

♪就労移行支援事業所♪

# ヒューマングロー 葛西駅前通信

## ♪葛西臨海水族園に行ってきました♪

ヒューマングロー葛西駅前では、月に1回だけの特別プログラム『ウォーキング』があります！

普段、事業所でパソコンや作業を繰り返していると、身体も縮こまって疲れてきちゃいますよね。そんな時に、外を歩いて心も身体もリフレッシュしようといった目的で設けられているのがこのウォーキングの時間です。

さて、9月のウォーキングでは葛西臨海水族園に行ってきました。この日は少人数の参加になってしまったのですが、さすが歴史のある水族館。平日にもにもかかわらず、たくさんのお客さんで溢れていました！家族やカップルはもちろん、学校から見学できた子どもたちもたくさん！人気スポットはやっぱり、「マグロの大水槽」ですね♪普段見ることのない、大きなマグロが群れを成して遊泳している姿は圧巻で、メンバーさんもスタッフも水槽に釘付けでした！



久しぶりに葛西臨海公園にいきました。海や東京ディズニーランドが見えるほど景色がよく、また心配していたマグロの遊泳も見ることができ、とても良かったです。



## ♪リフレッシュ(野菜を育てよう)♪

ウォーキングに続いて、ご紹介するのがこちらにも月に1回の特別プログラム。『リフレッシュ』の時間です♪

そして9月のリフレッシュは・・・なんと・・・野菜の種を撒きました！撒いた種は、冬野菜であるダイコン・ラディッシュ・芽キャベツの3種類。スタッフが種を撒く時のコツや方法をレクチャーし、実際にメンバーさんに土入れから種まき、水やりまで行っていただきました！そして、なんと3日後にはラディッシュの芽がこんなに立派に生えてきました～！！植物の生命力はほんとうにすごいですね。これからの成長が楽しみです！！



植物を育てたことが今までなかったのですが、やってみるととても楽しかったです。これからどんどん育ってくるのがとても楽しみです。



## お問い合わせ

東京都指定障がい福祉サービス 就労移行支援事業所

**ヒューマングロー 葛西駅前**

〒134-0084

東京都江戸川区東葛西6-2-8 第2ユタカビル6F

東京メトロ東西線「葛西駅」徒歩3分

↓↓見学・セミナーのお問い合わせはこちら

**03-6808-7920**





# ヒューマングロー葛西駅前 10月プログラム表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ペン字 個別訓練 ビジネススマナー(A)	3 ビジネススマナー(A) 個別訓練 コミュニケーションワーク	4 コミュニケーションワーク 個別訓練 一般教養(A)	5 一般教養(A) 個別訓練 セルフマネジメント(A)	6 セルフマネジメント(A) 個別訓練 ペン字	7
8	9 ペン字 個別訓練 ビジネススマナー(B)	10 ビジネススマナー(B) 個別訓練 コミュニケーションワーク	11 コミュニケーションワーク 個別訓練 一般教養(B)	12 一般教養(B) 個別訓練 セルフマネジメント(B)	13 セルフマネジメント(B) 個別訓練 ウォーキング	14
15	16 ペン字 個別訓練 ビジネススマナー(C)	17 ビジネススマナー(C) 個別訓練 コミュニケーションワーク	18 コミュニケーションワーク 個別訓練 一般教養(C)	19 一般教養(C) 個別訓練 セルフマネジメント(C)	20 セルフマネジメント(C) 個別訓練 ペン字	21
22	23 ペン字 個別訓練 ビジネススマナー(D)	24 ビジネススマナー(D) 個別訓練 コミュニケーションワーク	25 コミュニケーションワーク 個別訓練 一般教養(D)	26 一般教養(D) 個別訓練 セルフマネジメント(D)	27 セルフマネジメント(D) 個別訓練 リフレッシュ	28
29	30 ペン字 個別訓練 ビジネススマナー(E)	31 ビジネススマナー(E) 個別訓練 コミュニケーションワーク			午前11:10~ 午後14:10~ プログラム開始	30

## ～メンバーさんにインタビュー～

Qヒューマングローを利用するまでの経緯は？

A かかりつけの医師から勧められて、自宅から通いやすく、自分が学びたいパソコンスキルなども学ぶことができるわかり、利用することに決めました。

Qヒューマングローで良かったと思うことは？

A 自分が課題としていることをスタッフのお方が丁寧に指導してくれることや仕事をする上で必要なことを改めて認識することができることや通所することによって日々の生活サイクルを構築することができることがよかったです。

Qヒューマングローでの活動内容は？

A 個別訓練では、個々の課題に取り組む時間で、私はパソコンスキルを基礎から応用まで学び、就職に必要な書類作成の方法や面接の受け方なども学んでいます。  
グループで行うプログラムでは、ビジネススマナー・コミュニケーションワーク・セルフマネジメント・一般教養・ペン字や、月に一度、リフレッシュのために塗り絵をしたり、植物を育てたり、外に出てウォーキングをしたりしています。

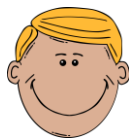
Q今後の目標は？

ヒューマングローで学んでいることを生かし、なおかつ自分に合った就職先を見つけて、長く働けるようにしたいと思います。

次回のウォーキングは…  
10月13日  
上野動物園に行きます！



今月号担当  
メンバー！



初めて通信を担当してみて、学んできたスキルを活かすことができた安堵感とこれからもスキルアップが必要だということを改めて認識しました。今後ともよろしくお願いします。



スタッフMの一言

先日、居酒屋にて銀杏ときのこの天ぷらを食べ、さっそく秋を味覚で満喫してしまいました。秋は気候も過ごしやすく、木々の葉も日に日に鮮やかに彩られていく素晴らしい季節ですね。本格的に寒くなる前に、色々なところに足を運んでみてはいかがでしょうか？