ウェルビー通信

2022 Summer

今回のウェルビー通信は、オフィスワークシミュレーションプログラムの一環として広報課メンバーが作成しました。三鷹センターの訓練やプログラム内容について利用者の視点で記事をまとめました。三鷹センターについて少しでも興味を持っていただければ幸いです！

特別プログラム（リフレッシュボードゲーム）

ウェルビーの特別プログラムは、スタッフが考えたみんなが楽しめるプログラムです。卒業生の方から話を聞くOB・OG会、ペーパークラフトの制作、クイズ大会などのゲーム大会、面接練習などの就職活動関連のプログラム、企業説明会などがあります。
就労や日常生活に役に立つことを身につけたり、ウェルビーでの訓練の復習やリフレッシュを目的としたプログラムです。
今回は4月16日に開催したリフレッシュボードゲームで行ったマンカラについて紹介します。
マンカラはアフリカ発祥のゲームで、おはじきなどの石とポケット（穴）を使います。ルールは、自陣のポケットの石を取り出し、反時計回りに1つずつ置いていきます。自陣の石がなくなったら勝利のルールです。
当日の参加者は6名でした。みんな真剣に楽しんでおり、筆者は初めて行ったゲームでしたが楽しめました。リフレッシュすることができ良い気分転換となりました。

ウェルビー飲食についてのご案内

ウェルビーでは、希望者にお弁当の提供をしております。

お弁当のご紹介
肉や魚など、どれもバランスの良いメニューとなっております。

ウェルビーカフェのご紹介
お飲み物のご用意もございます。
・コーヒー・お水・紅茶・お茶・味噌汁
・ココア・コーンポタージュ

多くの利用者様が利用しておりますので
お気軽にどうぞ！
休憩時間の時にリフレッシュできると思います！

ウォーキングについて

ウェルビー三鷹センターでは、毎週木曜日の1コマ目に、ウォーキングプログラムを実施しております。
（雨天時は、個別課題もしくは特別プログラム）

ウォーキングに行く場所紹介

- 山本有三記念館
- 八幡神社
- 太宰治記念展
- 下連雀きたうら児童公園

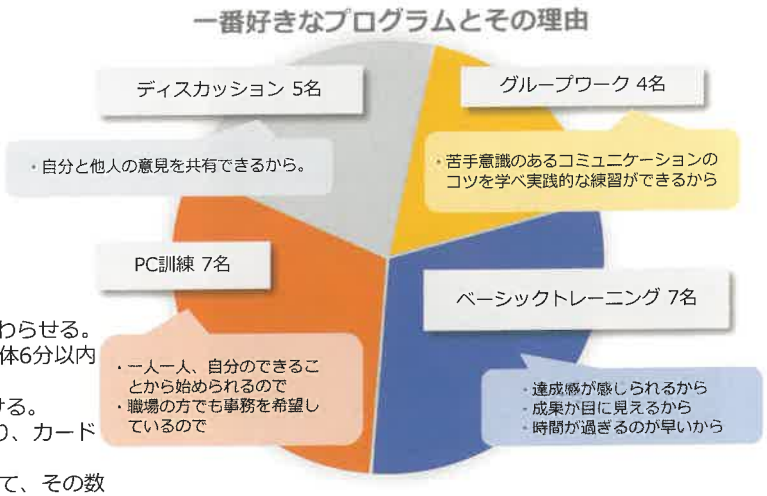
ウォーキングでは、日々のストレスのリフレッシュになり、道中では、皆様と会話ができ、とても楽しい時間です。『下連雀きたうら児童公園』では、梅雨の時期は、あじさいが綺麗に咲いているので、オススメの場所です。

撮影地:下連雀きたうら児童公園

ウェルビーで１番好きなプログラムアンケート

ウェルビー三鷹センターに通っている利用者の皆さんが一番好きなプログラムについてアンケートを実施しました。
結果はベーシックトレーニングとPC訓練が７名の同数で１位で、2位はディスカッションとなりました。

1位：ベーシックトレーニング
同1位：PC訓練
3位：ディスカッション
4位：グループワーク



※PC訓練内容の例
◎短文入力：40文字程度の文章を入力する。
◎長文入力：Word1ページ分の文章を作成する。
◎数値入力：制限時間内に4桁と9桁の数値を入力する。
◎データ入力：アンケート入力、伝票修正など。

※ベーシックトレーニングの訓練内容の例
◎電卓計算：問題用紙10枚で2～6桁の計算を30分以内に終わらせる。
◎プラグタップの組み立て：プラグ10個を組み立て8分、解体6分以内に終わらせる。
◎伝票の仕分け：指示書にそって50分以内にカードを仕分ける。
◎カード作成：30分以内に折り紙で「ふろしき」を15枚折り、カードに張り付ける。
◎クリップ仕分け：合計約100個のクリップを色別に仕分けて、その数を数える。

就職実績

ウェルビー三鷹センターは開所以来、地域の障害者就職においてトップクラスの実績をあげております。

就職者数　15名　※2021年4月～2022年３月末　11名
2022年4月～現在　4名

主な業種

・事務・事務補助　　・福祉
・清掃・軽作業　　・教育関係

※就職後も安心して長く働いていただけるよう、スタッフが企業訪問にて面談・来所面談を行う定着支援があります。

ウェルビー三鷹センター

利用定員	20名
利用可能時間	10時～16時 （開所時間　9時～18時）
住所	〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-32-3 名取屋興産ビル305号室 （ビル1階・ライフイン名取屋）
電話	0422-40-4800 ※訓練の一環として、毎週金曜の午前中は利用者の方が電話対応する場合がありますのでご了承ください。
FAX	0422-40-4801

編集後記

・今回、初めてウェルビー通信作成に参加させていただきましたが、PCスキルが低いため苦戦しました。ですが皆さんと一つのものを作るという良い体験ができました。
・慣れない作業で大変でしたが、完成できてよかったです。
特に大変だったのが、文章を分かりやすくまとめる作業でした。貴重な経験ができて良かったです。
・3か月間の中で記事の選定、打ち合わせを経て完成することができました。
三鷹センターについて少しでも興味を持っていただければ幸いです。
・３か月間、記事を1人で作成しましたが完成できて良かったです。文章の作成が難しかったが、いい経験になりました。
・今回、初めてウェルビー通信の作成を行いました。作業面で慣れないこともありましたが、皆さんと協力して立派な記事を作り上げることができ、非常に良い経験になりました。

アクセス

JR 中央本線（中央線快速、中央・総武線）「三鷹」駅（南口）　徒歩５分

ウェルビー通信　2022 Summer
発行・ウェルビー三鷹センター 広報課