




11月

November



あすた通信



避難訓練・防災セミナー

秋の避難訓練と防災セミナーをおこないました。

当日は利用者さんとスタッフ全員、階段で1階に降りて近くの公園に避難しました。

秋・冬は空気の乾燥や暖房器具の使用により火災が起きやすい季節です。

お家だけでなく、外出先や勤務先でも災害にあう可能性がありますので、避難階段や最寄りの避難場所を確認しておくことが大切です。

11月は日本各地で少し大きな地震が何度もありましたね。

東京でも夜中や夜明けにぐらっときてびっくりして飛び起きた方も多いのではないのでしょうか？

いざという時に困らないように、日ごろから、気を抜かずに心づもりと安全対策、備蓄など準備をしておきたいですね。



生活講座


11月26日に生活講座を行いました。

メインテーマは「姿勢を正して快適生活」。

姿勢を維持する秘訣について学びました。

日常生活ではほとんど無意識に立ったり、椅子に座ったりしていますが、私たちの体は常に重力を感じており、重力に対して姿勢を保つ筋肉が必要です。さらに不調（肩こり・腰痛・頭痛）の原因や解決策の一つが姿勢であるといわれています。

姿勢は人の印象を決める重要な要素です。面接で美しい姿勢で自己アピールできるように日頃から正しい姿勢を心がけていきたいですね。



WEBコンテンツ情報交換プログラム

あすた足立では、動画編集ができる方や、デジタルも含めイラストを描ける方がたくさんいらっしゃいます。

今回は、メンバーさんが主体になりイラスト作成ツールやゲームの種類など情報交換していただきました。どれも、とめどなく種類がありホワイトボードに書ききれないほどでした。

また無料でも簡単にはじめられることがわかり、何かあれば情報をくださった方に聞けばいいね♪など交流も深まりました。

次回は動画編集の知識をみんなでシェアしたいと思います。

今月は恒例の元淵江公園にて「釣り」を実施しました。成果を上げるには、糸の長さ、餌の硬さ・大きさ、ポイント選び等様々な要素を考える必要があり、奥深いものですね。



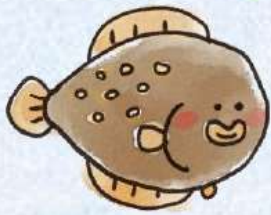
当日は天気にも恵まれ、1時間半で2匹！大き目の鯉？が釣れました。



あすたには釣り歴約20年のスタッフが在籍しています。ご興味のある方はぜひお声かけください！



11月プログラム予定表 <small>(予定は変更になる場合があります)</small>						
	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
10:00-10:50	個別訓練	作業訓練	個別訓練	スポーツ	個別訓練	個別訓練
11:00-11:50				定期面談 定着支援	JST	
13:00-13:50	フレスト	グループワーク 働くどば	個別訓練	スポーツ	ウォーキング	
14:00-14:50	個別訓練				求人検索	
	7	8	9	10	11	12
10:00-10:50	グループワーク ～#8コン テンツ～	個別訓練	環境整備	個別訓練	個別訓練	個別訓練
11:00-11:50				SST		わくわく 脳トレ
13:00-13:50	新築読解	グループワーク	ウォーキング	コミュニケーションスキル	スポーツ	個別訓練
14:00-14:50	個別訓練	就職活動の進め方	レクリエーション	個別訓練		定期面談 定着支援
	13	14	15	16	17	18
10:00-10:50	企業会議 ～クリスマス会につい と～	グループワーク 企業が求める人材	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練
11:00-11:50			新築読解	JST		定期面談 定着支援
13:00-13:50	フレスト	運動教室スペシャル クライフコート	個別訓練	ウォーキング	釣り元淵江公園	卓球大会
14:00-14:50	個別訓練		個別訓練(漢字)	個別訓練		
	19	20	21	22	23	24
10:00-10:50	個別訓練		個別訓練	定期訓練 防災セミナー	個別訓練	個別訓練
11:00-11:50				SST	生活講座	
13:00-13:50	新築読解		ウォーキング	面談対策	個別訓練	スポーツ
14:00-14:50	個別訓練		レクリエーション			ダーツ大会
						定期面談 定着支援
	25	26	11月17日(土) 紅葉祭			
10:00-10:50	個別訓練	作業訓練	紅葉祭			
11:00-11:50		個別訓練	紅葉祭			
13:00-13:50	フレスト	月振り取り	紅葉祭			
14:00-14:50	個別訓練		紅葉祭			



【 交通アクセス 】

東武スカイツリーライン「竹ノ塚駅」車口より徒歩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 YK】