

PICK UP! プログラムレポート

<シャローム所沢>語学プログラム「韓国語サークル」



おきまり挨拶8選を練習し、その後は単語のテストを行いました。最初から参加している人はほぼパーカクトにお答えになら、初参加の人はその発音を聞いて繰り返すことで耳から慣れていきました。外国語を読み書きできると気持ちが豊かになります！

<シャローム和光>調理プログラム「牛丼で心もおなかも幸せいっぱい」



メニューは「牛丼と豚汁とサラダ」です♪それぞれ分担して協力しながら調理が進み完成！参加された方から「美味しい！」「もっと食べたかった」と感想をいただきました。皆さんで協力して作った料理は本当に美味しいかったです♥

<シャローム浦和>健康プログラム「背骨コンディショニング」



背骨コンディショニングは内臓の不調にも効果が表れ、頻尿が改善されたり、他にも良い効果が生まれるそうです！背骨の歪みを改善するためには、まずは支える筋肉をしっかり鍛えることが重要です。痛さを感じない程度で無理せず、ぜひ続けてみてください♪

<シャローム西川口駅前>創作プログラム「モノづくり教室」



今回はバターナイフの制作をしました。完成された方は「集中できるし夢中になってできるのでモノづくり教室は毎回とても楽しみにしています」「四角かった木が削っていくうちに丸くなっていく変化を見るのは不思議な感覚でした。完成して嬉しいです！！」と、爽やかな表情でし

