

# [29年度] イベント開催結果

## < 目次 >

1. 働く仲間の集い（1～4回）
2. ステップアップ研修
3. 就労援助センター交流会
4. よこすか障害者ミニ面接会
5. よこはま障害者合同就職面接会

## 1. 働く仲間の集い

…写真あり

- ◇ 日 時 (1回目) 平成29年7月28日(金) 18:30~19:30  
(2回目) 平成29年8月26日(土) 10:00~11:00  
(3回目) 平成30年1月26日(金) 18:30~19:30  
(4回目) 平成30年2月24日(土) 10:00~11:00
- ◇ 会 場 総合福祉会館 4階 第3活動室(1・2回目)  
4階 第6会議室(3回目)  
4階 第2活動室(4回目)
- ◇ 参加者数 90名  
(1回目20名、2回目21名、3回目12名、4回目37名)
- ◇ 講 師 横須賀市 健康部 保健所健康づくり課  
管理栄養士・栄養指導員 長谷川 美千代 氏 [3回目]  
管理栄養士・栄養指導員 小菅 直子 氏 [4回目]

## ◇ プログラム

【1・2回目】 グループディスカッション 6・7名×3班

### <テーマ>

- (1) 仕事でのストレスを溜めない方法
- (2) 私のストレス解消法はこれだ

## ☆ 参加者の声

- ・ 話し合うこと、思っていることを溜めないこと
- ・ 職場では相手の良いところを見る。休みの日はスポーツをする
- ・ 仕事後に一杯やること。勤務先から駅まで歩くこと。休日のスポーツ。
- ・ カラオケでストレス発散
- ・ センター職員に相談し、話を聞いてもらう。
- ・ 寄り道をしたり、写真を撮ったりしてストレス発散
- ・ 粘土細工や絵を描いて集中し発散している
- ・ 自宅で映画を見る。好きな音楽を聴く。
- ・ お笑い番組を見て笑う。
- ・ 昆虫を飼うこと。餌を横浜まで買いに行くこと。趣味を複数持つとよい
- ・ 手芸やテレビを見る。頭にきたら「バカ野郎」と叫ぶ。
- ・ 野球観戦で大きな声を出す。ゲームセンターで遊ぶ
- ・ 買い物や YouTube を見る。化粧をするのもいい
- ・ 体を動かすこと、深呼吸をする。
- ・ 会社の友達と会話をして、大声で笑うこと。
- ・ 音楽を聴いたり、犬の散歩に行くこと
- ・ 鎌倉に遊びに行く
- ・ 図書館に行き、本を読む。散歩とテレビ
- ・ 家族と買い物に行く。
- ・ 一人で喫茶店に行く

【3・4回目】 講演会

### <テーマ>

- (3) バランスよく食べよう
- (4) 要注意！高カロリー食品はこれだ。

- ▷料理の組み合わせ方 主食+主菜+副菜をバランスよく食べる
- ▷牛乳・乳製品と果物を1日1回食べる
- ▷和食のバランス 一汁三菜のおすすめ
- ▷どんぶり物、麺類、菓子パン、コーラ、和菓子のカロリー量

▷飲み物に含まれている砂糖の量（ヤクルト・コーラ・缶コーヒー）

## ☆ 参加者の声

- ・ 勉強になった。仕事の帰り道で間食をしてしまうので、対処方法を聞いて良かった。これからは、牛乳や野菜ジュースと飲むようにする。
- ・ 今日の講義は、時間が気にならず楽しく聞くことができました。また参加したい。
- ・ 面白かったです。ヨーグルトと果物の組み合わせをほめてもらえてうれしかった。母親にも話します。
- ・ 話を聞いてやせようと思いました。バランスよい食事をしないとイケないと思った。
- ・ たいへん分かりやすく、聞きやすいお話でした。基本的な毎日の食生活にすぐに役立つ情報なので、皆さんにとってとても参考になったと思います。
- ・ 今回初めて参加して、すごく参考になりました。  
カロリー、塩分量、主食・主菜・副菜の事について勉強になりました。
- ・ 私は主に夜ご飯を取りすぎてしまうので注意したいと思った。とても分かりやすい講義で、バランス良く食べることの大切さを知りました。
- ・ 息子と共にお話を聞いて大変有益でした。親は具体的に食品に砂糖・塩などの量がどの位入っているのか説明できないので大変勉強になりました。(母)
- ・ 体重管理が難しく、食事面での改善も考えています。今日は映像や実物を見せてもらってイメージしやすかったと思います。(母)

