

ユニカレさの職員がそれぞれの視点で あなたの質問や相談、小言…なんでもお答えしちゃいます!

何でも相談室

節分も過ぎ暦の上では立春でも寒さはピークですね。この時期は風邪やインフルエンザなどの感染症に罹患しやすく体調を崩しがちになってしまうことも!? ユニカレの皆さんは寒さに負けない健康法はありますか? 質問者:悩めるユニさん

ミネラルたっぷりの冬野菜をふんだんに使い熱々の鍋料理・煮込み料理&大好きな苺を食べる。身体芯まで温めほぐす入浴剤を使い入浴。



こが

免疫を上げるには体温を上げる、が秘訣。生姜、葛湯、酵素、熱燗、ホットウイスキー、ホットワイン、二日酔い。



おおの

風邪やインフルエンザや感染症の予防には、やっぱり、うがいと手洗い!! 寒さに負けない身体づくりのために、朝のウォーキング。



すみだ

お風呂でしっかりあったまって、水分をしっかり取る。あとは食事に、ネギやしょうがをやたら使っているので、免疫力が上がっているはず。(*.*)と思いつつ。



やまだ

体の筋肉が固まらないように風呂上りにストレッチ! 生姜料理をたくさん食べる。



うめ

暖房で乾燥するので加湿器を置く。あと…冷え性なので寝る前など足湯をして温める。体がポカポカしておすすめです!



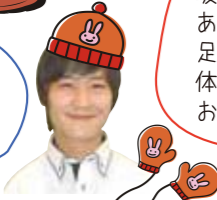
はやき

身体をあっためる貼るカイロ必需品(〇〇)



いぬつか

温かい服装で温かい部屋の中温かいご飯を食べ、温かいお風呂に入り、温かい布団で寝る。



ますだ

12月&1月の外部講師のご紹介 ありがとうございます!

習字(西原書道教室)

◎12月5日/1月16日本校
◎12月13日/1月10日 サテライト教室

中尾朱美先生

アロマ講座
(予防医療アロマセラピーサロンViss代表)
◎12月12日/1月23日本校

古賀洋子先生

マナー講座(マナー講師)
◎12月21日/1月18日本校

田中歩美先生

リラクソヨガ(ヨガインストラクター)
◎12月26日/1月30日本校
◎12月12日/1月16日サテライト教室

白木亜弥子先生

整容美容(エッジ国際美容専門学校)
◎12月7日/1月11日サテライト教室

江副由美子先生

絵画(ブルームーン代表)
12月20日/1月17日サテライト教室

谷山美子先生

マナー講座(マナー講師)
12月21日/1月25日サテライト教室

ユニカレさのAR(拡張現実)マーカーです! 「COCOAR(ココアル)」をダウンロードして上の画像を読み込むと動画をご覧いただけます。

* 編集後記 * ユニカレさは、平成29年の新年を迎え、1月4日に受講生の皆さんと一緒に氏神様である堀江神社に初もうでに行きました。また、スタッフは佐賀恵比寿神社の初恵比寿大祭にも参拝させて頂き恵比寿様から福と福引き(笑)を頂いて来ました(^^)v その福にもあやかりつつ…く決して神頼みではないです(=.=) 今年も障がいのある人の“働きたいという夢へのチャレンジが実現できるよう全力でサポート”していきます。今後ともユニカレさがをよろしくお願いたします。♡さとみ♡



障がい者ビジネススクール ユニカレさは就労移行支援(経営コース・就職コース)と自立訓練(生活訓練プレコース・生活訓練アドバンスコース)の多機能型事業所です。それぞれ、最長2年間ずつ利用できますので、生活訓練プレ・アドバンスで最長2年学んで、就職コースまたは経営コースにて更に2年間学ぶと、最長で(概ね)4年間利用する事ができます。生活訓練→教育課程、就職・経営コース→専門課程と捉えると大学みたいですね!

