



# 2025年7月スケジュール あ・えーるワークス



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		利用・個別相談	利用・個別相談	利用・個別相談	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	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	利用・個別相談
	7	8	9	10	11
午前	サイレント グリーンワークス ※定員4名 10:30~12:00	利用・個別相談	利用・個別相談	利用・個別相談  夕方に多世代交流 スペースで おむすびの会あるよ!	教えてパイセン、 チャレンジドオフィス かしわって? ※定員8名 11:00~12:00
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	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	ZUMBA氏による、 柏市を楽しんじゃえ ボランティア講座 ※定員8名 14:00~15:30
	14	15	16	17	18
午前	利用・個別相談	利用・個別相談	健康生活講座 太極拳&筋トレ ※定員5名 10:30~11:30	利用・個別相談	利用・個別相談
午後	テツガク談義③ 「コミュニケーション」 ※参加受付終了 見学可 13:30~15:30	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	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
	21	22	23	24	25
午前		利用・個別相談	利用・個別相談	利用・個別相談	利用・個別相談
午後		調理実習 えりけろ氏による 韓国料理教室 ※抽選9名 13:00~16:00 グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	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
	28	29	30	31	
午前	利用・個別相談	利用・個別相談	健康生活講座 ストレッチ&ヨガ ※定員5名 10:30~11:30	利用・個別相談	
午後	テツガク談義④ 「コミュニケーション」 ※参加受付終了 見学可 13:30~15:30	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	麻雀大会 ※定員4名 13:30~15:00	グリーンワークス ※抽選8名 13:15~16:00	

# A-YELL WORKS / あ・えーる・ワークス

★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
- ・心の病気等を抱えており、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

♪ボランティアマスターZUMBA氏による、**柏市を楽しんじゃえボランティア講座(定員6名)**  
「ボランティアってやってみたくて…」や「やってみたら楽しかった!」「自分に合うボランティアを探したい」などなど、ボランティアに対して関心の高い方が多いワークス。柏市で「ボランティア」といえばこの方! ZUMBA氏による「こんなボランティアあるよ」講座を開講します。ZUMBA氏のボランティアに参加されるきっかけ、ボランティアで得られたこと、ご自身で変わったことなどお聞かせいただけます。参加者の要望に合ったボランティアをご紹介します。かも?

## 今月の目玉企画 ②

♪調理実習「調理歴10年超え!

えりけろ氏による韓国料理教室(定員9名)

今回は、ワークス利用者・えりけろ氏を講師に迎え、**韓国家庭料理**を教えてください。暑い夏にぴったり、ピビンバ丼! ご飯の上にナムル(味を付けたおひたしのようなもの)や焼肉、キムチを載せ、甘辛い味噌でいただく「混ぜご飯」です。さっぱり、好みでピリ辛にもできる、暑い夏を元気に乗り切れる丼です。**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。**清潔な身体・手指、衣類で、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600円前後が多いですが…当日わかります。**

## 今月の目玉企画 ③ (定員8名)

♪教えてパイセン、チャレンジドオフィスかしわって?

**10月採用、募集開始!** 柏市で実施する「チャレンジドオフィスかしわ」は、市で会計年度職員(非常勤職員)として働きながら一般就労を目指せます。経験豊富な専門家の支援のもと、安心して働くことができるうえ、**履歴書に「柏市役所勤務」と書ける、ワークス一押し**の就労先です。4月より、ワークス卒業生2名が活躍中です。今回はおひとりの先輩から、お仕事内容や心境についてお話を伺います。先輩として、皆さんにチャレンジドをお勧めしたいとのこと。ぜひ先輩に質問し、まくってください。

◆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

## 今月の目玉企画 ④ (定員2名/回 ※希望があり次第実施)

♪チャレンジドオフィスかしわ見学・体験会

パイセンからご説明いただくチャレンジドオフィスで、実際の作業を30分ほどさせていただけることになりました。「ぜひエントリーしてみたい!」方は午前中、「エントリーは未定だけど体験してみようかな?」という方は午後、日程は先方と調整します。ワークスの先輩がいらっしゃるお蔭で、この会は実現しました! 興味のある方、雇用条件等を確認されたい方は石までご相談ください。※希望があり次第、日程調整するため、スケジュールにこの予定は書かれていません

## ♪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♪

## ♪テツガク談義「コミュニケーション③④」

(全?回/参加受付終了、見学のみ可)

5月より、「コミュニケーション」をテーマに全6回の講座を開始しました。**6月以降にワークスの利用開始された方はお申込みが可能です。それ以外の方は見学が可能です。**この講座では、自分なりのコミュニケーションとの向き合い方を探ります。「何となく良かった」ではなく、実際の行動を変える、結果を出すための講座です。ご興味のある方は石までお問い合わせください。

## ◆他機関催し紹介:おむすびの会

**今月は7月10日** 毎月第2木曜日、17時以降ラコルタ柏2階多世代交流スペースで開催されている無料のグルメイベント! おむすびの会という名前の通り、おむすびを食べれる日もあればカレーの日も! 当日乞うご期待!

ワークス  
卒業生  
活躍中!!



