

えがお通信

Vol.22

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 3 月 28 日
 電話：076-256-3073
 E-mail：info@egaokobo8.com
 U R L：http://egaokobo8.com/

☆ 働く仲間を募集します！ ☆

就労継続支援 A 型事業所
 えがお工房 8 クリーン

私がえがお工房 8 クリーンに入社してから 10 ヶ月がたちました。最初は戸惑いながらのスタートでしたが、何とかスタッフの皆さんに支えられて、ここまでたどり着くことができました。

私は心に問題を抱えていて、去年の春にはかなりボロボロの状態だったと思います。それでも、何度か皆勤手当（えがお工房 8 クリーンは皆勤すると手当がつかます）ももらえて、今では、比較的順調に通えています。今回、えがお通信に投稿するにあたって、その理由を考えてみました。箇条書きにすると、

- ① えがお工房 8 クリーンの雰囲気が良い事。
スタッフの方の雰囲気づくりがとても上手で、いつも笑顔が絶えません。それに、結構笑わせてくれる仲間もいます。やはり、暗い雰囲気の所へは行きたくないですから、これは大きな要因だと思います。
- ② 出勤する習慣をつけることに成功した事。
私の場合、最初 3 日、次に 3 週間、そして 3 ヶ月、これを目標としました。やはり、短いスパンで目標を決めたのが良かったと思います。
- ③ スタッフの方が親切な事。
これが一番重要なのかもしれません。何でも相談に乗ってくれて、話を聞いてくれて、それで心が楽になる事が沢山ありました。

④ 「家にいるより、ココに来た方がマシ」と自分に言い聞かせた事。

上記 3 つにも関わらず、「今日は休もうか」と思う日もありました。しかし私の場合、家に一人していると暗くなるものですから、仕事していた方がマシだと自分に言い聞かせ、頑張っ通所しました。

大体、この 4 つが理由だと思います。

最後に、えがお工房 8 クリーンの仕事について少し。

私は、データ入力（パソコン関係）の仕事をしています。たまに、人参の皮むきを手伝ったりしています。それと、資格取得にも挑戦し、P 検準 2 級まで取得できました。仲間の中には、日商 2 級を取得した人もいます。資格取得も大きな励みになります。

しかし、えがお工房 8 クリーンの多くの人は掃除のお仕事をしています。ビル清掃、ホテル清掃、公園清掃、駐車場清掃、ハウスクリーニング等々。

みんな、何か問題を抱えながらも、明るく頑張っています。まだ、人員募集中なので、一緒にやろうという方がいましたら、ぜひお申込み下さい。

(N1)



イラスト：いらすとや <http://www.irasutoya.com/>

また一人、仲間が巣立っていきます！

3 月、卒業シーズン、別れのシーズンですね。えがお工房 8 たんとからも、また一人就職のため巣立っていく仲間がいます。

ホテル清掃・ビル清掃に事務作業と施設外就労をこなし、データ入力や 8 ブログの更新にも活躍してくれていた「こたじろう」さん。

4 月 1 日より晴れて大手通信会社のデータ入力系の仕事に就かれます。

普段から生活リズムを整えしっかりと努力していた結果です。

寂しくなりますが、今まで以上に活躍されることを祈っています。

就労移行支援事業所
 えがお工房 8 たんと

就職おめでとう！



4月に、いところが福井から滋賀へ引っ越し、一人暮らしをすると聞きました。どうやら大学へ進学するためだそうです。私は、お互いよく連絡を取り合っているとはいえ、実際に会えるのは年に1、2度の今、引っ越ししてしまうと更に会える回数が減るのではないかと、とても寂しいし、初めての一人暮らしで女の子1人なので色々心配です。でも、一人暮らしをする力も勇気も無い私からしたら本当にすごいと思うし、応援したいです。

(M.H.)



好きな季節はといえば、たいてい1番目か2番目で春になる。梅の花が咲く頃はまだ寒いですが、桜の花が咲く頃は暖かくなることが多い。やはり陽気のせいだと思います。

私が小さい頃はよく花見に連れていってもらいました。お重に色々なおかずが入っていて赤飯と一緒に食べるととてもおいしかった記憶があります。父が気持ちよさそうに、酒を片手に歌をうたったり踊ったりした姿は子供の私でも楽しく思ったものです。

満開になっていけば更に気分は上々です。

うきうきとする春はもう少しで訪れます。

(ウメちゃん)



私にとっての春といえば、サイクリングです。春は、寒くもなく、暑くもないため、サイクリングするには丁度良い季節です。

天気の良い休日に、気持ちの良い風を受けながら自転車を漕ぐと、とても気分が良く、晴れやかな気持ちになります。良い気分転換になります。

私は、河川敷や路地を主に走りますが、目的地を決めず、気の赴くまま、好きな時間ブラブラすることが好きです。但し、お金を持って行くと余計な買い物をするので、手ぶらで出かけることを心がけています。

