

ヒューマングロー葛西駅前 通信 4号12月号



江戸川区自然動物園に行ってきました！

ヒューマン葛西駅前では、月1回の特別プログラム『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して設けられたのがこのウォーキングの時間です。

今回は、11月17日（金）に、江戸川区自然動物園に行ってきました。ただ動物を見るだけでなく、実際に動物に触れることのできるコーナーもあり、楽しく動物たちと触れ合ってきました。また近くの公園にも寄って散策したりと充実した時間を過ごすことができました。



次回のウォーキングは・・・

次回のウォーキングは、12月15日（金）に「地下鉄博物館」を予定しています。初めて行く人も多いと思います。そして、天気も寒くなってきましたが、青空の中、楽しいウォーキングができるように、今から楽しみです。

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

↓見学のお問い合わせは

03-6808-7920

スタッフMの一言

ついに12月になってしまいましたね。12月はクリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんです。忘年会シーズンでもあるので、なにかと出費が多い時期でもありますね。私の財布の中もすでに寒空状態です☺笑





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
午前11:10~ 午後14:10 共通プログラム開始								1	セルフマネジメント (A)
								個別訓練	ペン字
4	ペン字	5	ビジネスマナー (A)	6	コミュニケーションワーク	7	一般教養 (B)	8	セルフマネジメント (B)
個別訓練	ビジネスマナー (A)	個別訓練	コミュニケーションワーク	個別訓練	一般教養 (A)	個別訓練	セルフマネジメント (B)	個別訓練	ペン字
11	ペン字	12	ビジネスマナー (B)	13	コミュニケーションワーク	14	一般教養 (B)	15	セルフマネジメント (C)
個別訓練	ビジネスマナー (B)	個別訓練	コミュニケーションワーク	個別訓練	一般教養 (B)	個別訓練	セルフマネジメント (C)	個別訓練	ウォーキング
18	ペン字	19	ビジネスマナー (C)	20	コミュニケーションワーク	21	一般教養 (C)	22	セルフマネジメント (D)
個別訓練	ビジネスマナー (C)	個別訓練	コミュニケーションワーク	個別訓練	一般教養 (C)	個別訓練	セルフマネジメント (D)	個別訓練	リフレッシュ
25	ペン字	26	ビジネスマナー (D)	27	コミュニケーションワーク	28	一般教養 (D)	29	年末年始休業 年始は1月4日より 開所
個別訓練	ビジネスマナー (D)	個別訓練	コミュニケーションワーク	個別訓練	一般教養 (D)	個別訓練	忘年会		

※交通費補助あり(～12,000円) ※※火・金にお弁当支給あり
諸事情により予定が変更になる場合があります

STEP by STEP

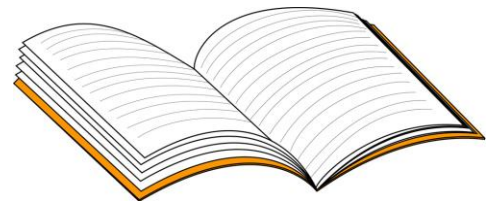
あなたの「成長」を応援します

12月8日(金)開催 第2回セミナーのご案内

精神疾患と共に
生き生き暮らしている話

精神疾患と自立&サポートセミナー

精神疾患をお持ちの方には、様々な悩みがあると思います。そうした悩みを乗り越えながら、自分らしく幸せで自立した生活を送れるように、どんなサポートを必要としているのかについて、精神科訪問看護ステーション世田谷の押田美和精神保健福祉士に、現場での支援のヒントと、地域で生き生き暮らしている事例についてお話を伺います。



編 集 後 記

12月はクリスマスや年末年始の準備で忙しい人も多いでしょうし、気持ちも慌ただしくなるのが12月ですよね。

忙しさに加えて、寒さも厳しくなるので体調を崩しやすくなります。

温かいものを食べて体の中からポカポカになって、冬の寒さに負けないように過ごしたいですね。