

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いたします



トラだ！トラになるんだ！！
おおの
健康第一
すみだ
免疫力UP
やまだ
筋力をつけるぞー！！
くりばやし
柔軟な体づくり
はやし
姿勢を正しく
ばば



色々とのえる
うめの
食生活改善
いぬつか
体のメンテナンス
かとう
学ぶ！！
たなか
行動し
たくさん学ぶ
ふくだ

ユニカレスタッフ今年の抱負

さとみん小の編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年も受講生と一緒に、堀江神社へ恒例の初詣に行ってきました。良いお天気に恵まれ、ほかほか陽気で、楽しい初詣でした。皆で、1年の多幸をお祈りしました。ユニカレさがに戻ってからは、一人ひとりの目標を立てました。今年も受講生の目指す目標をスタッフ一同全力で応援します。今年もよろしくお願いたします。



ホームページ



ブログ



フェイスブック



インスタグラム



ユーチューブ

ユニカレさがは障害がある人が就労を通して幸せになれる支援を通し

SDGsの達成に貢献します

ユニカレさがの約束



●目標 4「質の高い教育をみんなに」

ターゲット 4.5「教育における障害者があらゆるレベルの教育や職業訓練に平等にアクセスできるようにする」ために、年間40名以上の障害者への学習機会を提供します。



●目標 8「働きがいも経済成長も」

ターゲット 8.5「障害者の、完全かつ生産的な雇用及び働きがいのある人間らしい仕事、ならびに同一労働同一賃金を達成する」ために、年間10名以上の障害者がある人それぞれに、ベストマッチの就労を実現します。



●目標 10「人や国の不平等をなくそう」

ターゲット10.2「障害に関わりなく、すべての人々の能力強化及び社会的、経済的及び政治的な包含を促進する」ために、毎年障害者5名以上の企業等への一般就労を実現します。



SDGs(持続可能な開発目標)とは

SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2030年までに世界が抱える問題を解決し、持続可能な社会をつくることを約束しました。そのための17の目標と169のターゲットが設定されています。



障がい者ビジネススクール

☎0952-20-1333

お問合せ 月～金曜日 9:30～17:00
(休校日 土・日曜・祝日)

Universal College SAGA

就労移行支援・自立訓練(生活訓練)多機能型事業所
佐賀県指定事業者番号4110101807

詳しくは

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)

ブレ 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、8年目を迎えました

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:2022年1月 発行責任者:角田さとみ

No.42

一般就労決定

株式会社 戸上電機製作所様

Yさんは就職実践コースを1年2か月利用されました。トライアル雇用時から電線の裁断などの業務を体験し、製品組み立て補助業務で就労されました。就職への焦りと強いこだわりでいつも険しい表情をされていたYさんですが、ご自身の障がい特性を理解され、コミュニケーションや体調管理などの課題にもしっかり向き合い、笑顔も増えてこられました。そして筋トレと言えばYさんと言われるほど心身ともに頼もしい存在に。職場では、挨拶と礼儀正しさには高い評価をいただいています。これからも会社と相談をしながら仕事の幅を広げていってほしいと思います。



筋肉マッチョなYさん

ファイナンシャル・ジャパン様

Hさんは就職基礎コースを1年、就職実践コースを3か月利用されました。ファイナンシャル・ジャパン様に所属されコルディアーレ農園様で水耕栽培の作業をされています。思い込みやとらえ違いが多いHさんでしたが、SST・JST・コミュニケーションなどを学びしっかり課題に向き合われました。また金銭管理も学ばれ自立へ向けて頑張っておられます。何事もあきらめず、積極的に挑戦されるHさん。夢に向かって素敵な人生を歩んでほしいと思います。



元気なムードメーカーHさん

コンサルティング会社様

Aさんはプレコースを11か月、就職基礎コースを1年、就職実践コースを1年3か月利用されました。コンサルティング会社に所属されコルディアーレ農園様で水耕栽培の作業をされています。ユニカレでは苦手なコミュニケーションや自分自身の感情と向き合われました。またウォーキング、食事などを通して体力向上にも挑戦されました。細やかな気遣いをされるAさん。いつも笑顔で話をきかれています。その人柄はこれからの人生でも大いに役立っていくと思います。



いつも穏やかなAさん

■ 今月の本校の授業 ■

就職実践コース

就職実践コースでは、社会人としての態度・心構えや、会社での過ごし方・立ち居振る舞いなど、「社会人基礎」について学びを進めています。なかなかどこでも教えてくれない内容ばかりですが、空気を読むことが難しかったり、暗黙の了解に気づかないことの多い受講生たちには大切な授業です。社会人として求められる力を知り、自分の伸ばせそうな力を意識して伸ばしていき、自分に足りない力については意識して対策を取っていきます。一つ一つが今は実感できないかもしれないけれど、「きっと現場で役に立つ！」と意気込んでメモを取ってくれている前向きな姿勢の実践コースの仲間たちです♪

