

キャリアデザインアプローチ NEWS 7号

11月に入り、空気がひんやりとしてきました。



キャリアデザインアプローチでは、現在、フィジカルトレーニングのレッスンに大阪城公園の散歩を取り入れています。木々の色付きが楽しみな季節となってきました。今週は、落ち葉アートにも挑戦しました。インスタグラムに写真を掲載しているので、ご覧ください。

～散歩の効果～

- ・筋肉量&免疫力アップ
- ・リフレッシュ
- ・脳の活性化

※ウォーキングと同等のエネルギー消費が期待できます。

先月の様子

新たな利用者さんが加わり、活気がついてきました。10/31(火)には、企画活動で「秋祭り」を行いました。

お弁当シャッフル(500円でコンビニの食品を買ってセットしたものをくじ引きで交換)から始まり、所長による中国駒や、利用者さんによるマジック、ものまね、グループ対抗のO×クイズとボーリング大会(ペットボトル・バランスボール使用)など白熱した展開となり、大いに盛り上がりました。

11月第一週は、シャッフルウィークと題して、通常の時間割と時間を入れ替えてプログラムを行っており、新たな試みをしているところです。

キャリアデザインアプローチに通ってみて

10月から、通所を開始しました。徐々にペースもつかめてきたところです。

キャリアデザインアプローチで感じるのは、利用者の方もスタッフの方もとにかく、心優しく、温かい方がそろっているということです。スタッフの方の雰囲気づくりが素晴らしいのだと思います。通所開始1か月ですが、週一回の面談で、ペースに無理がないか、現在の課題整理等をしていただだけ、あっという間になじむことができ、快適に通所しながら、生活リズムを整えることができています。(Mさん)

うれしいコメント、ありがとうございます！

今後もそのように感じていただけるよう、快適な空間を作っていきたいと思います。(スタッフより)

今月の Saturday CAFE

11/11(土) 13:00-16:30

(予約不要、途中参加OK)

- ・動物ポンポンづくり
- ・個別相談会



お問い合わせ

一般社団法人キャリアデザインアプローチ

TEL : 06-6966-1312

<http://www.cda.osaka.jp/page-125/>