～ 11:50)	パワーポイント	しょうわ ひ 昭和の日	かいしゃ いちにち 会社の一曰				
	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			

会社の一曰：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ッ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.119

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。

## ■新しい生活としゅうかつ

3月からたいざいのグループホームにひっこし  
をしました。新しい所には早くなれていければ  
と思います。

しゅうかつにせんねん出来るので、自分にあう  
仕事をみつけられたらと思います。  
どちらもがんばりたいです。 I.M

## ■春

やっとあたたかくなってきました。桜を見れるの  
を楽しみにしています。

ナチュラでは今、パソコンのタイピングとピッ  
キングをがんばっています。就職活動が始まっ  
たのでカゼを引かないように気をつけて毎日元  
気にナチュラに通いたいと思います。 S.A

## ■新川の桜

naturaの近くには“新川”という川があります。川  
の兩岸の遊歩道には桜が植えられていて、満開にな  
ると、とってもキレイです。江戸川区のホームペー  
ジによると、春には21種、718本の桜が楽しめる  
そうですよ。

3月7日に桜の様子を見てみたところ、河津桜は  
咲いていましたが、ソメイヨシノはまだ眠ってい  
る様子。naturaのウォーキングプログラムで満開  
になるよう目を覚ましてくれるといいなあと思っ  
ています。 natura 職員

## ■4月の楽しみ

それは、桜の様子を毎日見ることです。

つぼみはどのくらいふくらんでいるか、どの木が多  
くつぼみをつけているか、一番早く咲きそうな木は  
どれかなどあれこれ考えながら桜並木を歩くのが  
好きです。

花の咲き方もかわいいし、散る時は美しいし、新緑  
も活力があって見ごたえがあるので、この時期は散  
歩が本当に楽しいです。 T

春は、新しい環境でのスタートを迎える方が多い  
季節です。新しい学校、新しい職場、新しい生  
活。それぞれの場所でたくさんの変化が訪れる時  
期ですね。

先月、とある幼稚園から『誰でも最初は1年生  
♪1年生♪』という歌声が聞こえてきました。あ  
の子たちは無事に1年生になれたのでしょうか。  
ふとそんなことを思いながら、春の訪れを感じて  
いました。

新しいことを始めるのは、誰しも少し不安や緊張  
があるものです。でも、最初はみんな「1年生」。  
そこから少しずつ成長し、できることが増えてい  
きますよね。

新しい環境や新しい挑戦の中で、少しずつでも前  
に。きっとその一歩一歩が、未来の自分を大きく  
成長させてくれるはずです。

natura 職員

就労移行支援事業所 natura R7.3.1 現在の状況

登録者数	13名
のべ就職者数	137名
空き状況	ない <b>ある</b>

※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)