(こたじろう)



春といえば、春独特の緊張や不安と、期待感が入り混じった気持ちを連想します。あの春独特の気持ちにはなぜなるのでしょうか。

期待感は、春が年度の始まりであるため、やる気が新たに入る事が、一つの理由として考えられます。その他には、気候や春の雰囲気、新しい出会いの増加があげられます。

緊張や不安は、新生活や新しい出会い等、未知のものへの恐れが大きいのでしょうか。

一方で、緊張や不安というのは裏を返せば、なんとか成功させたいという気持ちの表れと考えることもできます。

私の場合も、春に始まる新生活や新しい出会いへの恐れから緊張し、ひどく体を強ばらせた経験もあります。

しかし、今思うのは、不安や緊張も含めて春独特の気持ちは、ある意味、やる気のバロメーターになると思います。なので、春にはたくさんワクワク、ドキドキしたいです。

(M.S.)



昔住んでいた近所の公園、せせらぎ公園に、わりと毎年、白木蓮（ハクモクレン）を見に行っています。

白木蓮は3月の中旬から3、4日の寿命で咲きます。一般で言う木蓮は紫木蓮（シモクレン）のことです。木蓮は3種類あり、紫、白、ピンクの色があります。そして、せせらぎ公園にあるのは白のみです。

白木蓮は中国原産の花です。昔、外国人がジャパニーズマグノリアと表現したことから、よく日本原産と間違われるそうです。

モクレン属の花は地球上で最古の花木で、恐竜時代（白亜紀）の地層から化石が見つまっているそうです。トリケラトプス（草食恐竜）も食べていた！！驚きですね！！

また、モクレンのつぼみは必ず北を向くので方位磁石の代わりになります。これは、日がよくあたるつぼみの南側がプックリとふくらみ、つぼみの先端が北を向くことからです。

私は、満開の白木蓮を見ると気持ちも満開になり、春が始まった気がします。皆さんも機会があったら寄ってみてください。

(Y.N..)

えがお通信編集部

by 文書作成講座



春になり、7時だともう明るいので、しかも暗くなるのも17時くらいで大丈夫かと思い、晴れた日でヒマな時に散歩しています。大桑の大乗寺があり、そのとなりに「つつじ公園」があり、よく利用しています。散歩は体を動かし汗をかくのでストレス発散になり、ときにはジョギングをして体力をつくり、汗をかき、減量にもなります。公園の大きさはすごい大きいです。片道5kmあり、歩数にすれば9,000歩くらいあります。小型のスキー場みたいなところですよ。

いつも約1万歩歩くと足の裏が痛くなるので、痛くならないようにしたいです。そのためのトレーニングとしても歩きます。

歩いているとつつじが遊歩道にあり、でもちゃんと梅ばかりのところやアジサイばかりのところや、桜ばかりのところもあり、近くによってカメラで花を撮るのが楽しみです。最近では梅の花をカメラで撮りました。次は桜かと思っています。歩くのも0円、公園も0円なので、一石二鳥ですね。僕の春についてでした。

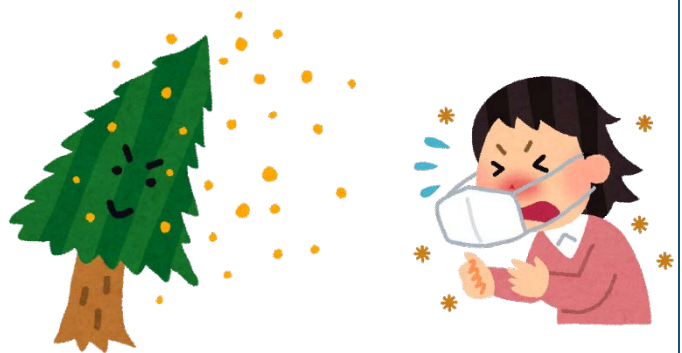
(M.A.)

晴れている日は暖かくて気持ちがいいですね。ただ、私の場合、一つだけ問題があります。それは何かというと花粉です。私は花粉症で、家の中や外、建物の中など、どこにいてもマスクやティッシュ、ゴミ箱は必要になります。

マスクでできるだけ防ぐようにしていますが、花粉が飛んでいる間はくしゃみが出ます。実は、いつも普通の風邪と間違えて病院へ行って診察をしてお金がかかってしまいます。そして、花粉症と判明したら、花粉症の薬にお金がかかり大変です。

どこにいても花粉症の症状が出るので、8たんと内で講座や検定を受けるときも辛いことがあります。ティッシュやマスクが必要な為、それらにもお金がかかるのでまたまた大変です。何か対処法があれば教えてください。

(タックス大好き♡)



