えがお通信

Vol.25
発行元：一般社団法人えがお工房８
編　集：えがお工房８たんと
発行日：2016 年 6 月 29 日
電　話：076-256-3073
E-mail：info@egaokobo8.com
ＵＲＬ：http://egaokobo8.com/

就労移行支援 A 型事業所
えがお工房 8 クリーン

☆ 障害者スポーツ大会に参加。好成績を収めました！ ☆

５月 29 日(日)に第 16 回石川県障害者スポーツ大会が開催されました。

西部緑地公園をメイングラウンドに、金沢市近郊の複数の会場に分かれてさまざまな競技の腕を競います。

えがお工房８クリーンからはＦさんとWさんが参加。普段は清掃や軽作業を行っている２人。仕事で見せるのとはまた別の真剣な表情で競技に臨みました。

結果、Ｆさんはボウリング部門で２位、Wさんはフライングディスクの２部門で１位を獲得するという好成績。

さわやかな汗を流し、充実した休日となりました。

就労移行支援事業所
えがお工房 8 たんと

☆ 発達障害のある大学生・専門学校生のための就活支援講座 ☆

大学へは入ったものの、学生生活で、就活で、なかなかうまく行かずに悩んでいる学生が増えてきています。そこで、えがお工房８たんとでは、この度 委託事業として「発達障害のある大学生・専門学校生支援講座　ミライエ」をスタートします。

「ミライエとは？」

発達障害（疑いを含む）のある大学生・院生・専門学校生の学生生活・就職活動を、様々な講座やカウンセリングで支援する講座、です。

※ 障害者手帳などはなくても学生であれば
どなたでも受講できます。

「どんな講座があるの？」

ミライエには２つのプログラムがあります。

▶ 就活 Switch

週１回(月４回)開催。８月スタート予定。

・ビジネスマナー講座、
・文書作成講座、・コミュニケーション講座、・パソコン講座、・カウンセリングなどで、就活準備のスイッチを入れる講座です。

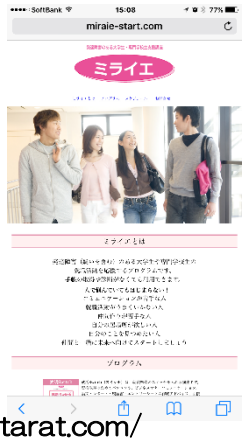
▶ 就活 Chance

３日間のプログラムで就活へ向かう自信をつけるための講座。

①ビジネスマナー講座 ②コミュニケーション講座 ③自己理解講座

第１期 7/23・7/30・8/6、
第２期 9/24・10/1・10/8
各期とも定員 10 名

◆ミライエ説明会開催！◆
７月１日・15 日(金)
いずれも 16:00 ～ 17:00
会場：
金沢市横川７丁目 35-1
ルミエール横川 302 号室



詳細は → http://miraie-starat.com/

【 ６月の天候について 】

今年も、もう６月になりましたが、この６月という月に対して、自分はある強い印象を抱いています。それは、対応力が必要な月、という事です。例えば、一日一日の天候の変化や、春から夏の変わり目にある夏に向けての準備、４月の名残からかたくさんの人の出入り等があります。

この、対応力についてですが、わかりやすい話だと、天候の変化への対応があげられると思います。例えば、一日の内に暑くなったり寒くなったりしそうな日の場合、羽織ものが一つあれば、暑ければ腰に巻き、寒ければ羽織るといったふうに対応ができます。

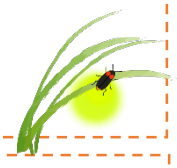
このように、何かに対応する事に慣れていくと、自分自身の成長につながるかもしれません。だから、自分は、この６月の忙しい変化をも楽しみ、成長につなげていきたいです。　（M.S.）

【 ６月のガンプラ 】

僕にとって、６月は、ガンプラづくりに向かない時期です。ものすごく不安定で、６月にはアウトです。なぜ６月に不安定かというと、塗装するのに問題があるからです。梅雨の時期は気圧の変化が激しく、湿気も多いです。そのため、ガンプラがよごれてとりかえしのつかないことになります。ガンプラを作り組み上げることは大丈夫だけど、塗装には向かないので、僕にとって６月はものすごく不安定で困ります。　（Dante）

【 螢 】

６月には、汚れていないキレイな川や、田んぼで蛍が見られます。テレビでは何度も見たことがありますが、実際に見たことはありません。虫は苦手ですが、一度は見てみたいです。　（M.H.）



【 玉ねぎ 】

６月にとれる野菜といえば玉ねぎがあります。去年の１１月に私は岐阜県恵那市に住む友達の夫婦家族の家に訪れました。そこの家は山の近くの自然がたくさんある場所です。友達は親と同居していて、お父さんに「玉ねぎの苗を一緒に植えないか？」と「出来上がるのは６月で、採れたら送ってあげるから」と言われました。「私が玉ねぎを植えたんやぞって自慢できるから」と言われ、一緒に植える事にしました。

玉ねぎを植えるのは初めてでした。お父さんやおばあちゃんに教えてもらいながらしました。まず種から育てた苗をとる作業からです。ある程度大きくなった苗を根っこから外しとりました。丸く切りとったビニールの穴に苗を押し込み、土をかぶせるという作業をしました。私は農作業するのは保育園以来だったのでとても楽しかったです。

そろそろ６月なので岐阜では玉ねぎがとれる頃です。送られてくるのを楽しみに待っています。

（T.K.）

６月といえば　天候　食物　趣味　行事　etc.

