

6月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	
	2	3	4	5	6	7	8
午前 (10:20～ 11:50)	グループワーク& プレゼンテーション 小岩調べ ①調べる	もくひょう せってい 目標設定	かいしゃ いちにち 会社の一日	データ入力 naturaレターを つく 作ろう	パソコン エクセル		
午後 (13:00～ 14:40)	キャリア教育	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		
	9	10	11	12	13	14	15
午前 (10:20～ 11:50)	グループワーク& プレゼンテーション 小岩調べ ②まとめる	メモをとる ひとつた 人に伝える	かいしゃ いちにち 会社の一日	こべつ 個別 トレーニング	パソコン ワード		
午後 (13:00～ 14:40)	心理講座	けんてい ワープロ検定 タイムアタック	じへいかん 12時閉館	スポーツ (ボッチャ)	こべつ 個別 トレーニング		
	16	17	18	19	20	21	22
午前 (10:20～ 11:50)	グループワーク& プレゼンテーション 小岩調べ ③発表	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 会社の一日	じゅちゅうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりこみ ふうにゅう さぎょうなど 折込・封入作業等	パソコン エクセル		
午後 (13:00～ 14:40)	キャリア教育	じょうほうしょりけんてい 情報処理検定 タイムアタック	じへいかん 12時閉館	ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30～14:30	こべつ 個別 トレーニング		
	23	24	25	26	27	28	29
午前 (10:20～ 11:50)	心理講座	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 会社の一日	パワーポイント	パソコン ワード		
午後 (13:00～ 14:40)	グループワーク& プレゼンテーション 小岩調べ ④小岩へ外出	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		
	30						
午前 (10:20～ 11:50)	ロッカー& ファイルの整理						
午後 (13:00～ 14:40)	じへいかん 12時閉館						

特定非営利活動法人 つぼみ 就労移行支援事業所 natura

会社の一 日：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.121

ナチュラ natura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。

きぶんてんかん ほうほう 気分転換の方法

じゅうしそくかつどう ほんかくか いっさいいちゅう
就職活動が本格化してきました。「一喜一憂せずに、
たんたん とくく じしん いき
淡々と取り組む」と自身に言い聞かせていますが、
うま こころ みだ
そう上手くはいかず、心が乱れるときがあります。そ
ういうときは意識して新川沿いの植物を見に行くよ
うにしています。新緑とツツジの鮮やかなコントラ
ストを見ていると心が晴れてきて、「まあいいか」と
おも こころ は
思えてきて心が少しだけ軽くなります。もう少しの
あいだ こころ すこ かる
間（??）植物達のチカラも借りてがんばります。T

でんせつのピッキング

1日ピッキングをするきかいがあったのでチャレン
ジしてみました。ごぜん中に31けん。ごご30け
ん出来ました。あわせて61けんやることができま
した。61けんというすうじに、うれしいキモチになりました。そしてまんぞくしました。しんきろくでもあ
ったので、なおさらうれしかったです。これいじょう
のきろくは出ないなと思います。次は、けんすうをき
にせず、しっかり10分きゅうけいをわすれずにがん
ぱりたいと思います。 I.M

いりょうじむ べんきょう 医療事務の勉強

4月から医療事務の勉強を始めました。大変ですが知
らないことを学ぶので、苦ではありません。これからも引き続きがんばりたいです。 K.G

しゅうろういこうしえんじぎょうしょ 就労移行支援事業所natura R7.5.1 現在の状況

のべ就職者数 138名 登録者数 15名

あ 空き状況 ない ある

※詳しくは右記にお問い合わせください。

きがる でんわ けんがく でき
お気軽に電話ください♪見学も出来ます♪

コミュニケーション

コミュニケーションを取るチャンスがありました。
でんしゃ はなし たの
電車の話をしました。楽しかったです。 H.Y

こべつ 個別トレーニング

いろがみのしわけがたのしいです。 H.W

6月

あたたかくなってきましたね。私は現在就職に
むけてひたすらピッキングとパソコンのタイピング
をがんばっています。6月は雨も多いのでカゼを引か
ないよう気をつけたいと思います。 S.A

じっしうさき できこと 実習先の出来事

じぶん がつ にじゅうめ いっしうかん にゅうりょく しょくば
自分は4月の二週目の一週間、PC入力をする職場
へ実習をしました。作業は問題なくでき、評価も良か
ったのですが、仕事量と『半角と全角の見極め』には苦戦
しました。「たくさん質問すると相手に悪いし、自分で
考えて行動しよう」と思い、遠慮していたのですが、
かんが じかん そうだん おも じっしゅう いがい はめん
「考えている時間よりも、まずは相談してほしかった」とアドバイスされました。ふと思えば実習以外の場面
でも、4月中は相手が忙しそうだと相談を遠慮してい
たので、早めに相談するのが大事と思いました。ちなみに
じっしゅうきかんちゅう いちしゅうかん じっしゅうさき ちよ えき せつきん
実習期間中の一週間、実習先の最寄り駅の接近メロ
ディーの1つが『(「凱旋進行曲」の劇中曲の)アイ
ダ』で、その曲が頭から離れなかったとさ… Y.Y

とくていひえい りかつどうほじん 特定非営利活動法人つぼみ

ナチュラ natura

〒134-0083

とうきょうとえどがわくなかかさい
東京都江戸川区中葛西2-8-3-1F

TEL 03-6808-5291