

# チャレ\*くま通信

「チャレ\*くま通信」は就労移行支援事業所チャレジョブセンター熊谷が定期的に発行する広報誌です



## 消防訓練

今回は、給湯室から火がでたという想定でひなん訓練をした後、室内にて『消火器の3ステップ』を学びました。消火器は①②③が正解です。放射できる15秒間、この3ステップを大切に！

★クイズで肩ならし♪  
①状況を見て表情を当てる  
②表情を見て感情を当てる  
の2つにチャレンジ♪まず  
①「？」で顔が見えない  
キャラクターの状況を見て  
どんな表情をしているのか  
を予想するクイズです！  
「これはこの表情だと思っ  
ます」「私も！」と皆さん  
なんなくクリア♪  
苦戦したのが、②とある  
『感情』をテーマに演技を  
している女性を見て、それ  
がどの感情なのかを当てる  
クイズです。「選択肢の  
『にくい』と『怒り』って  
何が違うの？」と、皆さん  
困惑(笑)。「怒り」は、  
そのときの瞬間の感情で、  
目にカッと力が入ります。  
『にくい』は怒りと比べて  
長い間つづく感情ですね。

## 就職・検定試験

3月はなんと4名の方の就職が決まりました。おめでとうございます！それぞれお仕事内容は異なりますが、4月ももう目の先、気持ち新たにのぞまれます！。今までの頑張りがお仕事にて発揮されることを祈っております。これからも支援を続けてまいります。  
検定試験では、簿記3級に1名の方が、漢検3級と準2級に1名の方が合格されました。おめでとうございます♪お二人とも、試験に向けていいに勉強されました。その努力の成果が、しっかりと実を結びました。資格取得は、スキルの証明になるほか、自信にもつながります。オススメです。



## コミュニケーションプログラムセミナー

コミュニケーションの中で大切なのが『表情』と『しぐさ』。しかし、ひとさし指とおや指で○を作る『オーケー』は、フランスでは『役立たず』という意味！しぐさは各国で意味が異なります。一方で、表情は世界共通。大切な表情について、2回にわたり学びました。

## ★いざごロールプレイ！

「部下が上司に仕事の相談をする」という場面を想定  
『うれしい』『悲しい』『怒っている』『いやだなあ』の気持ちの部下を順番に演じます。うれしそうに相談をしたり、怒りながら相談をしたり…皆さんかなりの演技力♪しかも、声のトーンや大きさも見事。マスクで顔が見えない昨今、コミュニケーションツールだと知ることができました。



## 制作セミナー

### 合同制作♪ チャレくま連絡ボードを作ろう！

合同制作ですので、最初に役割分担。『タイトル制作係』1名、『ホワイトボードのわくかざり係』2名、『マグネット制作係』1名。タイトル制作係になったメンバーさんは、デコレーションのプロ！推し活でつちかった技術力で、『チャレくま連絡ボード』というタイトルを見事にレタリングし、デコレーション♪続くわくかざり係のお二人も、フリルがかざったり、お菓子のマスコットキャラをかざろうと印刷してみました。そしてマグネット係のメンバーさんも大活躍！『重要』『至急』『変更』などの、実用的なマグネットを作ってくださいました！皆さんで力を合わせて制作して…、とってもラブリいな連絡ボードが完成！(笑)。さっそく使っていますよ！



連絡事項が描きこめる！

フリルがかわいくてラブリい♪

## ポッチャ大会！



リングフィット！  
リズムに合わせてエクササイズ♪



## 卓球大会！



今月の

## Photo

土曜余暇活動では、卓球やポッチャ。エクササイズセミナーではウォーキング運動を行いました！ポッチャは逆転につく逆転で大混乱！白熱した、たのしいゲームになりましたよ！

## 毎朝ためになる話を お届け♪ 朝礼の 時間

3月5日は何の日？職員が問いかけてみると、「ごろ合わせの記念日がいっぱいありますよね」とのご返答が。『巫女(みこ…35)の日』や『産後(さんご…35)ケアの日』など。そしてごろ合わせ以外にも、『スチュワートの日』や『安藤百福(あんどうももふく)の日』があります。『安藤百福の日』は、安藤百福さんの誕生日にちなんで決められた記念日。この人物、ご存じでしょうか？「ラーメン！」というキーワードがメンバーさんからとび出しました。そうこの人物、日清食品の創業者で、インスタントラーメンの父。あの『チキンラーメン』や『カップヌードル』を発明した人なんです！すごい！余談ですが、日本で初めて『スクランブル交差点』が設置されたのも3月5日。場所は熊本県熊本市の子飼(こかい)交差点。渋谷ではないみたいですね(笑)。

## ことばセラピー【一日最低10回、自分で自分をほめてあげよう】



書籍『ことばセラピー』に載っている名言をご紹介します。  
★一日最低10回、自分で自分をほめてあげよう (宮本真由美)  
★人生の中で何度も何度もくり返し「私は失敗した」それが私が成功した理由だ (マイケル・ジョーダン)  
★泣きながら、食事をした経験のない者には、人生の本当の味は、わからない (ゲーテ)  
人生なんだか失敗ばかり、つらくなることも多いです。しかしあのバスケの神様、マイケル・ジョーダンも、失敗をくり返していたそう。ドイツの作家・ゲーテも、つらい経験があるからこそ、人生の味がわかると述べています。最近、自分のことをほめていないなどという方、うんと自分をほめてあげてください。自分、えらい！ラストは有名なあの名言。  
★最後まで…希望を捨てちゃいかん あきらめたらそこで、試合終了だよ

相談・見学  
については  
こちら



お悩み相談 いつでも受付中です！  
ご自身のこと、ご家族のこと、就労のこと…  
ぜひお気軽にご相談ください♪

## チャレジョブセンター熊谷

埼玉県熊谷市桜木町1-7-9 武州熊谷駅前ビル3F

Mail: kumagaya@challe-job.co.jp

TEL: 048-578-8401

チャレジョブセンターHP  
<https://challe-job.co.jp>

詳細は  
こちら♪



駅から  
徒歩2分