ここから

「はたらきたい」きもちを ささえたい

Vol.81　2023年
倉敷障がい者就業・生活支援センター

今年は、例年にも増して気温が高く、夏を過ごすのが大変でしたね。
10月に入り、急に朝晩の気温が下がり、「秋」がやってきました。みなさんはどのような「秋」をお過ごしでしょうか。
私はこの秋、ずっと前に取り組んでいたスポーツに再度チャレンジしました。コロナ禍でちぢこまっていたカラダを久々にぐーっとのばしている気分です。
夏の疲れが出やすい時期です。引き続き体調管理に気をつけて過ごしましょう。

所長　入江　玲子

児島はばたき ふれあい祭り

日時:令和5年10月28日(土)
時間:10:00～13:00
場所:児島障がい者支援センターはばたき
※ビンゴ大会・フリーマーケットなど内容盛りだくさん！

玉島はばたき ふれあい祭り

日時:令和5年11月26日(日)
時間:10:00～14:00
場所:玉島障がい者支援センターはばたき
※吹奏楽の演奏や模擬店など楽しい催し物がたくさん！

秋のイベント

くらしき健康福祉プラザまつり

日時:令和5年11月23日(木・祝日)
時間:10:00～14:00(開会式9:30～)
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！

面接会のお知らせ

●令和5年10月1日より●

岡山県の最低賃金が

892円⇒932円

に改定されました！

障害者就職面接会(岡山)

日時:令和5年10月30日(月)
時間:13:30～14:30、14:30～16:00
会場:岡山コンベンションセンター3階
※申し込み方法など詳しくはハローワーク岡山へ！
☎(086)241-3704(専門部門)

障がい者ふれあい就職面接会(倉敷)

日時:令和5年10月31日(火)
時間:13:30～16:00
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(専門部門)

●第１回・第２回ワークわく交流会を開催しました！●

※お仕事をしている方が対象です。

第１回はストレッチでリフレッシュしました。軽快な音楽に合わせ身体の色々な筋肉を伸ばしたり、呼吸を整えながらリラックスしたストレッチもあり、皆さん講師の方を手本に時間いっぱい身体を動かしました。「最近、運動不足だったので良い機会だった。」「フェイスアップのストレッチを学んだので家でもやってみます。」など、嬉しい感想をいただきました。

第2回は川崎医療福祉大学の池内由子先生をお招きし、「ストレスとうまくつきあおう」というテーマでお話を聞きました。話を聞くだけでなく、座ったまま気持ちを落ち着かせる動作や呼吸法を行ったりと盛りだくさんの内容でした。ストレスは悪いものととらえるだけではなく、そのとらえ方や対処によって、ストレスの反応がかわってくるとのこと。参加された方で一生懸命メモを取られている姿が印象的でした。

※次回（第3回）は、令和5年11月18日（土）201研修室で開催します。内容は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

第１回
ピアサポートの会を
開催しました！
※求職中の方が
対象です。

今回のテーマは「仙人体操で、心と体を整えよう！」でした。体操の中でお仕事の日の気持ちの切り替え方など、自分の心と体を大切にする方法を先生に教えていただきました。ストレッチ後は「新しい気持ちの持ち方が見つかった」「自分の体が硬いことに気付けた」「就職活動に向けての気持ちづくりができた」という声がありました。

※次回（第3回）は、令和5年12月22日（金）201研修室で開催します。内容は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

編集後記

残暑を乗り切ることができました、1年目の岩本です。秋といえばたくさん楽しみがありますが、私はやはり食欲の秋です。運動は苦手で運動会のかけっこは毎年ビリでした(._.)トホホ
秋祭りが本格的に復活するところもあるので、屋台の食べ物をいっぱい食べようと思います！
みなさんも食べ過ぎには気を付けながらいろいろな秋を楽しんでくださいね！

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 くらしき健康福祉プラザ（1階）
電話:(086)434-9886
FAX:(086)434-9853
URL:http://kgwc.or.jp/syugyo
E-mail:syugyo@kgwc.or.jp