

2022年10月号

あすた通信

あすた足立の日常をお届け★



みんなで記念撮影

今月のトピックス

- ・スポーツ大会
- ・模擬面接
- ・ハロウィン飾りつけ
- ・フォトコンテスト
- ・テーマトーク
- ・マインドフルネスウォーキング

Happy Halloween

みんなでハロウィンに向け、事業所内を飾りつけしました。作業訓練やコミュニケーションの練習にもなりました。

スポーツ大会

足立区総合スポーツセンター

10月20日に体育館を借りて、みんなでスポーツをしました。まる1日スポーツをしたのは久しぶりで、みんな伸び伸びと、元気に張り切って体を動かしました。

卓球やバドミントン、バレーボール、正式なルールでポッチャをしました。リフレッシュできたのはもちろん、お互い普段とは違う表情や反応を共有し合い、親睦を深めることができました。

怪我や事故もなく(スタッフが約1名、張り切り過ぎて腰を痛めました)楽しく過ごすことができました。これからも、スポーツ大会をしていきます

模擬面接

あすたでは定期的に「模擬面接」を行っています。

今月は施設長が企業の採用担当者に扮し、面接時入退出の所作や自己紹介についての評価・アドバイスを行いました。

「模擬」ではありますが、今後の就職活動を見据え、皆さん真剣に面接に挑みました。

就職の時期が近付いた利用者には、随時個別の模擬面接を行い、自信をもって挑めるよう準備を整えています。



マインドフルネス ウォーキング

マインドフルネスウォーキング

今月の12日にいつものウォーキングにマインドフルネスをプラスして体感していただきました。

呼吸を深くしていき、体を伸ばしながら、凝り固まった部分を探していただきました。

木の根っこを踏んでみたり、やわらかい土を踏んだ感覚やふくらはぎの伸びに集中…

風のおいや冷たさを感じたり…目をつぶるといろんな音が聞こえてきて…自分にとってこの音は心地いいのか？

なんて今の状態と対話している感じがとてもよかったです。

日々の生活や不安に追われ、感じる事ができなかった心地よさや体の感覚を体感することができていました。

中には自分の将来についての計画を立てるのに、頭がクリアになったと、効果が出ておりました。

皆様の日々の行いに取り入れてみませんか？

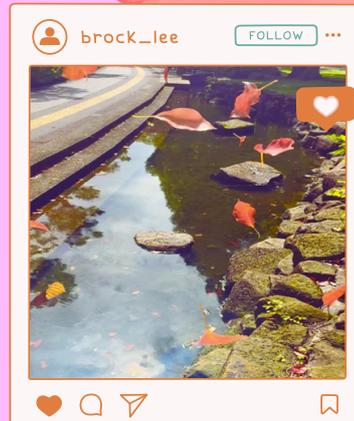
今月からダンスもプログラムに入れていきます♪一緒に音に合わせて楽しく体を動かしてストレス発散しましょう。

秋のフォトコンテスト

10月8日の土曜プログラムで秋のフォトコンテストを開催いたしました。

皆さんで元淵江公園を散策し、秋探しをしました。今年は、少し夏が長かったこともあり、紅葉はまだまだでしたが、

どんぐりや松ぼっくり、少し色づき始めた葉っぱなどがあり少し秋を感じられました。皆さんには、秋を感じられる写真を撮ってもらい、上映会を行いました。皆さんとても写真が上手でした。次は、冬のフォトコンテストや桜のフォトコンテストもいいですね。



利用者さんが撮ったお写真です♪
インスタ映えですね。



テーマトーク

10月22日(土)『テーマトーク』
今月のテーマです。

- ・おすすめの趣味
- ・過去と未来どちらを変えたい
- ・思い出の場所
- ・結婚するならどんな人
- ・幸せとは何か
- ・ディズニーについて
- ・好きな陸橋、プロレス…等

その中でも「幸せとは、何か？」
とても深く、難しいテーマですね。普段何気なく生活している中にも、小さな幸せがあったり。皆さんは、どんな時に幸せを感じますか？

『甥っ子の写真や動画を見る。』『人に料理を振舞っている時。』『旅行に行けている時。』『適当とバカ正直に生きる。』など沢山の素敵な幸せな声がかれました♡

私が幸せだな、と感じるのは、息子の寝顔を見るとホッとします。今日も一日がやっと終わったと、小さな気持ちになり眠りにつきます二時間あったトーク時間もあっという間に過ぎてしまい、まだまだ話し足りないようです。次回のテーマトークもぜひ楽しみにしててください♪

【交通アクセス】

東武スカイツリーライン「竹ノ塚駅」東口より徒歩13分(バスの場合)「保木間仲通り」下車2分
常磐線・つくばエクスプレス・東武スカイツリーライン「北千住駅」竹ノ塚駅行都営バス「保木間一丁目」下車1分

東京都指定 就労移行支援事業所
(事業所指定番号: 1312103649)

あすた足立

☎ 03-5856-4862



【編集：利用者 AH】