

PICK UP! イベントレポート

<シャローム所沢>コミュニケーション向上に役立つ！「しゃべり場」



「しゃべり場」では、利用者さん同士、お菓子やジュースを楽しみながらお話しします。今日のテーマは「カミングアウトについて」です。相手と関係を深めていく上で、障害や病気について言うか言わないか、早く言うか、後になってから言うか、自分が言う立場、言われる立場、SNS上だけのお付き合いなのか、会う頻度が多いのか、少ないのかなど、自分だったらどうするかをそれぞれがそれぞれの立場になってお互いの考え方をシェアしました。

<シャローム和光>スリルMAX!「人狼ゲーム」



本日は『人狼』というカードゲームで盛り上がりました。ルールは、誰が人狼のカードを持っているか当てるというものです。それぞれの参加者が人狼のカードを持っていると思う方を差し、一番多く差された方は脱落となります。誰が何のカードを持っているかの予想をしながら進めていくこのゲーム。ワイワイドキドキ、スリリングな駆け引きをしながら利用者さん同士、楽しいコミュニケーションを取る事ができました！

<シャローム浦和>「背骨コンディショニング」でリフレッシュ！



本日は講師の方に「背骨コンディショニング」を教えていただきました。背骨を整えると肩こりや頭痛など様々な身体の不調に効果的です。タオルを使った菱形筋(左右の肩甲骨にある筋肉)の鍛え方や仙骨のストレッチを教えていただきました。坐骨神経痛にも効くストレッチも行いました。参加された利用者さんは普段の身体のこりが取れてスッキリされた様子でした。家でも簡単にできるので、ぜひ続けてやってみて下さいね！

イベントの参加費は無料です。参加希望の方は事前に、下記まで電話、又はメールにてお問合せ下さい。



就労移行支援事業所

シャローム所沢・和光・浦和・西川口駅前

つながる、から始まる社会の中の「あなた」をサポートします。

ご利用になる皆様の個性に応じてカリキュラムをつくり、就職に結びつけます。

シャロームの3大方針

方針1:対話

コミュニケーションの学びと気付きで、人生を豊かなものにします。

方針2:つながり

人とのつながりを基本とするイベントで、人の関わりを自然に行えるようにします。

方針3:スキルアップ

就職や仕事の技術力向上に向けて、各種団体と連携し学習を進めます。



私たちが支援をいたします

お気軽にお越しください。定期的にイベントも開催しております。施設見学は随時受け付けております。

お問合せはこちら

HP: <https://shalom-jp.org>



<シャロームは埼玉県内に4事業所・全て駅近！>お近くの事業所にご連絡をください

所沢駅東口 徒歩3分

●シャローム所沢

〒359-0037

埼玉県所沢市くすのき台3-18-4

所沢K・Sビル4階

TEL: 050-6865-3013

FAX: 04-2997-5181

mail: tokorozawa@shalom-jp.org

和光市駅南口 徒歩1分

●シャローム和光

〒351-0112

埼玉県和光市丸山台1-10-6

志幸21ビル7階

TEL: 050-6965-6816

FAX: 048-451-3186

mail: wako@shalom-jp.org

浦和駅西口 徒歩2分

●シャローム浦和

〒330-0063

埼玉県さいたま市浦和区高砂2-6-18

島田屋本田屋ビル303号室

TEL: 050-6865-6987

FAX: 048-827-1701

mail: urawa@shalom-jp.org

西川口駅東口 徒歩2分

●シャローム西川口駅前

〒332-0034

埼玉県川口市並木2-1-7

フォーパーツ並木302号室

TEL: 048-229-4937

FAX: 048-229-4938

mail: nishikawaguchi@shalom-jp.org



シャローム通信

2023年夏号



シャロームから皆さまへのお便り

シャローム作品展

PICK UP! イベントレポート



就労移行支援事業所
シャローム所沢
シャローム和光
シャローム浦和



◆シャローム所沢◆ Tokorozawa

大衆(たいじゅ)の威信力(いしんりょく)

今年も暑い季節がやってきました。スーツを着て、企業見学や面接試験に向かう利用者の方々にとっては、とても厳しい季節です。資格試験の勉強やそれぞれの課題に取り組む方々にとっても、暑さの中で集中力を保つのは一苦労です。しかしそうした中でシャロームは、それを乗り切る秘策を一つ持っています。それは、シャロームが大事にしている利用者の方々同士の親交です。

