



支援センター通信



体を動かす楽しさ + 心地の良い居場所づくりを大切に



日中一時支援事業所 アンバーウェルネス



体を動かす楽しさを伝える。「アンバーウェルネス」(浦安市東野)は、余暇の時間に体力の向上ができ、また仕事の疲れを癒すことができる日中一時支援事業所だ。大人のための事業所を意識した環境やプログラムについて、事業所にお聞きしました。



一緒に運動習慣づくり



アンバーウェルネスでは、楽しく体を動かせる環境と、利用者とのコミュニケーションを大切にしている。施設内はトレーニング器具や大きな鏡など、運動を楽しく実施できる空間になっており、また、ゆっくりとコーヒーなどを飲みながら、コミュニケーションが取れるくつろぎの空間もある。

「大人になると運動の機会も減り、1人で継続することも難しいと思います。普段の生活に運動が出来る習慣を作り、より豊かな生活を送っていただきたいです」(管理者・照屋さん)。運動以外でも、自分で働いたお金をどう使うか考えるといった、社会人だからこそ自由にできるプログラムも実施している。



【開所時間】

◆平日 13:00～18:00

◆土曜日 9:30～17:00

※月ごとの予定表により、時間は変更になることがあります。

【プログラム内容】

◆運動プログラム(月ごとに予定表をご案内しています)
モルック、卓球、ダンス、ヨガ、プール、バスケット、バドミントン、バウンデテニスなど。

◆イベントプログラム

土曜日は運動プログラムの他に、制作、体験、観光プログラム(鎌倉、足利フラワーパーク、横浜中華街、映画館など)を実施。また、日曜日には不定期でスイーツ作りを行うカフェプログラムも実施。



大人を意識した居場所



大人のための事業所を意識し、余暇の時間をリラックスして過ごせる居場所作りにも力を入れている。「利用者さんのその日の顔色や雰囲気、話す内容などから、声掛けや支援の仕方も変えています。仕事で疲れたり、嫌なことがあったと話してくれた際には、その話を傾聴したり、笑顔になってきたら体を動かす提案などをしています」。支援者と利用者である前に人と人、一人ひとりとの信頼関係の構築に力を入れている。



利用を考えている方へ



体を動かす楽しさを提供する+心地の良い居場所作りの提供に努めています。利用者が「楽しそう! やりたい! 行きたい!」ということは出来るだけ実現し、利用者の気持ちを大切にしています。明るいスタッフがお待ちしておりますので、運動で健康維持したい方、家と職場の往復でどこか楽しい場所を探している方、ぜひ、アンバーウェルネスのご利用をお待ちしております。きっと、日常生活にメリハリが付き笑顔も増えますよ。



就職活動や転職活動を始め、応募先を見つけ必要になってくるものが履歴書です。履歴書とは、応募者のプロフィールを知るために必ず求められる書類です。履歴書に記載される基本情報は、応募者の氏名、生年月日、住所、電話番号、学歴や職歴、持っている資格、志望動機や自己PRなどです。今回は、履歴書を書く時のポイントを紹介します。

● 手書きとパソコンどちらで作成するか

特に決まりはありませんが、パソコンスキルを求められる事務職等への応募では、パソコンスキルをアピールする意味で、パソコンでの作成をお勧めします。

手書きの際、書き損じがあった場合、修正テープや訂正印などは使用せず、新しく書き直す必要があります。

どちらにも共通することですが、崩さずに書いた字や標準的なフォント（明朝体、ゴシック体）を使用します。また、空白部分は作らないようにしましょう。



● 基本情報の書き方

履歴書に書く日付は作成した日ではなく、提出や郵送する日、名前は戸籍と同じ名前です。ふりがなは、「ふりがな」と書いてあればひらがな、「フリガナ」と書いてあればカタカナで書きます。

住所は、〇〇県〇〇市〇丁目〇番地〇号のように省略せずすべて記載しましょう。集合住宅に住んでいる際は、建物名や部屋番号も省略しないで記入します。

● フォーマットの選び方

特に決まったフォーマットはありませんが、文房具店や本屋、コンビニなどで取り扱っています。また、フォーマットをインターネットでダウンロードすることもできます。

一般的なフォーマットだと「障害について」や「配慮事項」がないため、自分で追加する必要があります。

新型コロナウイルス感染症対策について



2023年5月8日より新型コロナ感染症法上の位置づけが5類に移行しました。



マスクの着用については個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断で着脱をお願いいたします。



咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようしております。



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。

よろしく
お願いします



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クリーンセンターバス停には停車しません。

