

浦安市障がい者就労



支援センター通信



浦安市障がい者就労支援センター
(浦安市ワークステーション 1F)
住 所 279-0032 浦安市千鳥 15-5
TEL 047-304-6200
FAX 047-304-6202
✉ urayasu-syurosien@roukyou.gr.jp
開館日 月曜日～金曜日(祝日を除く)
開館時間 午前9:00～午後5:30

個別支援を大切に「頑張りたい」を応援

2022 年 9 月、浦安市内 3 事業所目となる就労移行支援事業所がオープンしました。コルポート新浦安駅前 Office は、新浦安駅近くの就労移行事業所としては初めてとなり、場所は駅からすぐのイオンの 7 階となっています。「就労移行支援」とは、障がいのある方を対象に、一般就労に向けたサポートを行うところで、一般企業などでの就労に必要な訓練を行います。

チェックシートで課題を見つける

コルポート新浦安駅前 Office では、プログラム訓練、個別訓練の 2 パターンがあり、ご自身の課題や目標、希望に合わせてトレーニングを行っていきます。プログラムは、ビジネスマナーや SST (ソーシャルスキル・トレーニング)、JST (ジョブスキル・トレーニング)、コミュニケーションなど職場で求められるスキルを学べるプログラムのほか、セルフケアや就職活動面でも役立つプログラムを実施しています。多彩なプログラム提供のほか、目指す職種に合わせた個別訓練も提供しています。個別訓練は 10 種類以上あり、いつ、何の訓練でどのような結果だったかを可視化できるチェックシートを使用することで、自分の出来ることや今後に向けた課題を見つけていくことができます。また、毎週土曜日は余暇活動を行い、リフレッシュしながら楽しく過ごせる時間も作っています。

話す機会を増やし、一人ひとりをキャッチ

◆2月の主なプログラム◆

- ・模擬就労
- ・PC 講座 (Word、Excel、PowerPoint)
- ・マインドマップを作ろう!
- ・<JST> 残業を断る
- ・<SST> 謝る
- ・働く上で重要な 3 つの視点 (Will, Can, Must)
- ・第一印象 UP 講座

コルポートでは『一人ひとりへの個別の支援』を大切にしています。個別支援の一つとして、一人ひとりに合わせた通所ペースの提案を行い、安心して通所できるように、利用者の体調や体力に合わせて無理のない通所ペースをスタッフと一緒に決めていきます。「頑張りたい!」という気持ちを尊重しつつも、その分頑張りすぎていないかということも確かめながら、着実に出来ることを増やしていけるように支援しています。

また、利用者との日々のコミュニケーションを重視し、挨拶はもちろん、休憩時間の雑談や 1 対 1 の面談時間を作るなど、話す機会をとても大切にしています。利用者が「通所したくなる」Office 作りを目標に、利用者が気軽に相談できる環境を作り、スタッフが一人ひとりの状態を細かくキャッチできるようにしています。

～コルポート新浦安駅前 Office からのメッセージ～

「働きたいけど、自分ではどうしたらいいかわからない」「何かしたいのに、何をしたらいいのかわからない」「働くためのスキルを身につけたい」など、それぞれの思いに寄り添った支援を提供しております。興味を持たれた方は是非、お気軽にご来所、お問い合わせください! ご見学、ご質問、ご相談など随時受け付けております。