【 ６月のウォーキング 】

自分はよく川ぞいをウォーキングしているのですが、最近、マーガレットやコスモスが咲いています。一輪咲きなのでかわいいので、なでてしまいます。でも、なぜなのでしょう、秋に咲く花なのに。天候の影響なのでしょうか。ウォーキングも暑いのでしんどいです。でも、花は元気に咲いています。自分も元気な笑顔でウォーキングしたいです。でも……。

もう梅雨になります。雨が降ってきたらどうしようかと思います。ジメジメの暑さもきついです。汗がいっぱい出てきます。汗は出たほうが良いと言われていますがベタベタになるのはちょっと……。

いつも、えがお工房８たんとまで歩いてきています。背中がベタベタになってしまいます。もうしばらくしたら着替えも持ってこようかと思っています。早く過ごしやすい秋にならないかなと思っている自分です。　（M.A.）

【 ６月といえば暑い天気が続く話 】

６ 月になると暑い日が続くようになってきました。もうすっかり夏なので、マンテンホテルや８たんとのビル清掃をしていると汗をかなりかきます。特にホテルの清掃だとたくさん汗をかくので水分補給をしないといけません。気をつけています。また、ビル清掃だとトイレの個室で作業をしていると暑さがこもってしまい、すぐに汗をかきます。どうしてすぐに汗をかいてしまうかというと、自分は汗かきなので、それですぐに汗をかいてしまうのです。

汗のにおいにも気をつけています。汗のにおいがしないようにスプレーをふきかけています。汗のにおいだけじゃないく、暑さ対策をしています。暑さ対策は、僕はつねにタオルを持って行くことです。６ 月は暑さに負けないよう、ホテル清掃と８たんとのビル清掃で、汗のにおいと暑さ対策を怠らないように頑張っているリラックマです。

（. リラックマ）

えがお通信編集部

by 文書作成講座

【 つばさでキャンプ 】

つばさのキャンプについて書きたいと思います。僕がつばさのキャンプに参加するのは今回で 2 回目です。6 月 11 日 11 時頃、母と森本の AEON へ行き、たこ焼きをいただきました。そこで待っていると伊藤さんや家族会のメンバー、ボランティアさん達が次々と集まってきました。AEON でゆず酒を購入する予定でして、見事にそちらを買い物カゴの中へ入れることができました。

IOX-AROSA のキャンプ場まで行き、僕の泊まるコテージでいとうさんと待っていると、バーベキュー場から声をかけられました。そこは泊まるところからすぐのところで、しっかり上には屋根があり、横にはガラス扉が何枚も奥まで付いていました。構造上、非常に危ない建物と感じざるを得ませんでした。しかし、夜になると、そこから見える夜景は誠に綺麗でした。そちらから皆で温泉に入ったり、僕らのコテージで夜の会を開いたりしました。

12 日の朝、最後の最後に皆で記念に写真撮影をしました。誠に、どちらとも楽しい時間を過ごせました。　（W.N.）

夏に入り、気温と紫外線が厳しい時期となってまいりました。皮膚を傷めないよう、日焼け止め剤や保湿剤などでの予防をお推めします。

まず、汗をかく行為は、体内環境を整えるための作用なので全く構いません。ただし、汗をかくと体臭が強くなり、周囲の人に若干ながら不快感を与えます。一日一回ペースでの入浴もお推めします。

また、暑さだけではなく、湿気の多い時期でもあるため、食べ物が大変傷みやすくなっています。なるべく冷蔵庫に入れるなどして保管に注意してください。　（I.K.）

自分は６月が一年の中で一番嫌いだ。なぜなら、梅雨の時期で湿度が高くなり、カビが生えやすくなるうえに、祝日がないからだ。だから自分は ６月が一番嫌いだ。

今年も６月のイベントに自分が好みそうなのはまったく無さそうだし、基本的に６月は、雨が降っているし、考えただけでも、自分は、テンションが下がってしまう。

６月のイベントに、父の日や夏至などがあるが、自分にはそこまで縁のない話だ。それに自分には、６月に印象的な思い出はまったくない。たぶん、それが自分が６月が嫌いな理由だ。　（S.Y.）

やっぱり、命は大切だと思いました。自分が生まれるずっと前だけど忘れてはいけないと思いました。この事を調べてみて、戦死者が 20 万人、一般の住民や子供がその半数の 10 万人近く、沖縄県民の４人に１人が亡くなったのを知って悲惨さが分かりました。　（T.T.）

