

チャレジョブ浦和 卒業生通信



No.1

新年度から、チャレジョブ浦和を卒業された方に向けて
職場やお仕事疲れに役に立つセミナー等のご案内や
みなさまの悩み、また、ちょっとした気分転換のコラムなどの
ミニ情報をお届けしたいと思っています。

二か月に1度程度茶話会を行いますので、
ふるってご参加ください！

・茶話会にいらっしゃいませんか？

日常生活や仕事、職場での嬉しかった話、悩みや
不安な事などを職員とお話しませんか？



第1回開催日：5月18日(sat)

お茶とお菓子をご用意いたします。

※申し込みは電話またはメールをお願いします！

〒330-0074 埼玉県さいたま市浦和区北浦和4-3-4 オキナヤビル北浦和2F



TEL: 048-764-8497



E-mail : urawa@challe-job.co.jp

チャレジョブ浦和情報局

イベント案内

第30回企画展

「いとけなきもの ～幼き子の健やかな成長を願う～」

子の健やかな成長を願う親の気持ちはいつの時代も変わりません。本展では、子の成長に伴い行われるお祝いごとを紹介するとともに、当館が所蔵している資料の中から健やかな子の成長を願った全国各地の人形や玩具を選びすぐって展示します。(さいたま市HPより)

・会 期 2019年 3月9日(土曜日) から6月16日(日曜日)

・時 間 9時から16時30分

・会 場 さいたま市立博物館 1階 特別展示室
(JR大宮駅より徒歩11分)
埼玉県さいたま市大宮区高鼻町2-1-2

TEL 048-644-2322

入館料は無料です。日本各地に伝わっている伝統工芸品を見て気分転換をしてみたいはいかがでしょうか？



身体の簡単ケア

◆疲れ目に効くツボと位置◆

疲れ目に効くツボをご紹介します。

記述した位置を目安に、人差し指か中指の腹でそっと押して「気持ちが良い」と感じる場所を探してみましょう。

＜目の周りにあるツボ＞

- ・太陽 (たいよう)
- ・睛明 (せいめい)
- ・攢竹 (さんちく)
- ・魚腰 (ぎょよう)
- ・絲竹空 (しちくくう)
- ・承泣 (しょうきゅう)



目の周りは皮膚が薄くてデリケート。表面近くにたくさんの血管や神経が集まっているので、力を入れすぎたり、皮膚をこすったりしないように気をつけて、そっと刺激しましょう。

＜お手軽マッサージ＞

- 1) 人差し指か中指、あるいは両方の指を使い「睛明」「攢竹」「魚腰」「絲竹空」「承泣」の順に5秒ずつ押します。気持ち良いと感じるくらいの強さを心がけ、指が目に触れる場合は押しすぎないように注意。これを2セット繰り返します。
- 2) 次に「太陽」に中指と薬指を当て、軽く押しながら円を描くように10秒ほど指を動かします。

※簡単なマッサージですが毎日続ければ疲れも大分違うと思います。

職員メッセージ

卒業生のみなさま、こんにちは。岡本です。お元気で活躍されている様子で本当にうれしく思います。みなさまがチャレジョブセンター浦和に最初にご相談にお見えになった日のこと、いつも思い出します。スタートラインではみなさまご自身の将来へのご不安が大きかったですね。今のご自身からその日を振り返った時、こんなにがんばれるご自分であったことに自信をもてると思います。この先には辛いことや思いがけない困難もあるかもしれませんが、そんな時には、**チャレジョブでがんばれた日々を思い出して下さい。**そして思い出したらいつでもいらっしゃって下さいね。いつも応援しています！

卒業生の皆様こんにちは！きょうも元気な萩原です。CJで皆様にお会いできないことは、とても寂しいですが、無理をしすぎず、何かあったらいつでも相談してください。私たち職員はいつも皆様の近くにいることを忘れないでください。皆様らしく輝いていてください。応援しています。社会人として歩んでいらっしゃる皆様に**心からエールを送ります。**

📞えいえいお～📞

お近くへお越しの際は、ぜひお顔を見せにいらしてください。短い首を長～くしてお待ちしております。