プログラムの参加費は無料です。参加希望の方は事前に、下記まで電話、又はメールにてお問合せ下さい。



就労移行支援事業所

シャローム所沢・和光・浦和・西川口駅前

つながる、から始まる社会の中の「あなた」をサポートします。

ご利用になる皆さまの個性に応じてプログラムをつくり、就職に結びつけます。

シャロームの3大方針

方針1:就職から職場定着まで完全サポート



方針2:コミュニケーション力を確実にアップ！

方針3:就職に役立つ資格取得をサポート



私たちがサポートいたします

お気軽にお越しください。定期的に様々なプログラムを開催しております。施設見学は随時受け付けております。

お問合せはこちら

HP: <https://shalom-jp.org>



<シャロームは埼玉県内に4事業所・全て駅近！>お近くの事業所にご連絡をください

所沢駅東口 徒歩3分

●シャローム所沢

〒359-0037

埼玉県所沢市くすのき台3-18-4

所沢K・Sビル4階

TEL: 050-6865-3013

FAX: 04-2997-5181

mail: tokorozawa@shalom-jp.org

和光市駅南口 徒歩1分

●シャローム和光

〒351-0112

埼玉県和光市丸山台1-10-6

志幸21ビル7階

TEL: 050-6965-6816

FAX: 048-451-3186

mail: wako@shalom-jp.org

浦和駅西口 徒歩2分

●シャローム浦和

〒330-0063

埼玉県さいたま市浦和区高砂2-6-18

No.R浦和3F-3

TEL: 050-6865-6987

FAX: 048-827-1701

mail: urawa@shalom-jp.org

西川口駅東口 徒歩2分

●シャローム西川口駅前

〒332-0034

埼玉県川口市並木2-1-7

フォーパーツ並木302号室

TEL: 048-229-4937

FAX: 048-229-4938

mail: nishikawaguchi@shalom-jp.org



シャローム通信

2024年秋号



シャロームから皆さまへのお便り

シャローム作品展



PICK UP! プログラムレポート

利用者さまの声

卒業生インタビュー「自分らしく働く」

就労移行支援事業所
シャローム所沢
シャローム和光
シャローム浦和
シャローム西川口駅前



「できない」からこそ

いく分暑さも和らぎ、しのぎやすい日が多くなってまいりましたが、皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。涼しくなると活動しやすくなり、これまで取り組んできたものも、さらにはかどることが多くなります。就職活動も、秋は春に続き活動が活発になる時期です。この就職活動(Doing)に入る前に、シャロームでは、どうありたいか(Being)そのため何を携えればよいか(Having)の段階をじっくり取り組みます。このHavingの段階においては、お一人おひとりの強みを引き出すことや伸ばすことに力を注いでおりますが、その中で「弱みを活かす」という視点も大事にしています。以前にシャローム所沢の利用者の皆さまにはご紹介をしたことがあるのですが、吉藤オリィさんという方は、その視点で、寝たきりの生活をしている方々と都内で「分身ロボットカフェ」を運営しています。そこでは、ALS(筋萎縮性側索硬化症)の方々が、ご自宅に居ながらロボットを自分の分身にし、店員として生き生きと働いておられます。吉藤さんは、自書「ミライの武器」という本の中で、「できない」は価値になる!と語ります。「できない」ことはつらい。でも「できない」からこそ、人はそのことについて他の人よりも考えることができる。だからこそどうしたら「できる」に変えられるかを他の誰よりも見つける力を秘めている。

そうして吉藤さん自身、人と関わることが苦手で孤立してしまう弱みを活かして、世の中から孤独をなくす方法を探り、この分身ロボットを発明しました。これまで、短所や弱みを自身にとって負のものだと感じて過ごしてきた方は少なくないのではないかと思います。この秋、新たな視点で自分自身と向き合ってみると、そんな時間を持つてみると、この世界がもっと素晴らしい場所に変わるものかもしれません。

＜シャローム統括 最上千都＞



働き方座談会 一シャローム所沢一

今年も、卒業生と現利用者様との、就職活動や働く中で感じたことをテーマとした座談会がありました。座談会での卒業生の方々からの「40代後半での、2年ぶりの仕事は体力面で心配があったけれど、働いてみて、仕事をする体力は、若い頃よりも年を重ねた今の方がついていると感じたよ」「焦らないで欲しい」「今までない内容を話すように心がけよう」と思って話をさせていただいたつもりです」などの言葉はどれも、就職活動や仕事の中で向かい合った出来事に、自分なりの仕方で応えてこられた方々の力強さや、ご自身の経験が誰かの役に立つことを願う言葉でした。これからも、このようなつながりが続く場でありたいと考えています。

＜シャローム所沢施設長 田中智代＞



夜の蝉 一シャローム和光一

8月のある夜、いつものウォーキングに出かけた時のことです。公園の横を通る際、夜遅い時間にもかかわらず、蝉が鳴いていることに気が付きました。照明が明るいため、昼間と勘違いして鳴いていたようです。「休むことなく鳴き続ける蝉は、どんな気持ちになって鳴いているのかなあ」なんて、ふともの思いにふけってしまいました。スマホやSNSが普及した現代は私たち人間も昼夜問わず活発に活動しているのではないでしょうか。でもそれはとても疲れてしまうし、仕事のパフォーマンスも下がります。夜に鳴く蝉の声を通じて、生活を充実させるためにはしっかり休むことがとても大切だと改めて感じました。そのために利用者の皆さまはなるべく夜はSNSなどを見る時間を短くし、きちんと体を休めて頂きたいと思いました。私たちスタッフにも同じことが言えるため仕事をしたらよく休むことを意識してよりよい環境づくりを心掛けたいと思っております。蝉に感謝。 ＜シャローム和光施設長 神田紀



意識 一シャローム浦和一

皆さんは何かを意識して生活していますか?と聞かれ、どう答えますか?急に聞かれると困りますよね。シャローム浦和では就職に向けた取り組みとして、利用者さまによりいっそう磨いていただきたいことは何か?を考えた時に『体力』だと感じました。それぞれの個別プログラムで資格学習や作業訓練・プログラムやワークで色々な能力は向上出来ますが、通勤をして週30時間(20時間)働く体力を養うには何をしたら良いか考えました!題して【浦和Walk】♪訓練じゃない日でも一ヶ月を通してどれだけ歩けたかをスタッフ含め競いました。一位は!私です(笑)。色々なプログラムを行うとスタッフに勝ちたい一心に意識をして頑張る利用者さま、参加賞もあり、二位・三位にはちょっと良い景品を用意しました。利用者さまからは「意識」をするようになった、と嬉しい言葉を頂きました。就職に向けて色々な意識を楽しみながらサポート出来るように心掛けていきたいと考えております。 ＜シャローム浦和施設長 菊本雄>