沖縄では慰霊の日という公休日が６月 23 日にあります。その日は沖縄県糸満市摩文仁の平和祈念公園で沖縄前戦没者追悼式があります。

なぜ６月 23 日に慰霊の日となって、沖縄前戦没者追悼式をすることになったか。その経緯は、アメリカ軍の沖縄本島上陸によって開始された沖縄戦にあります。第 32 軍司令官をはじめとする司令部が自決した日をもって組織的戦闘が集結したとされています。その司令部が自決した日を「沖縄県慰霊の日を定める条例」によって、人類普遍の願いである恒久の平和を希求するとともに戦没者の霊を慰めるために制定しました。

自分は戦没者がどんな思いで戦い、自決したのかを詳しく知りたいと思いました。

（アルベルト）

着々前進！合格しました！

2016 年度も早 3 か月が終わろうとしています。
今年度もみな熱心にパソコンの学習を続けています。
この 3 か月で 5 名の方が資格を手にし、さらに次にむけて学習を進めています。
資格取得はあくまでも目標の一つ。目的は Word、Excel、PowerPoint などそれぞれのアプリケーションを使える、仕事に際して目的の文書や資料、必要とされるものを効率よく作成できるようになること。
勉強に終わりはありません。

☆ 2016 年 4 月～6 月 PC 資格取得状況 ☆

【P 検】
- 3 級 ・・・・・・・・・・・・ 1 名
- 準 2 級 ・・・・・・・・・・・ 1 名

【日商 PC 検定】
- データ活用 3 級 ・・・・・ 1 名
- データ活用 2 級 ・・・・・ 1 名
- 文書作成　2 級 ・・・・・ 1 名

学問に王道なし でも こんな近道は覚えておきましょ キーボードショートカット

学問に王道がないごとく、パソコンの学習にも王道はありません。とにかく繰り返し操作をし、体得する必要があります。
ただ、パソコンの操作には便利な近道があります。それがキーボード ショートカットキー。キーボードのキーの組み合わせで、楽々操作できます。今回は Windows の基本的なショートカットキーをご紹介。ぜひ、使ってみて下さい。

基本中の基本

Ctrl + C	コピー
Ctrl + X	切り取り
Ctrl + V	貼り付け
Ctrl + Z	元に戻す
Ctrl + Y	繰り返し
Ctrl + A	全て選択

知ってると便利

Ctrl + S	上書き保存
F12	［名前をつけて保存］ダイアログボックスを開く
Ctrl + W	ウィンドウを閉じる
Alt + F4	終了する
Windows ﾛｺﾞｷｰ + M	デスクトップの表示/非表示

次回 P 検・日商 PC 試験日程
2016 年 7 月 8 日（金）

Web でも情報発信中！一般社団法人えがお工房 8 Web メディア
- 公式サイト：http://egaokobo8.com/
- Facebook ページ：http://www.facebook.com/egaokobo8/
- Yahoo!ストア：http://store.shopping.yahoo.co.jp/egaokobo8tanto/
- Twitter：https://twitter.com/smile8tweet/

スタッフ haha の

～ スマイル・ルール　No.26 ～

ポジティブになるチカラ

～Bさんの場合 Vol.2～

さて、前回のつづきのお話しです。

自分のことをわかってもらえないと不満に思っているBさん。相談室で仕事の状況を聞いた上司は「Bさんはサボらずに一生懸命仕事をしていることはよくわかった。いつもありがとう。」と感謝されました。きっと叱られるのだろうと思っていたBさんでしたが、話を聞いていただけて嬉しく思いました。

そして仕事のしかたについて相談をすると、「指示された仕事を指示どおりに時間を守ってやり終えることはとても大切なことです。任せても大丈夫！と仲間から信用がついてから改善策を提案して許可が下りれば、Bさんのやり方は会社のやり方になります。自分流はプライベートで発揮してください。」

それから、まずはアドバイスどおりに仕事をすることを守りました。時々自分だったらと思うことはあるようですが、これは仕事だ、と自分に言い聞かせることができたそうです。

それ以来、自分にも周りにもイライラすることが減り、先輩や同僚と話す時間も増えたそうです。仕事のしかたのアドバイスを守ったことで、こんなに職場の雰囲気も変わるものなのですね。

スタッフ　haha

☆体験会・見学会のご案内 ☆

就労移行支援 えがお工房８たんと
7 月 19 日(火)～ 22 日(金)

就労継続支援 A 型 えがお工房８クリーン
7 月 27 日(水)

■編集後記■
私にとって 6 月と言えば祝いと追悼の月。祝いは 3 人の子どものうち 2 人の誕生月であると言うこと。追悼は父の祥月であり、6 月 15 日と 24 日は敬愛する二人の女性の亡くなった日であると言うこと。同じ 6 月という月でも、人それぞれ、様々な思いがあるものです。さて 7 月はどんな月なのでしょう？(Pooh)