

さすがに師走、急に寒くなってきたので、今回は入浴の話。私は朝風呂派です。朝6時ころ風呂に入るようになって10年ほどになります。夏は当然、朝日が出ていますが、今の時期はまだ暗い中での入浴です。良い点は家族の中で一番最後の入浴なので、お湯使い放題、汚し放題です。毎日入浴剤をかえて入浴するのが楽しみです。今は森林の香りのブルーで透明なものと白く濁ったひのきの香りの入浴剤がお気に入り。そして我が家は皆、あつ湯派なので、今の時期風呂の温度設定は46度。からだに悪そう？でも湯船が小さいので湯につかるとすぐに冷めてしまうという理由。それにやっぱ江戸っ子（埼玉ですが）は、あつ湯派です。そして日々の鍛練の成果でしょうか、知人と日帰り温泉など割とたしなむ私ですが、その際、一番高い温度の湯まで肩までつかって地元の頑固そうなおじいさんと張り合えます。日帰り温泉ヒーローです（笑）。あ、あくまでも個人的な話で標準的な入浴方法ではないので、皆さんは適温でゆーっくりと湯につかって下さい。（スタッフKS）



『就活準備講座』



就職活動を始めするには、いきなり応募書類の作成から始めずに準備が必要です。就活準備講座では、個人ワークやグループワークを通じて以下のことを学びます。

- ①会社で働くことについて考えます。
- ②応募書類の作成で必要となる自己PRや志望動機を考えるための自己分析を行います。

③企業との接点探しの方法を学びます。

隔週で金曜日にかけています！
興味のある方は、ぜひご連絡ください♪

『11月の就職者』

Yさん（男・30代）
……コールセンター
おめでとうございます！



『料理教室☆』

おいしく出来上がりました！

土曜日の特別プログラムとして、メンバーさんの希望もあり、料理教室を開催しました！今回作ったのは、蒸しケーキです♪地域の調理実習室をお借りして、料理をしました！メンバーさんに企画段階からご協力いただき、一緒に準備を進めていきました。



参加メンバーさんのご感想は、

- ・無事に終わってほっとした。綺麗に作れてよかった。
- ・料理は手順を踏んで作っていかないと、作業訓練になった。
- ・おいしかった。久しぶりに外に出たので、気分転換になってよかった。



皆さん、次回も機会があれば参加したい、楽しかったとの感想も頂きました！ヒューマングロー板橋では今回のような楽しみながらできる訓練も取り入れています！

I will start working

第14回

今回は、卒業生のYさんにホットなお話をうかがいました。

まず最初に、就職おめでとうございます!!!
ヒューマングローで学んだ事は?

明るい雰囲気の中でPCスキルやリーダースキルなど就活にいかせることが身に付きました。

どのようにお仕事をしたいと思っていますか?
個人情報を取っているの、慎重かつ丁寧な仕事を心掛けたいと思います。



今の気持ちを聞かせてください?

就職が決まったからと言って喜べません。ブランクがあるので、再スタートは苦難の道だと考えています。

定着支援に何を期待しますか?

職場環境や自分自身など幅広く面談などで相談にのってほしいと思っています。

最後、まとめをお願いします。

丁寧・親切に接していただき、様々な個性の利用者やスタッフの中で過ごせ、非常に勉強になりました。今後の仕事にいかしていきたいと思っています。

どうもありがとうございました!!!
みなさんもYさんに続きましょう!!!

2017年12月のプログラム STEP by STEP

12月	月	火	水	木	金
AM 朝言	 今月の「お弁当会」 7(木)、13(水)、 19(火)、25(月)				1
PM 風言				16 土 第2回 都電荒川線 ツアー	個別支援 ビジネスマナー講座⑥
AM 朝言	4 コミュニケーション トレーニング①	5 個別支援	6 コミュニケーション トレーニング②	7 作業訓練	8 コミュニケーション トレーニング③少人数
PM 風言	ストレス対策講座	テーマトーク	ペン字 企業見学ガイド	企業見学会 第一生命 チャレンジド様 	就活準備講座⑥
AM 朝言	11 コミュニケーション トレーニング④	12 個別支援	13 コミュニケーション トレーニング⑤	14 作業訓練	15 個別支援
PM 風言	SST	コミュニケーション トレーニング④少人数 テーマトーク	ペン字	雑談力をつけようかい⑥	ビジネスマナー講座⑦
AM 朝言	18 コミュニケーション トレーニング⑤	19 個別支援	20 コミュニケーション トレーニング⑥	21 作業訓練	22 コミュニケーション トレーニング⑦少人数
PM 風言	ストレス対策講座	英会話 初心者セミナー byスパルタ英会話 	ペン字	個別支援 雑談力をつけようかい⑦	就活準備講座⑦
AM 朝言	25 コミュニケーション トレーニング⑥	26 個別支援	27 コミュニケーション トレーニング⑦	28 作業訓練	
PM 風言	SST	コミュニケーション トレーニング⑦少人数 健康講座	ペン字	忘年会 	

諸事情により予定が変更になる場合があります。

ホームページ はこちら

ヒューマングロー板橋
(1階はスーパーのライフ)

見学・体験 随時受付中

まずはお気軽にお問い合わせください

東京都指定 障がい福祉サービス
就労移行支援事業所

03-6905-7177

板橋区板橋4-6-1
板橋スカイプラザ2階I号室

ヒューマングロー板橋

最寄駅からのアクセス：新板橋駅 徒歩2分、板橋駅・下板橋駅 徒歩6分

