



# A-YELL WORKS / あ・えーるワークス

## 2025年5月スケジュール



	月	火	水	木	金
午前				1 利用・個別相談	2 利用・個別相談
午後				グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	利用・個別相談
午前	5 	6 	7 利用・個別相談	8 利用・個別相談	9 利用・個別相談
午後			利用・個別相談	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	利用・個別相談
午前	12 利用・個別相談	13 利用・個別相談	14 健康生活講座 ストレッチ&ヨガ ※定員5名 10:30~11:30	15 利用・個別相談	16 利用・個別相談
午後	テツガク談義 「コミュニケーション」 ① ※抽選8名 13:30~15:00	ゴットハンド !!再臨!! 身体と心に アプローチ★ 草むしり× マッサージの会 ※抽選10名 13:00~15:30	利用・個別相談	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	利用・個別相談
午前	19 利用・個別相談	20 利用・個別相談	21 利用・個別相談	22 利用・個別相談	23 利用・個別相談
午後	就労体験 中古車販売 アップル柏沼南店 ※定員2名 13:30~16:30	【予備日】草むしり× マッサージの会 ※抽選10名 13:00~15:30 ※5/13が雨天中止の場合	ミュージック ワークショップ! ギター&ウクレレ編 ※定員4名 14:00~15:30	調理実習 夢のデザート プレート ※抽選8名 13:00~16:00	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00
午前	26 サイレント グリーンワークス ※定員4名 10:30~12:00	27 利用・個別相談	28 健康生活講座 太極拳&筋トレ ※定員5名 10:30~11:30	29 就A見学会 レクサ ※定員5名 11:00~12:00	30 利用・個別相談
午後	利用・個別相談	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	麻雀大会 ※定員4名 15:00~17:00	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	利用・個別相談

※5/13(火)はイベントの日、雨天でもグリーンワークスはなし。5/20(火)は13のイベントの予備日、13のイベントが実行できればグリーンワークスあり。ただし、抽選ではなく先着となります。

★ワークスから大切なお知らせ★「あ・えーるワークス」は令和7年4月より、事業内容を一部変更しました。名称はそのままですが、「就労準備支援」の機能はなくなり、ご自宅から出られない方など、より社会に繋がっていない方への機能を強化しました。福祉事業所見学会や就労体験は引き続き行いますが、「さあ、就労だ！」という段階の方は、他の専門機関をご紹介します。就労された方の面談は実施できませんが、講座やグリーンワークスのご参加は可能です。ワークスは引き続き、「楽しい社会参加」をテーマに、皆様の次のステップへの中継地点として機能します。

◆ご利用の流れ ご関心のある方や参加をご希望される方は、電話にてお問い合わせください。

## ◆予約について

予約制となっております。面談や講座への参加をご希望の際は事前にお電話にてお問い合わせください。

## ◆休館日

土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

## \*利用相談・個別相談

- ・ひきこもりがちな生活をしている方
- ・心の病気を抱えており、すぐの社会参加が難しい
- ・何かしらの障害があるかもしれない方(障害をお持ちの方や手帳を取得している方)
- ・仕事がしたいけど、まずはゆっくり自分のペースで働きたい(福祉事業所等)
- ・家族以外の人や、社会との接点がなく、孤立した生活を送っている方など、一人ひとりの悩みや困りごとについて個別の相談でお応えします。

## \*訪問相談&オンライン相談

来所が難しい方にはご自宅への訪問も可能です。また、対面での相談に抵抗がある方はオンライン相談も対応可能です。

## 今月の目玉企画 ① ♪ゴッドハンド再臨！(抽選10名) 草むしり×マッサージで身体と心にアプローチ New

草むしり(ラコルタ周辺)でボランティアした後、マッサージで身体を労わる。1回の活動で、心と身体にお土産いっぱいイベントです。NPO法人ヘリオス様のご厚意で実現します！詳細は別紙をご確認ください。

## 今月の目玉企画 ② (全6回/定員8名) New

♪テツガク談義「コミュニケーション①」  
「コミュニケーション」をテーマに全6回実施します。連続でご参加いただける方を優先します。「哲学」の思考の基本は「自分のアイデアを共有し、意見を出し合いながら、皆が納得する答えを導き出していく」とのこと。ワークス利用者の多くがコミュニケーションへの苦手意識や不安を訴えられます。どこへ行こうとも必須スキルですが、正解はありません。この講座では正解を求めるのではなく、ご自身が納得される向き合い方を、傷つける人はいないワークスで、安心安全に探ってみませんか？

※最低催行人数4名に満たない場合は中止いたします

1)「常識の枠を超えて考える『哲学思考』の実践が、イノベーションや『より良く生きる』ことにつながる(公開日2024/12/02), <https://x.gd/yQ1igY>(参照 2025/04/21)。

## 今月の目玉企画 ③

### ♪調理実習「夢のデザートプレート」(定員8名)

毎回「うまい、安い、楽しい」と3拍子の調理実習。今回は、利用者さんとの何気ない会話から生まれた、夢のデザートプレートづくりです。パフェ、パンケーキ、プリン等を検討中。(数に限りはありますが)好きな食材を載せまくり、「体重計なんて怖くない！」と虚勢を張る企画。手を刻んじやった、食物アレルギーのある方のご参加は、自己責任といたします。清潔な衣類、手指で、エプロン、三角巾、手拭きタオルをご持参のうえご来所ください。材料費は当日わかります。1,000円以内に納めます。