シャロームでは、各々の得意や好きを活かし、利用者様発信のワークや研究会、サークル活動が活発に行われています。お互いの良さを知り、認め合い励まし合いながら過ごす中で就職準備もモリモリ頑張る、そんな姿が日常です。そんなことに時間を割いて就職準備は大丈夫?と心配に思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、この環境だからこそ、本来のその方の力と元気を取り戻し、明日へと進み続けることができるのだと思っています。

曹洞宗に伝わる「大衆(たいじゅ)の威信力(いしんりょく)」(独りでは実現できない修行生活も、修行仲間が存在するからこそ実現できる、修行仲間には人知を超える力があると捉えた言葉)のように、今年の夏も、シャロームはこの力で乗り切っていきたいと思います。

(シャローム所沢 施設長 最上千都)



◆シャローム和光◆ Wakou

きっかけ

最近、シャローム和光では事業所内の観葉植物を増やそうと、スタッフそれぞれ時間が空くたびにネット検索しては「あれが良いね。」「これも良いね。」と談議しております。そして日に日に事業所内の緑が増えてくる中で水をあげたり鉢を変えたりと楽しくお世話もさせていただいております。利用者の皆様からは「葉っぱが大きくなったりね。」「少し背が伸びたね。」とのお声もいただけたようになりました。何となく始めた緑化活動でしたが、今では一つ一つの植物に愛着がわいております。

新たな趣味などを始める際に、何も思いつかないと言われる方が多いのですが、こういった何となく始めたことが趣味に変わることもあります。仕事を長く続けるためにほんの一息つけるような、そんなささいな趣味が持てたら良いですね。ぜひ利用者の皆様もどんなことでも良いので趣味を持っていただき、日々の訓練や仕事の疲れを癒していただきたいと思っております。

(シャローム和光 施設長 神田紀男)



◆シャローム浦和◆ Urawa

健康・体調管理の維持

シャローム通信夏号がお手元に届くころには夏本番でしょうか?この原稿を書いている時期は梅雨入り手前のジメジメした時期です。ニュースでもありましたが、梅雨に入ると体調を崩す方が多くいるとのことです。皆様は体調はいかがでしょうか?

先日ヨガの先生に来て頂き「背骨コンディショニング」を実施しました。参加者の中でまだ体調が整わず午前中で帰る予定だった利用者様から、「体調が良くなったので午後もいます」と嬉しいお言葉を頂けました。訓練中に少し体を動かすだけで体が軽くなり、体調が整う事を実感されたようです。

また、入眠が上手くいかず困っている利用者様もおられるため、交感神経や副交感神経の本を購入したりもしています。就職してからも健康・体調管理の【維持】がとても大切になってきます。利用者様と話をすると「それが一番難しい」と言われた利用者様がいた事が印象に残っています。これから季節、だんだんと暑い日が続き夏バテにも注意が必要です。簡単で安く出来る豆ぶりの食育も考案中です。少しでも就労に向けてお手伝いをさせて頂ければと考えております。

(シャローム浦和 代行兼副施設長 菊本雄)



シャローム各事業所の利用者様の作品を紹介します。

きしきしさんへシャローム所沢
←「華」
〔デジタルアート〕

大きな華と出会ってじぶんを描きました。



イガイチさんへシャローム和光
←「ガンダムエアリアル黒星バージョン」
〔プラモデル〕



長谷川莊大さんへシャローム所沢

〈作品説明〉
会津付近で撮影した一枚。無垢な少年時代、何も考えずに外へ出て、今日の過ごし方を思いワクワクする情景を感じます。



棚さんへシャローム浦和
↑「bobcatぬいぐるみ」
〔手芸〕
初めてぬいぐるみを型紙から作りました。仕事の合間に良い息抜きになりました。
（作品説明）



わかなやんさんへシャローム浦和

〈作品説明〉
なぜ、人はイチゴに惹かれてしまうのでしょうか?



↓「猫の日常」
〔詩〕



来栖宇流さんへシャローム所沢

〈作品説明〉
特に説明するほど難しくはないかもしれません(笑)。猫が人並みの思考を持っていたとしての、仮説で書いてみました。猫は時間の流れがゆっくりなんだろうな。と羨ましく思ふ反面、人も生き方次第で時間の流れを変えられると思います。猫みたいに気楽に生きましょう。

