

エンカレ通信1月号

ライフスキル講座 ～睡眠について～

体調管理において重要な睡眠についてのライフスキル講座でした。睡眠について困っていること、朝スッキリ起きる方法、日中の眠気撃退法をグループで共有しました。(ストレッチする。目薬をさす。冷たいものを飲む等) 他の方の工夫を聞き、睡眠グッズのリサーチし新鮮な体験でした。自分に合った睡眠時間や環境を見直していくことで、就労はもとより、生活の質が上がり毎日がより楽しく充実したものになればいいなと思いました。

利用者A

自己理解講座

認知の傾向を「ユガミン」に分類し、自分ほどの傾向が強いだろうか？と考える講座を受けました。ユガミンは8種類いて、「〇〇すべき」と考えがちな”ベッキー”などがいます。スタッフさんが自己分析を発表するのを聞いていて、「ユガミンが全くいない人はいない」「年齢や経験と共に認知も変わる」などの知見を得ました。リフレーミングなどと併用して、より穏やかに日々を過ごせる認知の習慣を身に付けていきたいです。

利用者B

ソーシャルクラブ (パナソニックミュージアム 京大総合博物館)

「先人の偉業に触れる秋」というテーマのもと、パナソニックミュージアムと京大総合博物館に行ってきました。私は今回、京大博物館から参加させていただきました。そちらでは化石・昆虫・希少動物など多岐にわたる研究が展示されています。個人的には博物館に入ってすぐに展示されていたナウマンゾウの頭骨が大きくて印象に残っています。今後もソーシャルクラブを通して色々な博物館を開拓していきたいです。

利用者C

ソーシャルクラブ (梅田スカイビル)

今回11月のソーシャルクラブは大阪の梅田スカイビルに行って参りました。場所は大阪の北ヤードという北地区のところに巨大な2つの交差するビルがある所です。空中展望台は39Fと40F、屋上となっております。40Fからも一望できる広いところになっております。北地区の土地開発を眺めることも出来ました。屋上では大阪(伊丹)空港や京セラドームなどが見えました。明石海峡は見えなかったですが、珍しい体験をしました。

利用者D



実習体験

私は11月15日から4日間にてスーパーマーケットで実習をさせていただきました。作業内容としてはレトルト食品や飲料、日用品などを取り扱う、グロッサリーという部門で、商品が置かれている棚の整理や、商品の前進陳列が主な業務でした。また接客業務では、お客様が探されている商品の誘導を行いました。実習前の目標として、体調管理と時間を意識した行動、メモを取り手順を守って正しく作業を挙げていました。体調管理が少し疎かになってしまったので、改善していく様に意識していこうと思います。

利用者E

スタッフより

皆様、新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。年末年始は皆さん、ゆっくりできましたでしょうか？

私はプライベートにおいて、継続して取り組みたいことがいくつかあるので、計画的に行動することの必要性を感じています。「一年の計は元旦にあり」といいますが、この格言通り、しっかりと計画をして、自分の夢の実現に向けて一步一步前進していきたいと思ひます。

また、計画倒れにならないように、決めたことを実行し、昨日よりも今日、今日よりも明日と、日々成長していきたいと思ひます。

皆さんもご自身にあった就職に向けて、今年も頑張っていきましょう。

スタッフ N

編集後記

皆さま新年あけましておめでとうございます。エンカレ通信1月号編集長のFです。今回紙面を編集するにあたり気を付けたことは、ごちゃごちゃすぎないことです。着飾りすぎてごちゃごちゃするのは新年にふさわしくないと思ひ意識しました。皆様は今年をどのように過ごされる予定でしょうか？

わたくしもこの1年を有意義な物にするため邁進していく所存です。

それでは最後までお読みくださりありがとうございました。

利用者F



働くチカラWEB

障がいのある方への就職に関する情報をぞくぞくアップしています。ぜひご覧ください！

<http://hataraku-chikara.jp>

1月の予定

- 1/1~1/3 年始休
- 1/4 通所開始・初詣
(午前のみ)
- 1/10 祝日(成人の日)
- 1/31 午前のみ開所
(月末最終日)

利用状況

16人

(1月4日現在)