< スピード写真での証明写真の上手な撮り方 >

今日は、スピード写真での撮り方について書きたいと思います。よかったら参考にしてください。

- ① ひざ（ふともも）の上に白い布やタオルを敷く。レフ板の役割を果たし、キレイに写ります。女優さんが顔の下からライトで照らしている感じです。めんどろな人は、白いズボンやスカートを履いていきましょう。上半身しか写らないので大丈夫です！！
- ② 見た目。髪型は、できる限り額を出して清潔感を出しましょう。服装はジャケットとインナーのヨレ・ズレがないように。全体的に奇抜な色をさげ、清潔感がでる濃い寒色系や明るい印象を与えるパステルカラーを着用しましょう。
- ③ 明るい昼間に撮ること。ストロボだけでは不十分。夕方、夜、くもりの時は光が足りず顔色が悪くなる原因になります。

- ④ 表情について。カメラの2cm上を見ると自然に仕上がります。歯は見せずに口角を若干あげて撮りましょう。

今は卒業シーズンのまっただ中ですね。月末にも巣立つ卒業生がいます。皆さんも8たんとを良いカタチで卒業したいですね。

(Y.N.)



イラスト：いらすとや <http://www.irasutoya.com/>

勉強した機能、覚えた操作は生活の中で使っていきましょう

先日、たんとの利用者さんの面接に同席させて頂いた時のこと、面接官の方から、「Excel の勉強されていますが、例えば VLOOKUP 関数やピボットテーブルはどのように自分で利用していますか？」といった質問をされていました。

そうなんです。勉強したり覚えたことは、日々の暮らしの中や仕事の中で使ってみたり、どんな使用方法があるか、自分ならどう利用するのか、考えてみるのがおすすめです。

§ Excel ならば

- ✓ 学習の記録
目標を設定し、日々の学習量・時間を記録することで、進捗状況、目標達成率、効率など知ることができます。グラフ化して見える化すればさらにモチベーションアップにつながるはず。
- ✓ 健康管理
身長・体重や、ウォーキングの歩数、食事のカロリー、血圧など。高額な専用アプリを購入しなくても簡単に管理できます。
- ✓ 家計簿・金銭管理
ピボットテーブルを使えば簡単に集計、さま



ざまな分析も可能。

などなど、上記のようなありふれた題材の中で IF 関数や VLOOKUP 関数、日付/時刻計算など、学習した機能がフル活用できます。

§ Word、PowerPoint ならば

- ✓ 年賀状・暑中見舞い・挨拶状
最近は Web で、メールで済ませてしまいがちですが、Word や PowerPoint で作成してみると、オブジェクトの扱いや文章力の強化にもつながります。
- ✓ 新聞記事の入力
好きなコラム記事を入力したり、自分の目指す業界や会社の記事を自分なりにまとめてみる。そうすることで、文章の練習や就職対策にもなります。コピーじゃなくて自分でキーボードをたたくことで頭によく入るはずですよ。

工夫しながら、楽しみながら、使っていくことで本当に身についていくはず。ぜひ試してみてください。

次回 P 検・日商 PC 試験日程
2016 年 4 月 15 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

- ① 公式サイト：<http://egaokobo8.com/>
- ② Facebook ページ：<http://www.facebook.com/egaokobo8/>
- ③ Yahoo!ストア：<http://store.shopping.yahoo.co.jp/egaokobo8tanto/>
- ④ Twitter：<https://twitter.com/smile8tweet/>



スタッフ haha の

～ スマイル・ルール No.23 ～
「のべ」で考えて動く

毎日健康で仕事をし続けることができることは、会社にとってもありがたいことです。とはいえ、うっかり風邪をひいてしまうこともあるでしょう。そんな時、あなただったらどんな態度をとりますか？

ある会社に真面目に仕事をする S さんがいました。仕事に熱っぽいなあと思いましたが、就業時間まで勤務し、自宅で熱を測ると 38 度でした。慌てて薬を飲んで寝ましたが、翌朝まだ熱が下がらず、身体もだるかったのですが、仕事だからと力をふりしぼって入社。仕事では頭がフラフラしましたが、この仕事は私がしなければ…と思い仕事を続けました。次の日も体調は戻らず、いつもだったらやり終える仕事も終わらず残業となりました。様子を

見かねた上司がこんな話をしたそうです。「仕事を休まないことは大切なことだが、体調が悪い状態では S さんも辛いだろうし、会社としても困るんだよ。しっかり休んで体調を戻してから出勤してください。」

体調不良のまま無理をして効率が悪い仕事を 3 日続けるくらいなら 1 日休んで万全な体調で 2 日仕事をしてほしいということでした。

こんな自己管理法も知っておいてくださいね。



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
4 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
体験会 日程はお問い合わせください。



■ 編集後記 ■

普段、永遠の 29 歳と豪語している私。先日、京都の大文字山へ息子と二人で登ったところ、体力の差は歴然。まったく追いつくことができませんorz 深く反省、悔い改めました。と、いうことで、これからは永遠の精神年齢 29 歳に改めたいと思います。新年度の目標は体力づくりです。(Pooh)