

## PICK UP! プログラムレポート

### <シャローム所沢>健康増進プログラム「背骨コンディショニング！」



本日は「背骨コンディショニング」を行いました。骨のズレを矯正すると内臓の動きも良くすることにも繋がります。肩回りや首の神経をストレッチでゆるめた後、固く丸めたタオルを背骨に押し当て、自分の体重を使い骨の矯正を行っていきます。骨を矯正した後は、周りの筋肉をトレーニングで鍛えることで背骨を正しい位置に維持できるようになります。参加された方は「首の可動域が広がり感動しました！」とお話されていました。

### <シャローム和光>料理プログラム「カレーライスとサラダ」



定番メニューのカレーライスとサラダをつくりました！利用者さんは玉ねぎ、にんじん、ジャガイモの皮むき、一口大の大きさに切って、煮込んで、サラダを用意して…とても丁寧に調理を進めてくれました！クッキングの後は、もちろん実食！！！皆さんで協力して作ったお料理は格別です！「じっくり煮込んで美味しかった」「家で食べるカレーと一味違うな」などなど、嬉しいご感想と一緒に、幸せな笑顔が並びました！

### <シャローム浦和>就労セミナー「オープン クローズ」



就労セミナーで「オープン クローズ」では、精神障がい者枠でのメリット・デメリットや、障がい者手帳をもっているメリットは何か、障がいの程度や症状を自分できちんと把握しているのかなどについて取り上げられました。皆さん、とても真剣にお話を聞かれていました。また分からぬ点は積極的に質問をされていました。今後、就労にあたってとても大切なことをポイントが紹介されていたので、時間がある時に改めて見直しを行ってみてくださいね。

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。

ご利用になる皆様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年新春号



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



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**



## ◆シャローム所沢◆ Tokorozawa

### 希望の場所になるように

謹んで新年のお慶びを申し上げます。2024年も多くの方々にお支え頂きながら、弊所がこの地にあり続けることができますことを心より感謝申し上げます。本年も何卒よろしくお願ひいたします。あたらしい年を迎え、様々な願いや希望を胸に過ごされている方が多いことと思います。シャロームの利用者の方々も、やりたいことや得たいものに向かい、前向きに日々を過ごされています。スタッフ一同、その思いや願いを心を込めて今年も応援させて頂きたいと思っています。

歩み方も歩む道も十人十色。願いを叶えようと努力を重ねる中で、川の流れのように抗わずに流されてみたり抗ってみたりしながらたどり着く先には、とがりのない穏やかな十色の幸せに包まれたものが待っているように思います。期待のものが得られなかった時に、人は、願いが遂げられなかったと嘆いてしまうことがよくありますが、期待とは違う別のよいものを得られたと新たな価値を見出し喜べたなら、どの道の先にも幸せがあるように思います。割れや欠けのある陶磁器を修復し、本来とは別の良さを創り出す“金継ぎ”や、羊毛フェルト作家ナガイエツコさんや所沢の卒業生のきしくしさんの作品のように、欠けのある人形やキャラクターがむしろ魅力的なバランスといとおしさを醸し出しステキな作品となって人の心をとらえるように、たどり着く先の道の良さを見出したり、自分の割れや欠けをむしろ自分の魅力にし、やりたいことや得たいものに繋げていく、そんな場所でありたいとシャロームは願っています。 (シャローム所沢 施設長 最上千)



## ◆シャローム和光◆ Wakou

### 障がいのある方がより良く生きられる社会を目指して

企業や国・地方公共団体が障がいのある方を一定数雇用することを義務付けた、法定雇用率という法律があります。この法律により社会の障がい者に対する理解度も高まり当事者の方々にとっては働きやすい環境になってきました。しかし一方で法定雇用率さえ守れば良いといった風潮も時々耳にします。私たちスタッフは利用者の皆様が就労にさえ就けば良いと思ったことは一度としてありません。その方の3年後、5年後更にその先の人生がより良くなるように、働く事への喜びや希望を持って頂きたいとの想いからサポートをさせて頂いております。

先日、卒業生の方から「毎日が充実していて、ごはんも美味しいです。無遅刻無欠席で仕事しています!」とのお声をお聞きしました。もちろん本人による努力の結果ですが、このような気持ちになれる環境を提供してくださった企業様に大変感謝しております。これから更に社会全体が障がいへの理解を深め、障がいのある方が希望を持って働く時代になることを強く願っております。そして私たちスタッフもその一助となるように精進してまいりたいと思っております。新たな年を迎えるにあたり、利用者の皆様におかれましては希望で溢れる一年となることをイメージしてぜひ良いスタートを切って頂きたと思っております。2024年が皆様にとって素晴らしい一年となりますように。

(シャローム和光 施設長 神田紀男)



## ◆シャローム浦和◆ Urawa

### 経験値

シャローム通信新春号がお手元に届くころは冬真只中の寒い時期でしょうか?私は寒いのが苦手ですがしっかり活動しております( ̄д̄ )。皆様も寒さに負けず、しっかり体調管理しながら活動されていますでしょうか?今回は私の思う「経験値」についてお話をします。皆様は例えば人前で話したりする事は得意でしょうか?多分大半の方が「苦手」と答えるのではないかと思います。何故…?上手く話せなかつたらどうしよう?失敗したらどうしよう?等々考えるのでしょうか?では「失敗」と聞くと嫌なものと感じますが、本当に嫌なものでしょうか?

私が経験してきた失敗の大半は(全部かも?)失敗しても大したことは無く、むしろ成功に導いてくれる経験値になった出来事が多いです。「何事も経験」「場数を踏む」といった言葉もある通り、色々な事を経験する事。その中で失敗も多く経験するでしょうし、成功ももちろん経験すると思います。失敗も笑い飛ばして素敵な経験値に変えられるサポートを、心がけられるように続けていきたいと考えております。

(シャローム浦和 施設長代行 菊本雄)



#### ↓「クリスマスカード」[パワーポイント作品]

##### こつこつさん <シャローム浦和>

クリスマスカードをパワーポイントで作成しました。  
シャロームで学んだスキルを使って楽しく作成できました。



三角形からなる絶妙なバランスが美しさを醸し出す。  
作品説明

わかにやんさんへシャローム浦和  
おりがみ多面体  
折り紙作品

#### ↓「ぬいぐるみと一緒に」[デジタルアート]

##### きしくしさん <シャローム所沢>

今日はシンプルかつカラフルに描いてみました。