はじめまして!にゃロームです♪ 一シャローム西川口駅前一

この度、シャローム西川口駅前にイメージキャラクターが誕生したので、自己紹介をしていただきますね。「はじめまして。シャローム西川口駅前の守護神ねこ、にゃロームです。名付け親はシャロームの優しい利用者の皆さんです。性別は分からぬけど、だからこそ男女両方の気持ちがよくわかります。お母さんはバステトっていう、人間を病気や悪魔から守ってくれる女神です。また、愛情深く癒しの存在でもあり、音楽や踊りを楽しめます。お父さんはアヌビス。審判的な役割を担い、常に私たちを正しく明るい方へと導いてくれます。そんなふたりから生まれた私は幸運の象徴として、いつもみんなに癒しと幸せな気持ちを与えるお仕事をしています。これからよろしくお願いします!一にゃローム!」利用者の皆さまと一緒にシャロームを盛り上げていく存在になってくれることでしょう。どうぞ、よろしくお願いいたします。 ＜シャローム西川口駅前施設長代行 喜多方理恵>



シャローム作品展

↓「夏のふうせん、みたいな。」[写真作品]

O.Tさん <シャローム所沢>

〈作品説明〉

そよ風を受けると、青空を自由に飛んでいくふうせんのように軽やかにゆれるフウセンカズラを、写真に写しました。



↓「彩」[イラスト作品]

うさぎ番長さん <シャローム浦和>



よく絵を描きます。絵を描くのが好きです。絵を描くときがいつも楽しみです。今回は花で彩られたキャラクターを描きました。わたしめがモチーフで美術です。

↓「セミナー告知ポスター」[パワーポイント作品]

F.Oさん <シャローム和光>

〈作品説明〉

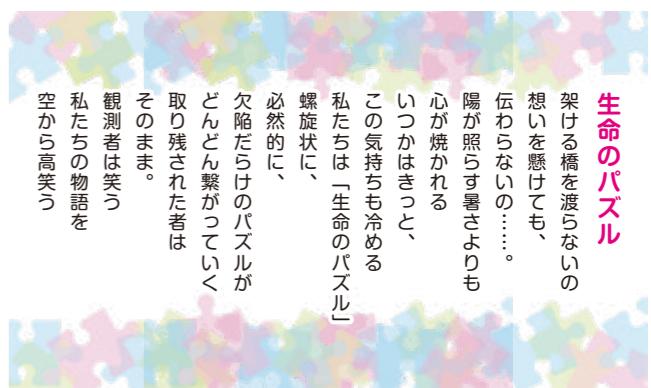
PowerPointで作成しました。シャローム和光で訓練して出来るようになりました。まだこれからもっと勉強していきたいと思います。



幽人燐(ゆうじんりん)さん <シャローム所沢>

〈作品説明〉

題名の「生命のパズル」とは、人と人が何かしらの形で繋がる。友達だったり、恋人だったり。この詩を書ききっかけは、一人でいる時が、孤独感や絶望で頭が苦しくなる。そんな感情を言葉にしたら、どう表現しようか。そう思って、作りました。



↓「もこもこアームウォーマー」[編み物作品]

まみさん <シャローム浦和>

この夏編み物に初挑戦しました。片方ずつ娘との合作です。

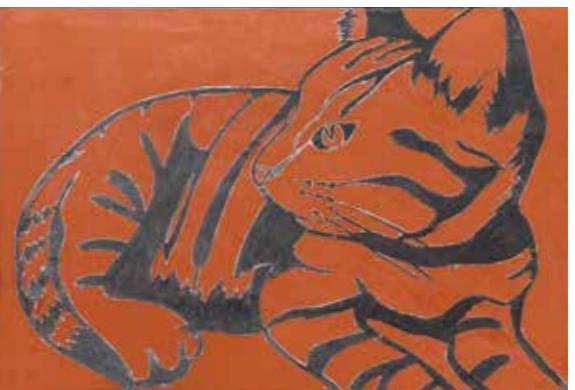


↓「ねこのチャッ君」[切り絵作品]

RYUさん <シャローム西川口駅前>

〈作品説明〉

学生の頃から切り絵が得意なので、創作サークルの時間に作りました。細かい作業は集中力も高まるので自分に合っていると感じています。





利用者さまの声

シャロームに通う皆さまからのメッセージです。

今回のテーマ：私のお気に入りプログラム

シャローム所沢

T.M さん

セルフリラックス
ヒーリングワーク

私のお気に入りプログラムは「セルフリラックスヒーリングワーク」です。自分に合ったリラックス方法を見つけることができます。その中でも私のお気に入りは、アロマミストやアロマキャンドル作りです。好きな香りを選び、自分で作ることで愛着がわきました。