# 教えてパイセン、 チャレンジドオフィス かしわって？

ワークス一押し就労先、チャレンジドオフィスかしわで  
活躍中のワークス卒業生に何でも聞いてちょう！

**日時** 7月11日(金)11:00~12:00  
**場所** あ・えーるワークス  
**講師** ワークス卒業生ミ工氏

要予約

オ  
ス  
ス  
メ  
ポ  
イ  
ン  
ト

1	履歴書に「柏市役所勤務」と書ける
2	支援が超手厚い
3	次のステップを見据えやすい
4	ワークスが定着支援に入る
5	週4日1日5時間からスタート
6	契約更新最長3年

**10月採用、募集開始！**

**7月末、ES締切**

柏市で実施する「チャレンジドオフィスかしわ」は、市で会計年度職員(非常勤職員)として働きながら一般就労を目指せます。4月より、ワークス卒業生2名が活躍中です。今回はおひとりの先輩・ミ工氏から、お仕事内容や心境についてお話を伺います。先輩として、皆さんにチャレンジドをお勧めしたいとのこと。ぜひ先輩に質問しまくってください。

二度とない  
かもしれない機会を  
逃すな！



# ボランティアマスター-ZUMBA氏による、 柏市を楽しんじやえ ボランティア講座

柏市でボランティアといえば、ZUMBA氏。  
豊富な知識とご経験を伺い、  
あなたに合ったボランティア先も見つけちゃおう

日時 7月11日(金)14:00~15:30

場所 あ・えーるワークス

講師 ZUMBA氏

要予約

ボランティアに興味がある・ない人、  
自分を変えたい人は絶対に参加すべし！

「ボランティアってやってみたいけど…」「やってみたら楽しかった！」「自分に合うボランティアを探したい」などなど、お悩みのアナタ。柏市内だけでも、対象者別、活動内容別でめちゃくちゃ…いろいろなボランティアがあります。もう、いっぱい。ワークス利用者・ZUMBA氏はありとあらゆるボランティアに参加され、その知識、経験は他の追随を許さないボランティアマスターです。ワークスでは、マスターをお招きし、「こんなボランティアあるよ」講座を開講します。

ボランティア活動の紹介から、ZUMBA氏のボランティアに参加されるきっかけ、ボランティアで得られたこと、ご自身で変わったことなどお聞かせいただきます。…聞かない理由はないよね???

# ♪ 適 音 レ タ ー

## Report 01 居場所づくりのお手伝い

◆6/17(火)、就労体験として、茨城県守谷市にある「Green Roof」様にお邪魔しました。ここは老若男女問わず、自分の得意を生かして関わるコミュニティです。◆広い敷地に母屋と離れがあり、母屋はTHE昭和な平屋建てで、広い畳敷きの部屋、庭に面した縁側、6名ほどで調理できそうなキッチンがあります。◆作業内容は、駐車場をつくるための雑草刈りからゴミ拾い、母屋のドアの壁紙の張り直しや廊下のワックス除去などをさせていただきました。◆お昼はオーナー手作りの焼きそばやラトウイユ、おやつにはかき氷器でつくったかき氷まで。



スタッフの方々と食卓を囲みながら、心穏やかな時間を過ごしました。参加されたMさんは、後日プライベートでも行かれるとのこと。気に入ってくださったようで何よりです！◆次回は、気候が落ち着く秋ごろに何う予定です。ここは、絶対に行った方がいいですよ～！[石]

## Report 02 子ども食堂のお手伝い

◆6/19(木)、中原にある「ぶるーむカフェ」で開催する子ども食堂にボランティアとしてお邪魔しました。「ぶるーむの風相談室」を運営される社会福祉法人ぶるーむ様が月1回開催されています。◆お客様は小さいお子さん連れのご家族や高齢のグループなど、幅広い年代の方がいらっしました。ワークスは常連ボランティアさんに混ざって、会場設営と配膳を手伝い、合間に夕飯をいただきました。◆木々に囲まれた落ち着いた空間、優しいボランティアさんが集まる気持ちの良い場所でした。次回は秋ごろに何う予定です。[石]



他にもあった、6月の講座のようすをご紹介します

## 調理実習 ハンバーグサンド



6/24(火)、調理実習で「ロコモコ風ハンバーグサンド」を作りました。ドカン!と入ったハンバーグが主役。



「1,200円くらいで売れるかも?」なんて声も。途中で植原さんとAさん、Yさんが登場し、翌日誕生日を迎えるTさんをバースデーソングでお祝いしました。[石]

## ミュージックワークショップ



6月は「ルージュの伝言」を題材に4つの基本的なウクレレのコードを練習しました。「このコードを覚えると一気に58曲も弾けるようになるんです」と伝えた時のSさんのリアクション、ナイスでした。7月は諸事情によりお休みとなりますが、8月からは再始動します。[植原]

## うどんの会、DJイベント

こんなものあったよ



利用者・Yさん企画の「うどんの会(6/5)」 「DJイベント(6/20)」があ・えーるテラスさん協力で開催されました。両イベントとも参加者多数で大いに盛り上がりました。DJイベントでのYさんのマイクパフォーマンス、Nさんの歌、最高でした。2回目も期待しております！[植原]

※素敵な写真がたくさんありましたが、皆様から掲載許可をお取りする時間がなかったため植原の写真のみ掲載致します。決して自己顕示欲からくるものではないです。

## 大募集！ラコルタ柏フェスティバル出演者&出品者

①OP、EDライブと一緒に演奏してくれる方・してみたい方(初心者大歓迎)、②自分の作品を販売・展示したい方…「私は①だわー」「僕は②かなー」なんて方は植原&石までお声がけください。一年に一度のビッグイベント…最高の思い出、一緒に作りましょう！[植原]