◆電話:04-7114-2226

◆mail:a-yell-works@kizuki.or.jp

◆受付時間:月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

## ◆場所

〒277-0005 千葉県柏市柏5-8-12 教育福祉会館2階

## \*グリーンワークス(定員8名)

ご自身の「やりたい事」を行なっていただくフリーな時間です。実施時間内であれば何時に来て、何時に帰ってもOK！読書、創作活動、楽器練習、PC練習など皆さん自由に過ごされています。「何をしたらいいかわからない…」という方にはスタッフから提案させていただきますので安心下さい♪

※参加希望者の増加に伴い、予約を抽選制といたします。来所の予定がない方は、参加希望日の2週間前までにメールか電話でご連絡ください。

## \*検査

自分に適した仕事に分かる職業適性検査(GATB等)や心理系の検査(うつ病の発見や不安や恐怖を感じやすい症状があるかを測定する検査)、自己理解を深める検査(エゴグラム等)を実施しています。※計10種類の検査を実施

## ♪ミュージックワークショップ～ギター&ウクレレ編～ (定員5名)

音楽好きな方必見！元バンドマンの支援員が楽器の持ち方や楽譜の読み方など初歩的な所から丁寧に教えます。「楽器なんてハードルが高すぎる…」なんて方もぜひこの機会に触れてみてください♪

## ♪麻雀大会！(定員4名)

昨今、大ブームになっている麻雀！ご好評のため毎月開催致します。未経験の方も懇切丁寧に教えますので、この機会にぜひご参加下さい♪

## ♪健康生活講座(定員5名)

働くために必要な体力の維持・向上を目指します。リラックスできるヨガからハードな筋トレまで様々なワークアウトを用意しています！「運動したいけど、きっかけがないんだよねー」なんて方はぜひご参加下さい♪

## ♪就A見学会・レクサ(定員5名)

5月の見学会は「レクサ」様に伺います。レクサ様は介護用品や防災用品の「製造」「組み立て」「検品」「商品梱包」をはじめ、「ポスティング」や「キャラクター商品の組み立て」まで幅広い作業を行っています。昨年1月に発生した「令和6年能登半島地震」では、レクサ様の製品が被災地で活躍したそうです。働きながら社会貢献をされたい方は、ぜひご参加ください。

## ♪就労体験 中古車販売アップル柏沼南店(定員2名)

5月の就労体験は毎度おなじみ「アップル柏沼南店」様で就労体験を行います。洗車や商品撮影作業を行いながら、販売業で働く際に求められるスキルなんかの話も聞けちゃいます！仕事内容に興味がある方はもちろん、就労に向けて体力作りをしたい方もお気軽にご参加ください♪

5月の**特別イベント**



NPO法人ヘリオス様ご協力  
ゴッドハンド再臨!

草むしり×マッサージで  
身体と心にアプローチ



集合日時:5月13日(火)13:00 雨天の場合は5月20日(火)13:00

集合場所 :あ・えーるワークス 定員:10名【予約抽選制】

格好・持ち物 :汚れてもいい格好、帽子、汗拭きタオル、軍手、飲み物など

スケジュール:13:05 ラコルタ柏周辺の草むしり

14:00 プロによるマッサージ(ひとり15分【要記入済みの事前問診票】)

15:30 解散

草むしりで土に触れることで、  
ストレスホルモンである  
コルチゾールの  
レベルが下がる!?

ボランティア活動の参加は、  
社会貢献の入り口だ!

マッサージで、副交感神経が  
優位になり、ストレスホルモンの  
分泌が抑制される!

**ゴッドハンドとは** 昨年秋、健康生活講座で講師を担ってくださった、「鍼灸マッサージ和音」の鈴木先生のこと。鈴木先生の愛弟子ズが皆さんをケアしてまいります。

**NPO法人ヘリオスとは** 昨年秋、布施弁天でも草むしりでお世話になった団体です。薬物問題や障害を抱える人々の手助けとなり、地域社会への参画を促すため、ボランティア活動を通じた自立支援や地域ネットワークを構築されるなど、柏市を中心に精力的に地域福祉の増進に務めておられます。



**！5月開始、全6回！**

あ・えーるワークス

# テツガク談義

## 「コミュニケーション」

とは…

**答えはなく、教えられもせず、**

**あなた自身が答えを出す、**

**あなたなりのコミュニケーションとの  
向き合い方を探す講座です。**

そのため、

とにかく考えさせられます。

とにかく喋らされます。

宿題を出されます。

毎月(全6回)ご参加いただける方だけが参加できます。

**とにかく、面倒くさい講座です。**

**必要なものは、自分と向き合う覚悟です。**

それでも、「押忍！」という方は、

右の申込み用紙に記入し、切り離して申し込みください。

全6回スケジュール(予定):

① 5月12日(月)13:30~15:00

② 6月16日(月)13:30~15:00

③ 7月14日(月)13:30~15:00

④ 8月11日(月)13:30~15:00

⑤ 9月15日(月)13:30~15:00

⑥ 10月13日(月)13:30~15:00

あ・えーるワークス

# 福祉事業所見学会【要予約】

# 5月

就労継続支援A型事業所レクサ様

## 社会貢献に つながる仕事！

集合時間: 5月29日(木) 10:40 ※遅刻は置いていきます

集合場所: 柏神社(旧水戸街道沿いの鳥居の前)

見学時間: 5月29日(木) 11:00~12:00

持ち物 : 飲み物、メモなど(土足のためスリッパ等は不要)

5月の見学会は「レクサ」様に伺います。レクサ様は介護用品や防災用品の「製造」「組み立て」「検品」「商品梱包」をはじめ、「ポスティング」や「キャラクター商品の組み立て」まで幅広い作業を行っています。

昨年1月に発生した「令和6年能登半島地震」では、レクサ様の製品が被災地で活躍したそうです。

なお、レクサ様で働く場合は、雇用保険の被保険者となるため、勤務する場合は、

**週20時間(1日4時間の週5日)の勤務が必須**となります。