また、自宅でリラックスしたいときなどに気軽に使うことができます。ほかにも、すぐに実践できる耳マッサージや呼吸法、普段自分では手に取ることのないハーブティーについてなど、参加することで様々な知識を得ることができるので、お気に入りのプログラムです。

シャローム浦和

さりーさん

おすすめ映画のプレゼン

私のお気に入りのプログラムは自分がお勧めしたい映画の紹介をする『映画プレゼン』です。このプログラムを好きな理由はどう工夫したら聞いていただいている方達に映画の魅力が伝わるだろうと考えながら準備をする時間が楽しいからです。私は緊張しやすく人前で発表することが苦手ですがこのプログラムに繰り返し参加することで少しずつですが克服してきたと思います。

プレゼンすることで面接の練習にも繋がるとパソコンでの資料作成の練習にもなるので一石二鳥です。自分の伝えたいことが伝えられることだけでも満足ですが皆様の投票で紹介した映画が選ばれた時はとっても嬉しかったです。徐々にステップを増やしていきながら就職活動にも自信をもって挑戦していきたいと思います。

シャローム和光

K.A さん

英語で楽しむ
コミュニケーションワーク

私のお気に入りのプログラムは「英語で楽しむコミュニケーションワーク」です。このワークは元英語の先生だったスタッフが日常会話で楽しみながら話せる簡単な英語を教えてくださいます。ちょっとしたコミュニケーションのきっかけになると思うのでとても助かります。これからもいろいろ役立つ英語を教えて頂きたいです。

シャローム西川口駅前

AI さん

こころとからだを整えるヨガ

私の一番好きなプログラムは月1回実施の「こころとからだを整えるヨガ教室」です。正直、自分がやってみるまでは、ヨガは流行に乗りたい女性がやることだと思っていました。しかし、スタッフにお説いていただきプログラムに参加してみて「ばかにしてすみませんでした…」と反省しました。

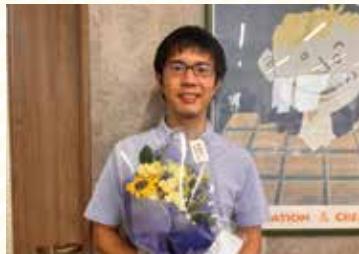
自分の体を動かすということについてはある程度の知識はありました BUT、ヨガ教室に参加することで新しいアプローチの仕方が分かり、これまで学んで得た知識は間違っていたということを再確認できました。体が硬いからできないとか、男性だから恥ずかしいとか、そんなことは一切ありません。ヨガは“からだ”だけでなく“こころ”も整えてくれるのでオススメです。

シャローム卒業生インタビュー

『自分らしく働く』

シャロームに通うことで、 生活のリズムを保ったまま復職できました。

過去、4年半ほど勤めた職場を休職し、シャロームにて復職支援を受けました。岐阜県のメーカーで資材調達の業務に就いていたのですが、少々疲れてしまっていたのでしょうか。シャロームでは生活のリズムを整えるために、決まった時間に通いました。これによって、休職中も就業中と同じ時間感覚を持ち続けることができました。おかげで現在は職場復帰をすることができました。主に午前は業務に従事し、午後は資格の勉強をして自分自身のスキルアップも着実にできています。



↑シャロームで健康プログラムに参加 ↑シャロームの卒業式にて



シャローム卒業生
加茂さん

セルフケアについて学べたのが良かった！



↑復職初日

シャロームのプログラムでは、特に呼吸法やストレッチなど、セルフケアについて学べたのが良かったです。これらは、現在でも活用しています。ストレッチは大切ですし、調子を整えるのにもとても役立ちます。今、シャロームに通っている方も、ぜひストレッチを取り入れてみてください。

シャロームに通うメリットとしては、私も実感したのですが、生活のリズムが整えられることがあると思います。また、健康面についてもスタッフの方が相談にのってくれます。就職にはまず健康が大事なので、シャロームに通う皆さんも、ぜひ健康を大切に、日々励んでいただければと思います。