就労移行支援事業所
株式会社コルポート
新浦安駅前 Office

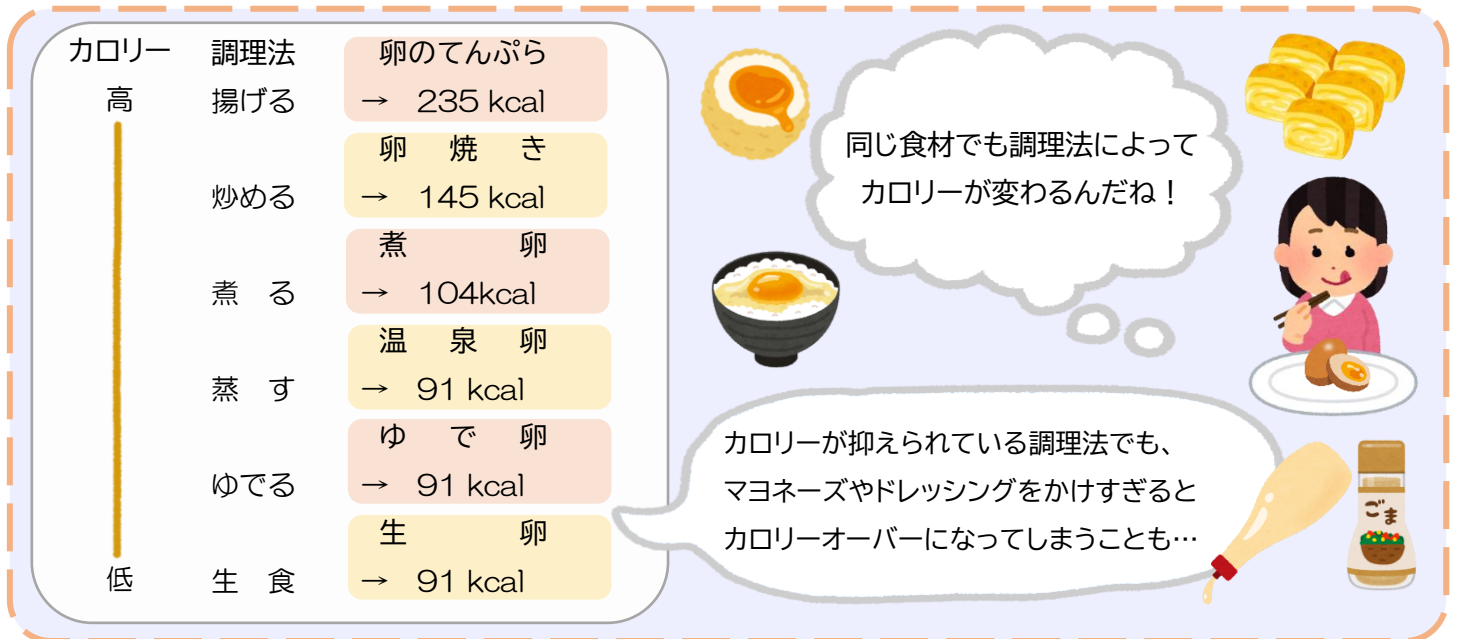


▲オフィスの様子

「ダイエット」と聞くと、好きなものが食べられない、激しい運動をしなければならない…そんなイメージを持たれる方が多いのではないのでしょうか。今回は手軽にダイエットに挑戦できる「食事のひとくふう」について掲載します。

◎ポイント ▶▶ 「調理法を意識する」

調理法には、主に揚げる、炒める、煮る、蒸す、ゆでる、生食があります。調理法によるカロリー変化は下の図のようになります。卵料理を例に調理法ごとの1食あたりのカロリーを見てみましょう。



ご家庭での食事はもちろん、外食時にも調理法を意識することで摂取カロリーを減らせます。また、最初からカロリーが低い調理法を選ぶのではなく、「先月は焼いたものを食べる機会が多かったけれど、今日は煮物を食べよう」といった感じで段階的に食事を変えることで無理なくダイエットできます。

新型コロナウイルス感染症対策について

- 咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようにしております。
- 自宅で検温の上、来所をお願いいたします。
※37.5℃以上の発熱等の風邪症状がある場合は、来所を控えてください。
- マスクの着用と来所および退所時に、手指の消毒のご協力をお願いいたします。
- 面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

支援センターまでのアクセス



アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）

舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分

※千鳥車庫行のバスはグリーンセンターバス停には停車しません。