



はちのへサポステ通信 vol. 59



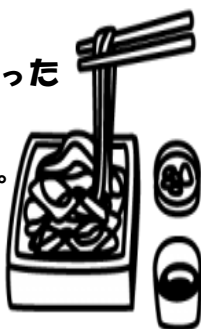
~~ このおたよりは、利用者さんと作成しました！ ~~

そば打ち体験

12月1日(金) 10:30~12:30

フォレスト階上でそば打ちの体験がありました。そば打ちの経験は初めてだったので、とても楽しみにしていました。そば粉をうまくまとめるのが難しかったのですが、フ口の方に教えて頂いて、なんとかできました。

出来上がったそばは少し硬かったのですが、今まで食べたそばの中で一番おいしかったです。一足早く年越しの気分を味わうことができました。



屋上農園収穫祭

12月8日(金) 10:30~13:30

今年育てた野菜を参加者で収穫して皆で調理しました。今回は小松菜・春菊・ネギを収穫して豚汁、天ぷら、焼き鳥、サラダ等を作りました。野菜の皮むきや切る作業が大変でしたが、みんなで協力して作った料理はとても美味しかったです。

来年は今年よりも多くの野菜を収穫して、より豪華な収穫祭にしたいです。



アンガーマネジメント

12月6日(水) 13:30~15:30

アンガーマネジメントとは、怒りの感情のコントロールについてのセミナーで、どうしてもできない怒りの感情を抱えてしまう経験があったので、ひとまず、その怒りの感情は何に対してなのか、見つめ直す気持ちの整理が必要な事だと分かり、とてもためになりました。ちなみに私はストレス発散の方法として、一人カラオケに行っています。



就職を目指してII~就活実践編~

12月12日(火) 13:30~15:30

今回の就職セミナーは、面接の受け方を学びました。講師の方はベテランの面接官で、面接の基本からコツまで丁寧に教えてくれました。面接は緊張するものですが、素直に熱意を持って、自分の言葉で表現すること、自信を持つことが大切だと分かりました。最後に入室から挨拶、着席、退席の練習をしました。教えて頂いた事を何度も練習して、実際の面接に活かしていきたいと思いました。





はちのへサポステ通信 vol. 59



~~ このおたよりは、利用者さんと作成しました！ ~~

★★年末年始について★★

はちサポは **12月29日(金)～1月4日(木)** まで年末年始の休業となります。

書初めセミナー

1月9日(火) 9:45～11:30

書初めは古来から続いてきた正月行事の一つです。筆を使って、新年の意気込みを書いてみましょう。1月5日までにご希望があれば、先生に見本を書いて頂けます。

「こころの相談日」

1月11日(水) 13:30～16:30

臨床心理学の先生が個別にお話を伺います。
※こころの相談は必ず事前の予約が必要です

手作業ボランティア

1月13日 14:00～15:00

施設で使用する新聞の折りたたみをします。

そのほかにも室内でできるようなボランティア活動を皆さんで考えてみましょう。



アニメ漫画から学ぶ～名言編～

1月16日(火) 10:30～12:00

アニメ・漫画の名言のおかげで頑張れたなどの経験談も踏まえてみんなで語り、みんなで共有してみんなで学ぼう！



コミュニケーションゲーム

～共同絵描き編～

1月19日 10:30～12:00

用紙に1人一筆ずつ図を書き足して一つの絵画を仕上げてみましょう。相手の線を利用して協力しあって絵を完成していきます。どんな絵に仕上がるのでしょうか？

職場体験「ダイカツ」

1月24日 13:30～15:30

テント制作をはじめシート作成や椅子の張替え等幅広く活躍なさっているものづくりマイスターの会社に職場体験に行きます。実際にシートを加工したトートバッグの製作も体験します。