



りんくだより

2020/4/1 第20号

ご挨拶

桜の咲き誇る季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。入所や就職でメンバーも入れ替わり、私達も就職に向けて日々頑張っております。今回は、りんくプログラム「就活講座」の一環として行われる『りんく内プログラム「ハローワークへ行こう」とは?』、そして仕事をする上で大切な『朝の体調管理の方法』について特集しました。ぜひご一読ください。



りんく内プログラム「ハローワークへ行こう」とは?

りんくでは、就労に向けて様々なことを学んでいます。今回はその中でも、就職活動の具体的な準備をするプログラムである「就活講座」内で、定期的に行われる「ハローワークへ行こう」についてご紹介いたします。

😊目的

- ・自分の仕事の希望を整理した上で、実際の求人情報を確認する
- ・ハローワークの使い方、支援方法について知る



😊当日の流れ

希望する条件等を整理します

あらかじめ希望する職種や給与、通勤時間などをワークシートに記入します。

実際に検索機を使って求人検索します

スタッフと相談しながら、気になった求人票を印刷します。

求人票をもとに振り返りを行います

求人票をもとに、会社毎に自分にとってのメリット・デメリットを書き出して整理します。

😊プログラムに参加してみて

- ・一人で調べるよりも視野の広い求人検索ができた
- ・働く意欲がわいてきた
- ・就活講座のプログラムで十分に準備したので、検索時も迷いや不安がなかった
- ・職種によって応募書類の書き方を変えていく必要がある



(参考)ハローワーク検索システムが変わりました!

今年の1月6日から検索システムが新しくなり、求人票のレイアウト等が変わりました。また、PC・タブレット・スマートフォンからハローワーク内の検索端末と同じ情報を閲覧できるようになりました。いつでもどこでも求人検索ができて便利になりましたが、ハローワークでは今までと変わらず求人検索の他、応募書類の添削や企業の採用状況の確認ができます。また、その他就職活動に関する様々な相談もできますので、ぜひ相談窓口も合わせてご利用ください。

朝の体調管理の方法

皆さま体調を崩さず気持ちよくお過ごしでしょうか？ 朝は一日の体調管理を行う上で大切な時間だと思います。そこで！ 就労を想定しているりんくメンバーたちに、朝の体調管理の方法を聞いてみました。
(毎週、りんくでは一週間の生活を振り返るプログラムで、メンバー同士アドバイスし合っています。)



すっきり！！

- 日の光を浴びて、身体を目覚めさせる
- テレビをつけて、気持ちを落ち着かせる
- 深呼吸をして、リラックスする

ルンルン♪



すがすがしい！

- SNS を見て、一日の始まりを感じる
- 散歩で血の巡りをよくして、身体を目覚めさせる



元気IN！！



- 楽しい動画等を観て、元気をチャージする

やる気スイッチON！



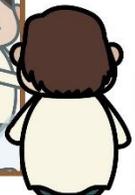
- 身体に良いものを摂る (野菜ジュース・バナナ・ヨーグルト等)
- ニュースを観て、生活リズムのスイッチを入れる

- ストレッチを行い、身体をほぐして、血行を良くする

リラックス♪



シャキーン！♪



いってきます！

シャー！！



- 雨の日は、普段の自転車での通所から徒歩での通所に切り替えて“プチ体力向上”
- 音楽を聴いてリラックスしたり気分を上げたりする

(職場を想定した)

りんくに到着

おはようございます！！

- 鏡の前で「よし！」などと言って、言葉で自分自身に元気を与える。
- 身だしなみを整えて一日のスイッチを入れる



レッツゴー！！



てくてく♪



編集後記

今号のりんくだよりでは、『りんく内プログラム「ハローワークへ行こう」とは？』と『朝の体調管理の方法』の記事を掲載いたしました。皆様の生活のアイデアに結びつけられれば幸いです。お手に取っていただきありがとうございます。編集メンバー一同

医療法人社団 秦和会 就労移行支援事業所 りんく
所在地：神奈川県秦野市三屋 124 秦野病院ケアセンター内
TEL：0463-75-6308 FAX：0463-75-6303
URL：<http://www.hatanohp.or.jp>



りんくHPへ
簡単アクセス

