



# AUTUMN

## おすすめのプログラム

ハピネスサポーター西府には、様々なプログラムがあります。その中でもおすすめなのは、ウォーキングです。神社やお寺、公園まで歩きます。普段見る事がない景色を楽しめ、良い運動にもなっておすすめです。

他には、ゲーム大会もおすすめです。カードゲームでみんな盛り上がりながら楽しみます。気分転換になっておすすめです。

(Wさん)



## 夏のプログラム

今年の夏は（も？）暑いですね。危険な暑さですから、夏の間はプログラム変更でした。映画鑑賞…長編映画は途中で疲れてしまいましたが、みんなと一緒に最後まで集中して観ることができました。

ガラス絵具…初めて体験する不思議な工作でした。ドロツとした絵具が乾くとステンドグラスのような仕上がりになるので、窓に貼って眺めていると気分が落ち着きました。

羊毛フェルト…ホームページの新ブログ8月8日「チクチクチク」をぜひご参照ください。ここを読むだけでやってみたくになりますよ！

普段と違ったプログラムを体験できたので、酷暑の中でもリラックスして楽しく取り組めました。

(Iさん)

## お問い合わせとSNS



◆LINE

友達追加で直接お問い合わせください。



◆MAIL

件名、名前、返信用連絡先をご記入ください。



◆Twitter

更新しています。ぜひフォローしてください！

ご相談だけでも可能です。いつでもご連絡お待ちしております。

じっしゅう たいけん  
実習を体験してみ①

がつぼうじつ かかん  
8月某日の4日間にわーくはびねす  
のうえんぷらすたちかわ おくないがたのうえん  
農園Plus立川という屋内型農園で  
たいけんじっしゅう おこな  
体験実習を行いました。  
じつ がつ たいけん とき  
実は4月にも体験しており、その時は  
のうえん けんちくちゆう べつ ばしょ  
農園が建築中だったため、別の場所で  
たいけん こんかい しゅんこう  
の体験でしたが、今回は、竣工したば  
たてもの たいけん かいてき  
かりの建物での体験でしたので、快適  
とお こ ねむ ほど  
を通り越して眠くなってしまいう程でし  
た。  
さぎょうないよう いちぶ せつめい  
作業内容の一部を説明します。  
はしゅ よう  
まず、「播種」と言ひまして、要するに  
たね きほんてき たね  
種まきのことですが、基本的に種はとて  
こま と だ  
も細かいので、ピンセットで取り出すのは  
こま さぎょう ふえて ひと  
細かい作業が不得手な人にはちょっと  
たいへん な おも  
大変ですが、すぐに慣れると思ひます。  
やさい そだ  
ほかにも、「ロット」と言ひて、野菜を育  
えきひ じゅんかん せいちょう  
てるために液肥を循環させて成長を  
うなが そうち くみたて  
促す装置があります。その組立と  
かいたい はじ てじゅん あやま  
解体も初めのうちは手順を誤ることが  
おも な  
あるとは思ひますが、これも慣れです。  
たの さぎょう  
とても楽しく作業することができまし  
いちど たいけん  
た。一度でも体験してみてはいかがでしよ  
おもしろ  
うか。面白いですよ！

(Mさん)

じっしゅう たいけん  
実習を体験してみ②

おくないがたのうえん じっしゅう さんか  
屋内型農園の実習に参加しまし  
やさいづく ひつよう さぎょう  
た。そこでは野菜作りに必要な作業や  
と かた まな  
コミュニケーションの取り方を学びまし  
た。  
さぎょう こじん おこな ほか かたがた  
作業は個人で行うものと他の方々  
おこな ほか かたがた  
と行うものがあります。他の方々と  
いっしょ さぎょう すこ きんちよう  
一緒に作業をするのは少し緊張し  
だんだん きょうりよく こと  
ましたが、段々と協力していく事  
わたし よ ところ み  
ができました。また、私の良い所を見  
ほ かた  
つけて褒めてくださった方がいて、とて  
うれ わたし ほか  
も嬉しかったです。なので私も他の  
かた よ ところ み つた  
方の良い所を見つけたら、伝えるよう  
たが  
にしていました。そのようにしてお互い  
よ ところ つた あ こと よ  
の良い所を伝え合う事でより良い  
かんけい きず こと  
関係を築いていく事ができるのかなと  
おも  
思ひました。  
さぎょう  
どの作業もとてもやりがいがありまし  
なか とく とく い やさい そだ  
た。中でも特に得意なのは野菜を育て  
きぐ あら さぎょう よご お  
る器具を洗う作業です。汚れを落と  
きれい とき たっせいかん  
し、綺麗にできた時はとても達成感が  
ありまし