## 2. ステップアップ研修

…写真あり

- ◇ 日 時 平成 29 年 11 月 8 日（水） 14 時～15 時 30 分
- ◇ 会 場 総合福祉会館 5階視聴覚研修室
- ◇ 参加者数 45名（利用者38名、支援者7名）
- ◇ テーマ 「ビジネスマナーについて ～周囲と上手くやっていく!!～」
  - ◆ 企業が採用の際に重視すること
  - ◆ 上司や先輩が育てたいと思う人
  - ◆ コミュニケーション 伝えることに TRY!
- ◇ 講 師 堤 由里恵 氏（ゲートプランニング代表）  
NHK報道番組キャスター、同ラジオ局アナウンサー、

人材派遣会社講師を経て、ゲートプランニングを設立。  
企業の社員研修、採用支援、企業PR映像制作で活躍中

#### ☆ 参加者の声

- 就労は遠い先のものだと思っていたが、今回参加して意識が芽生えた。
- 大切なのはコミュニケーションだと思った。
- 障害があっても働けるんだ。自信につながった。
- 社会に参加していく意識が生まれた。
- 全体的に分りやすく、理解しやすかった。
- いろいろな刺激を与えてもらった。

### 3. 就労援助センター交流会


…写真あり

◇ 日 時 平成 29 年 12 月 3 日 (日) 13 時～15 時

◇ 会 場 総合福祉会館 5階ホール

◇ 参加者数 109 名 (利用者 106 名、家族 3 名)、ボランティア 6 名

#### ◇ プログラム

- ◆ 先輩からのメッセージ =施設長との対談方式=  
先輩から仕事を楽しく、長く続けるコツを聞きました。併せて仕事風景をスライドで紹介しました。
- ◆ アトラクション 「なわとびパフォーマー ふっくん」 藤沢 祥太郎 氏  
なわとびスゴ技 (4重飛び・ドンキーほか) や音楽に合わせたなわとびパフォーマンスを披露してくれました。
- ◆ ゲーム グループ対抗 さかな取りゲーム   
8グループ対抗でテーブルにあるさかなを「さかなすくいポイ」(うちわ利用)ですくい、メンバー前にある箱の中に数多く入れたグループが勝ち。決勝戦はももグループとみかんグループで競い、見事ももグループが優勝しました。
- ◆ サンタさんからのプレゼント  
GOTOHサンタさんから、参加者全員に素晴らしいプレゼントがありました。

#### ☆ 参加者の声

- 交流会はおもしろかった。楽しかった。
- 働く方の体験談は対話方式で分かりやすく参考になった。
- 就労者の発表について、仕事は大変だなーと思った。みんなそれぞれ大変な仕事をしているんだなと思った。
- なわとびパフォーマンスはすごかった。
- なわとびのデモンストレーションも利用者が参加できてよい体験になったと思います。
- 歓談の時間もゆったり取れていて充実していました。
- 知り合いが増えました。

## 4. よこすか障害者ニ二面接会

- ◇ 日 時 ① 1回目 平成29年 7月28日(金) 14:00~16:00  
 ② 2回目 平成29年 10月18日(水) 14:00~16:00  
 ③ 3回目 平成30年 2月13日(火) 14:00~16:00

◇ 会 場 ハローワーク横須賀 (ホームズ横須賀店隣)

- ◇ 参加企業数 ① 4社(水産会社2、ショッピングセンター、金融機関)  
 12職種(鮮魚・精肉加工、事務補助、店内清掃、賄い職他)  
 契約社員、パート
- ② 4社(総合病院2、福祉施設、金融機関)  
 7職種(看護補助、清掃、事務補助、営繕、賄い職)  
 パート
- ③ 3社(総合病院、ホームセンター、金融機関)  
 6職種(事務補助、販売、賄い職)  
 パート、臨時職員

## 5. よこはま障害者合同就職面接会

- ◇ 日 時 ① 1回目 平成29年 10月20日(金) 12:30~16:00  
 ② 2回目 平成30年 2月15日(木) 12:30~16:00

◇ 会 場 横浜文化体育館（横浜市営地下鉄：伊勢佐木長者町駅近く）

◇ 参加企業数 100社 事務的職種（フル・パート）、販売・サービス（同）、  
製造・清掃・軽作業等（同）、専門的・技術的職種（同）

◆ 合同就職面接会 センター事前説明会

面接時の注意事項、必要書類などを詳しく説明と模擬面接（同日2回開催）

日 時 ① 平成29年10月6日（金）10～11時、14～15時

② 平成30年2月7日（水）10～11時、14～15時

場 所 総合福祉会館4階