社会人の心構え

就職基礎コース

基礎コースでは「やる気向上」について授業を行いました。「やる気が出ない」「やろうと思っても出来ない」と感じる事は有りませんか？と質問をしたところ、「はい…」と返事をされる方が多くいらっしゃいました。まず、行動を起こす事！そして良い結果が出ると、達成感・満足感・安心感がつき《やる気》は自然と増えていくこと、やる気あるから行動できるのではなく、メリットのある行動をする事でやる気が生み出されるという発想の転換が大切である事を学ばれました。現在楽しくユニカレに通えている事も、何らかの情報からユニカレさがに電話をし、見学をするという行動を起こし《やる気》を出した結果である事を改めて感じられた授業でした。

行動力を高める

■ 今月のプレ校の授業 ■

コミュニケーション

挨拶の基本

生活訓練プレコースでは、度々「挨拶」について学んでいます。今回は年間の中でも大切な「年末年始の挨拶」をテーマに挙げました。年末の挨拶は「〇〇さん、今年も一年ありがとうございました。来年もよろしくお願いします」年始の挨拶は、「〇〇さん、おはようございます。明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします」その中で、「去年はお世話になりました」は NG であること。「去」という言葉は忌み言葉にあたり縁起が悪いので使用しません。正しくは「昨年」「旧年」はと、続けることなども学びました。皆さん「あ、そっか～！なるほど～」「へ～」とリアクションはさまざま♪親しき仲にも礼儀ありという格言にもあるように、しっかり自分の言葉で感謝の気持ちを伝えることが大切ですね。そして今年初の開所日、全員が年始の挨拶からスタートされ、ニッコリの職員でした😊

クッキング

12月のクッキングでは、おせち料理に挑戦しました。おせちと言えば…手の込んだ、ちょっと面倒くさい、難しいイメージがありますが…事前の授業でおせちの意味、由来を学び、実践です。メニューは、雑煮、黒豆、栗きんとん、錦卵、紅白なます、ローストチキンです！今回は作業が盛沢山！切る、炒める、煮る、裏ごしする、形を整えるなどなど…裏ごし作業では、力の入れ具合で作業の進み具合が早くなったり遅くなったり、声を掛け合い協力して取り組むことができていました。出来上がったおせち料理は、豪華で、とっても優しい味がしました。



外部講師紹介 PART5

明るくチャームング

マナー 立川 恵子 先生

マナーとは相手への心遣いです。相手を思いやる気持ちを大事にすることで、職場でもプライベートでも気持ちよく過ごせます。マナーを正しく理解して、自分なりのマナーが自然とできるようになりたいものですね。皆さんと一緒に考え学んでいきましょう！どうぞよろしくお願いいたします♡

趣味:ピアノ、ヴァイオリン、お料理、フラワーアレンジメント🌸



外部講師授業紹介

～第2弾は運動系の授業を紹介したいと思います～

ヨガ



除夜の鐘にちなみ太陽礼拝を108回したという先生の話聞き、受講生たちもやる気満々！まずはストレッチで体をほぐし、無理しないように伝え、いざ太陽礼拝にチャレンジ！数名はご自身のペースになる人もいましたが、ほとんどの人が皆でペースを合わせ、なんと37回まで達成！先生も職員もビックリ！みんないい汗をかいてスッキリしたようです。ゆっくり呼吸を整えストレッチで体をほぐし、うさぎのポーズやバットのポーズなど色々なポーズにチャレンジします。深い呼吸を意識しながら取り組むポーズ。頭痛、肩こり、腰痛などに効果があるそうで、さらにリラックス効果が得られるとのこと。じんわり汗をかきながら取り組むヨガは、体がのびて気持ち良く、心身共にリラックスできるということで、皆さん大好きな授業です。

※太陽礼拝…12のポーズの組み合わせで、一つの流れのある動きとして決まった順番で行います。

体幹トレーニング

まずは軽めのストレッチから始まります。ストレッチは自分の体の状態確認。少し体が温まったら、ちよっぴりハードなストレッチを行います。静かに体を動かして姿勢をキープすることに集中です。体幹が弱いと綺麗な姿勢が保てず、だらっと、ボーっとしているように見えてしまいます。ゆったりとした動きのトレーニングもありますが、このゆったりとした動きは体の小さな筋肉を使っているんですよ、と解説してもらいながら受講生たちも筋肉を意識してトレーニング。呼吸はとても大事。常に意識をしてトレーニングに取り組む受講生。呼吸を整え、呼吸を意識し、ひとつの動きをキープすると、ウー、アー、きっつーとの声が聞こえてきます。色々な筋肉に刺激を与え、自分の体を自由に思い通りにあやつれるようにと受講生たちは頑張っています。

