



散歩のすすめ。

今すぐ
始めたい

散歩と言うとその辺をただ歩くだけ、というイメージですが、運動が目的のウォーキングに比べ、散歩は身体だけでなく精神面にも効果があり、ストレスコントロールやメンタルの改善を行うのに最適だそうです。

散歩は運動不足を解消しながら気分もリフレッシュできて一石二鳥。朝歩くのが良いということですが、これは早起きする＝夜早く寝ることになるので朝型の生活リズムを作ることができるから。朝が難しければ、休みの日に車をやめて歩く、バスや電車の一駅手前で降りて歩くなどするのも良いですね。

世界の著名人にも散歩愛好者が多く、歩くというリラックスタイムの中で斬新なアイデアが生まれるようです。

いつでもどこでもすぐに始められる散歩、今からでも歩きたくなってきましたか？

(ホットライフ支援員 江田)

COLUMN

代表室



「自分の世界を広げる旅を」

いろんなものを見てみる。体験してみる。経験を重ねることが皆さんの選択肢を広げます。たくさんの本が並んだ本屋さんに行けば自分の好きな本が見つかるように、たくさんの方の経験の中から好きな生き方を選ぶことができるように自分の世界を広げていくことを大切にしてみてください。

株式会社フォーオールプロダクト代表
石丸 徹郎

ザビ管通信

先月娘が車にあて逃げされました。相手にしてみれば「突然現れた」ということで、立場の違いで見方も変わり、歩行者も気を付けなくては、と改めて思いました。幸い娘のケガは大したことはありませんでした。皆さんも気を付けて下さいね。

ホットライフサービス管理責任者
矢地 律子

今年は全国的に相次いで自然災害が発生。我が家でも安全、避難方法を再確認しました。被災された皆様に心からお見舞いを申し上げますと共に被災地の一日も早い復興をお祈りいたします。

ミナトマチファクトリーサービス管理責任者
中島 千晴

スタッフインタビュー



((今月のお題))

昔好きだった歌手は？



ホットライフ
山田 明子 支援員

新車のインプレッサで聴いていたダイアナキング。女性の力強さの中にも色気があり、パワーをもらいました。今でも曲を聴くと当時の気分が甦ります。



佐世保布小物製作所
田代 真由美 支援員

CHERRY BLOSSOMの「春風LOVER SONG」が好きです。別れの切なさや悲しさ、そこから先に進む力強さがギュッと凝縮されていて、桜の情景と相俟ってキラキラした別れの曲という印象を持ちました。

ひとりひとりの個性を尊重する働き方を支援します。

ひとりひとりの個性とライフスタイルを尊重しながら、
働く喜びを実感し、より良く社会と繋がっていただけるよう支援しています。



チームワークで魅力ある 商品を創り出します。

「食欲の秋、芸術の秋！」

忙しかった8月を労うかのように、9月は食事会にワークショップにとイベントが沢山ありました。食事会では食欲の秋を、そしてワークショップでは芸術の秋をそれぞれ満喫できたようで、楽しかったという感想が、生徒さんからたくさん届いています。中でもワークショップは一日絵を描いて過ごすという、イベントとしては地味なものでしたが、それでも楽しかった、またやりたいと話してくれる生徒さんたちに感受性の豊かさを改めて感じました。



みんな、これからも素敵な作品を創って行こうね!

就労継続支援B型
ミナトマチファクトリー



好きな雑貨作りで工賃を 得ることができます。

佐世保布小物製作所で、商品に使用する生地は帆布がほとんどで、一般で使う生地より厚みがあります。その他にもターポリンというテント用の生地や厚手の紙なども縫っていて、他ではできない体験が出来ます。ミシンを使うのが初めての方も、熟練したスタッフが丁寧に指導しますので安心です。見学・体験は随時受け付けています。

■お取引様例

「海きらら」「森きらら」「TSUTAYA五番街店」
「東急ハンズ長崎駅」「長崎県美術館」etc.



商品は海きららのショップなどで販売されています。

就労継続支援B型
佐世保布小物製作所



パソコンの資格を取得し 就職を有利に!

デザイン基礎及びビジネス基礎コースでは、企業等で働く上で必要な情報収集力や創造力、表現力、デザイン力、または報告(ホウ)・連絡(レン)・相談(ソウ)などのビジネスマナー等を楽しみながら学習しており、皆さん就労に向けて頑張っている様子です。特に、就職活動に有利になり、就職後も仕事に活用できるパソコン資格の取得に向け学習する利用者様が増加しています。それに伴い、日商PCやMOS等パソコンの資格を取得される方も増えています。



日商PC、MOSの資格取得を目指して勉強中!

就労移行支援事業所
ホットライフ



株式会社 フォーオールプロダクト

Tel:0956-23-7565 Fax:0956-59-8865

Mail:hotlife.sasebo@gmail.com

〒857-0871 佐世保市本島町4-26 ライナービル 4F

INSTAGRAM:hotlife.sasebo