(Sさん)

そつぎょうせい ひとこと  
卒業生からの一言

わたし うつびよう けいど  
私は鬱病と軽度のADHDと  
しんだん たいしよくご しょうがいしゃこよう  
診断され、退職後、障害者雇用で  
しゅうろう めざ  
の就労を目指しハピネスサポーター  
にしふ かよ はじ  
西府に通い始めました。  
せいかつめん  
ハピネスでは、生活面のヒアリング  
しゅうしよく む くんれん めんせつ  
や就職に向けてのPC訓練、面接  
れんしゅう と く  
練習をメインに取り組んできました。  
じしん しょうがい じこりかい た  
自身の障害の自己理解が足りず  
めんせつ かい お  
面接にも3回ほど落ちてしまひまし  
こんご はたら  
た。今後どのように働いていくのか、  
はいりょ ひつよう つた  
どんなことに配慮が必要なのか伝える  
むずか たいへん  
のが難しく大変でした。  
ご しえんいん かた めんせつれんしゅう  
その後は、支援員の方と面接練習  
く かせ おこな きぼう じむ  
を繰り返し行い、希望していた事務  
しよく しゅうしよく き  
職での就職が決まりました。  
いろいろ かいしゃ けんがく い  
色々な会社に見学に行き、アドバ  
よ き じぶん あ  
イスを良く聞いて自分に合った  
しゅうしよくさき み くだ  
就職先を見つけて下さい。

(Kさん)



らん  
コラム欄

にしふ いか  
ハピネスサポーター西府(以下、ハピネス)は  
いま てんかんき むか  
今、転換期を迎えつつある。ベテラン  
しえんしゃ い か あら  
支援者たちと入れ替わるように、新たな  
しえんしゃ なかまい あたら かせ ま  
支援者たちが仲間入りし、新しい風が舞い  
こ  
込んできた。  
かんりせきにんしゃ こうたい おお  
サービス管理責任者の交代も大きい。  
こんか あめ こんなん  
今夏は、雨で困難になったウォーキングの  
だいたい しえんしゃ りようしゃ とも  
代替プログラムを、支援者と利用者で共  
かんが だ あ きかい じっさい  
に考え、アイデアを出し合う機会が実際に  
もう  
設けられたりもした。  
めやすばこ せっち  
また目安箱を設置して、どうすればハピネ  
よ ば よ  
スがより良い場となるか、より良いサービス  
ていきよう とくめい いけん  
提供できるか、匿名で意見できるように  
めやすばこ はつあん りようしゃ  
なった。目安箱の発案は利用者だ。  
りようしゃ もくもく  
利用者がただ黙々とプログラムをこなす  
じしゅせい しゅたいせい せいちょう  
のではなく、自主性や主体性の成長を  
うなが しえんしゃ りようしゃ  
促し、ひいては支援者と利用者の  
かんけいせい たいとう  
関係性を対等なものとした。  
ほんとう いみ こうふく  
ハピネスが本当の意味で幸福(ハピネス)  
いた どうひよう どじょう でき  
へと至る道標の土壌が出来つつある。  
しふく つごうじよう みりよく じゅうぶん つた  
紙幅の都合上、魅力を十分に伝えき  
く なかま  
れないのが悔やまれるが、あなたもぜひ仲間  
くわ とも  
加わってほしい。そして共にちょっとずつ  
ぜんしん せいちょう  
前進し、成長していきたい。

(Aさん)