障がい者ビジネススクール
ユニカレさが
SAGA

☎0952-20-1333

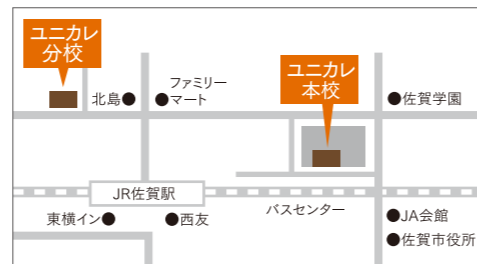
お問合せ 月~金曜日 9:30~17:00
(休校日 土・日曜・祝日)

詳しくは ユニカレさが 検索
http://unicolsaga.or.jp



本校 佐賀市駅前中央1丁目13-5 ひかり駐車場1階南
(佐賀駅バスセンター 徒歩1分)

分校 佐賀市神野東2丁目1-3 サンシティビル3階
(佐賀駅北口 徒歩1分)



みなさまに支えられ、おかげさまでユニカレさがは3年目を迎えます!

Newsletter

Send from 障がい者ビジネススクールユニカレさが

発行元:障がい者ビジネススクールユニカレさが
発行日:平成29年2月2日 発行責任者:角田さとみ

No.22

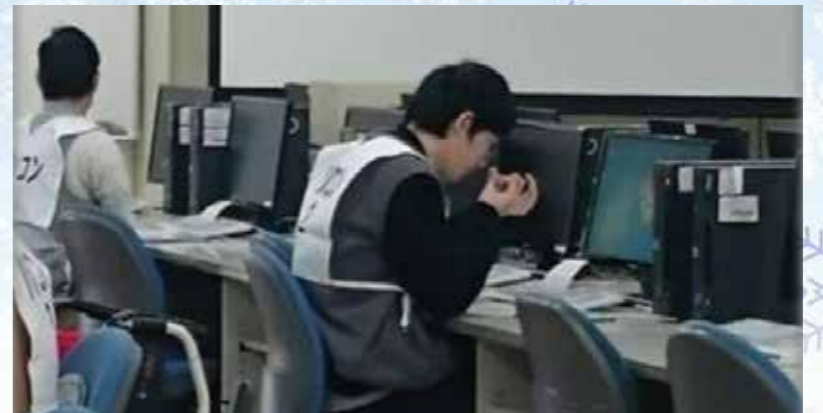
TOP NEWS of this month

就職コースSさんのチャレンジ!

生活訓練コースに2年間在籍され、現在は就職コースに進級して、就労を目指して頑張っている発達障害(アスペルガー症候群)のSさんの日々のチャレンジをご紹介します!

アビリンピック佐賀 表計算部門に三年連続出場しました!

*アビリンピックとは、障害がある人のために毎年開催されている技能競技大会です。



就職学科の授業中~
大事な話はメモメモ
とっても意欲的です



最近は手話を勉強しています(ノオ)



苦手だったひも結びも
毎日コツコツ練習して
今ではお手のもの(#A#)

お父様より

ユニカレに行くようになって大きく変わった点は、人との会話が不安なくスムーズにできるようになったこと。バス通学が苦にならなくなり、むしろ好きになっている事でしょうか。アスペルガー症候群の方は、こんな時どうする?というような模擬討論のシュミレーションが必要と感じていたのも、何度かユニカレの授業を見学した中で、SSTなどの授業は良い刺激になっているのではないだろうかと感じています。特性から、初めての人や知らない人が多い場所を避ける事が多く、コミュニケーション以前の問題だと感じておりましたが、バスの運転手さんに障がい者手帳を自ら提示して半額で乗る事もスムーズにできるようになった事は自信にもつながったと思います。最近はお手伝いも安心して任せられるんですよ(^^)v

ユニカレスタッフから(職業指導員)

個別の課題にも積極的に取り組まれ、コツコツと目標に向かって根気強く頑張っておられます。「仕事したい」という強い気持ちと何事にも素直に取り組まれる姿勢は今後就労していかれる上で必ず力になると思っております。

企業見学

今回の企業見学は「リコージャパン株式会社佐賀支社」さま

事業管理リーダー江原さまから業務内容や必要なスキル、求められる人材像についてお話を伺いました。事務職への就労ってイメージが分からない事が多いと話される受講生から

- ◎『すべてはお客様のために・・・という言葉が素晴らしいと思った』
- ◎『仕事はチームワーク、コミュニケーションが大事ということが分かった』
- ◎『お客様の会社への期待に、社員一丸となって答えられるよう取組まれていて素晴らしいと思った』

などの感想が聞かれました。これから就労を目指される皆さんにとって、仕事とは何かを考えるきっかけになったのではないのでしょうか。リコージャパン株式会社の皆様、本当にありがとうございました♡



