

# ここから

「はたらきたい」きもちも ささえたい

Vol.78 2022年

くらしきしょう しゃしゅうぎょう せいかつしえん  
倉敷障がい者就業・生活支援センター



日中、あんなに聞こえていたセミの声もしなくなり、すこしずつ秋が近づいてきていますね。みなさんはどのように「秋」を感じているでしょうか。

急に涼しくなって、体調を崩していないでしょうか。夏の疲れも出やすい頃です。疲れたな、と思ったらゆっくりと休養をとって、みなさんの「秋」を楽しんでくださいね。  
所長 入江 玲子



## イベントの お知らせ

### いきいきふれあい フェスティバル

日時:10月16日(日)

時間:開会式9:45～、10:00～15:00

会場:倉敷市水島緑地福田公園

消防音楽隊の演奏があります！

※新型コロナウイルス感染症の状況により

り開催できない場合があります。



### くらしき健康福祉プラザまつり

日時:11月23日(水・祝日)

時間:開会式9:30～、10:00～12:00

場所:くらしき健康福祉プラザ

就業・生活支援センターも

イベントを出します！

※新型コロナウイルス感染症の状況により

開催できない場合があります。



### しょうがいしゃしゅうしょく 障害者就職

#### めんせつかい おかやま 面接会(岡山)

日時:10月24日(月)

時間:11:00～15:30

会場:コンベンションセンター

申し込み方法など詳しくは

ハローワーク岡山へ！

☎(086)241-3730



### しょうがいしゃ ふれあい障害者

#### ごうどうめんせつかい ふくやま 合同面接会(福山)

日時:10月20日(木)

時間:11:00～16:00

会場:福山ニューキャッスルホテル

3階 光耀

参加申込期限:9月15日(木)まで

にハローワーク笠岡または井原

ふるさとハローワークへ！

☎(086)562-2147



### しょう しゃしゅうしょく 障がい者就職

#### めんせつかい くらしき 面接会(倉敷)

日時:10月27日(木)

時間:13:30～15:30

会場:倉敷アイビースクエア

申し込み方法など詳しくは

ハローワーク倉敷中央へ！

☎(086)424-3333



「就労継続に必要なリフレッシュ、リラクゼーション」  
というテーマでみんなで運動しました。

まず初めに全身のストレッチをしました。  
深呼吸しながら、個々の「痛気持ちいい」ところで  
身体をほぐしていきました。その後は筋トレを2種類！！

普段使っているようではなかなか使えていない  
太ももの筋肉と腹筋…。

余裕でできる人もいれば、息が上がってしまう人も  
いましたが、最後までみんなで楽しみました。

運動を終えて、参加者の感想は「家で筋トレしようと思った」  
「全身運動をして気持ちよかった」「久しぶりに体を動かすと  
痛かったので、定期的に体を動かそうと思った」などの声が聞けました。

第1回 ピアサポート  
の会を行いました。  
※仕事探しをしている方が  
対象です。



第1回・第2回  
ワークわく交流会を  
行いました。  
※お仕事をしている方が  
対象です。



第1回目はドコモショップ水島店居森さんをお招きし  
て、「スマートフォンの安全な使い方」を教わりました。  
今私たちの生活の便利のひとつになっているスマー  
トフォン。気持ちのいいマナーやルールを守って使って  
いくことが大切だと学びました。座談会では、コロナ  
が収束した後は、「旅行やコンサートに行きたい！」等  
夢があふれる話をしました。

第2回目は一般社団法人日本快眠協会おねむり認定講師  
山足玲加さんをお招きして、「暑くてもグッスリ眠れる  
3つのコツ」を教わり、スーパーボールを使った足裏マ  
ッサージをしました。足裏には身体の大切な器官がい  
っぱい！みんな裸足になって、スーパーボールを使っ  
てゆっくり足指をほぐすようにモミモミ♪毎日すること  
で、自分の身体に変化がみられるようになります。

### 編集後記

こんにちは、ここから編集者 大熊です(\*^\_^\*)  
今年の夏も暑かったですね。夏といえば甲子園！！  
球児の男泣きを見て、もらい泣きしてしまいました。  
甲子園も終わり、もうすぐ秋に入っていきます。  
秋と言えば、食欲の秋！  
おいしいものを食べて幸せを感じながら、元気に過  
ごしましょう♪



発行：社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団  
倉敷障がい者就業・生活支援センター

〒710-0834

倉敷市笹沖180 倉敷市健康福祉プラザ(1階)

でんわ

電話：(086) 434-9886

FAX：(086) 434-9853

URL：<http://kgwc.or.jp/syugyo>

E-mail：[syugyo@kgwc.or.jp](mailto:syugyo@kgwc.or.jp)

