

# CocoWa

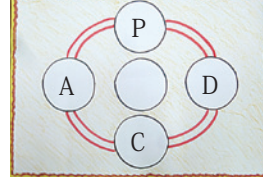
ここわだより

就労移行支援事業所 ここわ  
 〒329-0617 上三川町大字上蒲生 2186-1  
 tel **0285-38-9350**  
 fax 0285-38-9351  
 mail info@cocowa.co.jp  
 url http://www.cocowa.co.jp

利用相談など、お問合せはお気軽に  
 受付日時：月火水金土日 9:00 - 20:00

## エクシエアプログラム 「計画—実行—見直し」

日時 平成25年5月15日(火)  
 場所 就労移行支援事業所ここわ  
 参加者 4名  
 参加費 無料  
 講師 鹿沼市議会議員 塩入氏  
 「くりかえし／くりかえし進もう」  
 (13時00分～14時00分)



PDCA記入シート  
 Plan : 目標を記入  
 Do : 実行した結果を記入  
 Check : 達成できたかを記入  
 Action : 具体的改善点を記入

参加者は、「規則正しい生活」「ウォーキング」などのプランを立てました。PDCAでは、アクションを考えることが重要です。また、目標は具体的に数値化すること、達成可能な目標を立てること等を学習しました。



フリートーク(14時15分～)  
 今回は、「梅雨の雨でも楽しく」と考え、ここわ初エクササイズを取り入れていただきました。軽快な音楽に合わせて、全員でストレッチからエアロビクス運動を行いました。「同じことを繰り返すとリズムができる」と塩入さん。終了後の「もつとやりたい人？」の問いには元気に手を挙げるメンバーも。リラックスした雰囲気の中で動かすことができました。

続いては、シアター形式で、塩入さんの子供のころの話を伺いながら、皆で仕事について考えました。塩入さんから、



エクササイズ風景

「仕事は途中で苦しいこともある。社会には色々な評価があるのだから受け入れてくれる人がいれば、受け入れてくれない人がいて当然」などのお言葉をお聞かせいただきました。私たちも、目標達成のための支援を充実させていくことを改めて考えることができました。

## 6月24日(土)のプログラム

9時00分～9時30分  
 ラジオ体操／スピーチ  
 9時30分～12時00分  
 製作実習(ポスター)  
 13時00分～15時00分  
 エクシエアプログラム  
 「会議室にお茶を1つ」



会議室にお茶を

Experience Sharing

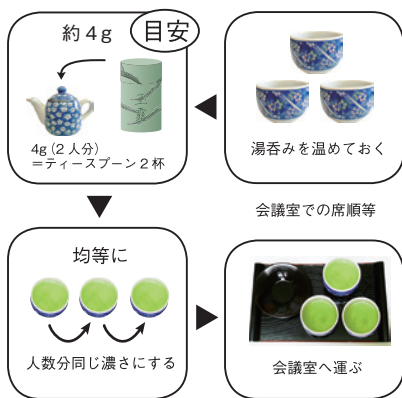
今日はスーツの日。日頃はTシャツ等で来所するここわのメンバーですが、この日は襟付きの服にネクタイを締めて来所しました。ここわでは、ネクタイを持つていない仲間のために

ネクタイを常備しています。中には面接用には派手なデザインもありますが、練習は楽しくも大事です。



ここわネクタイ (一部)

さて、プログラムでは、お茶入れ担当メンバー以外が実際に会議を行っていただきます。その中へお茶を淹れて持っていく方も、いくつものお茶を淹れる場面になると意外と大変でした。また、役職が上の人から順番に出す、書類の上にはお茶を置かない等の基本的なマナーも学習できました。今回は時間の都合でお茶の淹れ方に留まってしまうことが、それぞれまた一つ大切な経験を積むことができました。次回はコーヒーや紅茶の淹れ方や出し方も練習していく予定です。



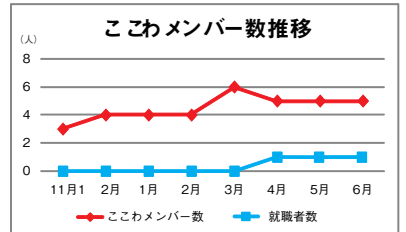
ここわの仲間 募集中

### 編集後記

記事にしたいプログラム・イベントが沢山あり、前号から数カ月空いた発行となりました。今後もここわの『ここから始まる和』を大切にしていきたいと思っています。

### 求人募集中!!

有限会社社和では現在、医療・福祉系の経験が長い方を募集しています。スキルアップもでき、やりがいのあるお仕事です。詳しくはお電話またはメールでお問い合わせください  
 TEL 0285-38-9350  
 メール info@cocowa.co.jp  
 担当：青柳・高橋



8月31日現在、就職者1人、メンバー登録者4人、申請中2人となっています。平成25年12月までに8人のメンバー登録を予定しています。上

TEL 0285-38-9350  
 メール info@cocowa.co.jp