各コース交流 クリスマスパーティを開催しました! H28. 12. 17

毎年恒例のクリスマスパーティ! 受講生の人数も増え、在校生・卒業生・職員を含めた参加人数はなんと50人以上!! ほほえみ館の和室を借りての初めてのパーティーはコースの垣根なく皆でビンゴ大会や在校生による歌やダンスパフォーマンスをして楽しむことができました♪



伝統を学ぶ 初詣 H29. 1. 4

年明け初の開校日に、ユニカレさかの氏神様「堀江神社」に皆で参拝に行きました! みなさんで一年の感謝を捧げ、新年の“無事”と働きたい!! という“夢の達成”を祈願しました。昼食は、株式会社Shiftさんに特注させていただいた『お正月スペシャル弁当』をみんなで美味しくいただきました。暖かな陽気でお天気にも恵まれ、なんだか今年も良い年になりそうです♪



食育授業 七草粥を堪能 H29. 1. 6

受講生の皆さんの無病息災を願いお供の鏡餅を入れて皆で七草粥をいただきました。いただく前には、春の七草の持つ意味と効果も併せてしっかり学習! 体にいい事いっぱいの七草粥を食べて身も心もあったかくなりました(*^。^*)



OB/OG会定例会開催してまーす♡

ユニカレさがでは、毎月第一火曜日の17時から19時まで、事業所内でOB会を開催しています。就労されてからのお仕事の様子や最近の体調...などなど、あんなことやこんなこと...を話したら2時間なんてあっという間! 毎月の集まりを楽しみに、またお仕事を頑張ろうと話されている皆さんでした



今月のTopics

【生活訓練プレコース】 ~生活の自立・家事を学ぶ~

ハンカチのアイロンかけ・手縫いで雑巾づくり・ゴミの分別など自立につながる学習に取り組みました。これまで自分でやってみる機会がなかった受講生たちも「初めて分かった!」「意外と簡単だった!」と自信をつけられ生活スキルをひとつひとつ学ばれています。



講師のコメント
失敗してOK!
いろいろチャレンジして「できること」を増やしていきましょう!

受講生に聞いてみました
「やってみたい生活の授業」

- ・もっといろいろ掃除のやり方を学びたい
- ・お金の貯め方!
- ・リサイクルのことを知りたい



【生活訓練アドバンスコース】 コミュニケーション「敬語のつかい方」

《テーマ》

同僚に仕事を頼む時に、自分が責任者でなかったが、「この仕事をさせていただきます。」と言ったら、きつい言い方だと言われてしまった。敬語を使っているから良いと思っていたのだが、どう言えば良かったのだろうか。というテーマで、仕事の依頼の仕方について学びました。

受講生の回答

- ・この仕事をしていただいてもよろしいですか?と言う。
- ・冒頭に「すみませんが」や「申し訳ありませんが」をつける

《解説》

自分が責任者でない場合には、「この仕事をさせていただきます。」このように自分が決定権を持っているような表現ではなく、「この仕事をさせていただきますか。」など相手に判断をゆだねるような表現を用います。例:「これお願いできますか」「お願いしてもいいですか」などの表現を用いることで、きつい言い方だという印象を持たれずに済みます。



【就職コース】 毎年恒例、ライフプランの見直しと年計画を立てました。



10年後のライフプランから今年一年の計画(メンタル面から実際の就活まで)をしっかり立て、自分がその為にやっていくことをじっくり考える時間を持ちました。また学科では「社会人基礎」として「社会人としての自覚について・社会人とは?」について考え、「あたり前が出来る社会人」を目指して学んでいます。社会に出てから気が付くこともたくさんありますが、その前に知っておくことで パニックを回避できたり、事前に対策を立てたり、心構えが出来たりもして少しでも不安を減らして、自信を持って社会人を始められるようがんばっています。

【経営コース】 カンタン会計、経理にとりくみました。

会計・経理の勉強をしています。内容は専門的に偏らず、事業主、経営者として知っておくべき「会計・経理」ですので、実践的です。全部で4つのパートに分かれ、1. 経理の基礎 2. 簿記の基礎 3. 小さな事業の経理テクニック 4. 実践経理クイズです。経理とは経営管理のことで、管理部門だけではなく利益創造部門であるということ。簿記は直感とバランス感覚を身に付ける基盤であること。ベネフィットセンターであるなら効率が必要であること。三つのパートで学び、最終パートで実践問題に挑みます。皆さんにも問題です。「2000円の弁当を安くと思わせる方法は何でしょう?」(山田真哉氏著作より)

