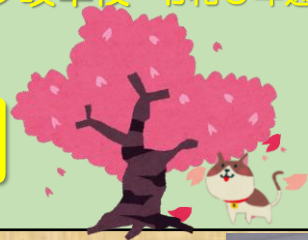


# Man to Man Passo 新聞



## 4月号

### 修了式



Hさんの修了式を行いました。頑張ってきた仲間を気持ちよく送れました。素晴らしい修了式になりました。



素敵な色紙や花束をいただきありがとうございます。スタッフさんや訓練生の皆さんから温かい言葉を貰い嬉しかったです。就職先でも頑張ります。(修了者のS.Hさん)

Hさんの、いつも周りを見て行動し、進んでフォローできる所がとても素敵だと思います。私も、そんな所を見習いたいです。身体に気をつけて就職先でも活躍されることを祈っています。(Y.N)

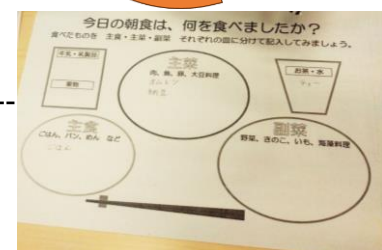
### 健康セミナー



岐阜市北保健センターの方による健康セミナーが行われました。健康的な食生活について見直し、生活習慣病を予防するための筋力トレーニングを実践しました。

筋力トレーニングについては特に難しいと感じる部分はなく、隙間時間にお手軽にできるので少しずつ意識して挑戦していきたいです。(N.H)

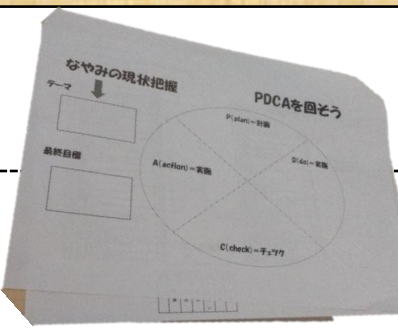
私の朝食は主食、主菜がメインなので今後は副菜や乳製品などをプラスして、一つでも多く摂れるように改善していきたいです。(K.K)



### 工藤さんセミナー



悩みの現状把握をして【解決したいテーマ】、またその【最終目標】を決めて行動する計画を立てました。



PDCAを作成してみて、実際に自分が悩んでいることは意外と簡単に解決出来るのではと新たな発見が出来て良かったです。(S.H)

人間関係や活動をするうえでPDCAサイクルを活用するだけでなく、自分が悩んでいることを客観的に見つめ直し、解決する方法を見つける手段としても役立つことを学びました。(Y.T)

# 自分に39～体にいい食事づくり～



3月9日サンキューの日にちなんで、健康に良いとされるお好み焼きと、ささみと紫蘇とチーズ入りの包み焼きを作りました！



じゃがいもを使ったお好み焼きを作りました。私が思っていたよりも良いものが作れ、美味しく食べることができたので良かったです。(Y.W)



ライスペーパーや米粉を使いお好み焼きと包み焼きを作りました。周りの人と声を掛け合いながらできたので良かったです。(Y.T)

## お花見



3月16日、花見として梅の咲く梅林公園に出かけました。行く途中でお菓子やドリンクを購入し、公園ではみんなで球技をしたり花見を楽しみました。



公園ではボール遊びをしたり、行く途中で購入したお菓子を食べたりして楽しい時間を過ごしました。公園には機関車が展示されていたり、池の中はカメがいたり、珍しいものにも出会えて良かったです。(T.H)

初めて梅林公園に行きました。みんなでサッカーや野球をし、梅の花を見ることが出来て良い思い出になりました。(T.M)



桜の時期には少し早すぎましたが、梅の花がたくさん見られました。各自でお菓子を食べて、サッカーをしたり、梅を見て回るなど、思い通りに過ごしました。(H.O)

**相談・見学 体験随時受付中！ お気軽にお問い合わせください**



058-267-6078



058-267-6075

E-mail : passo@mmg.jp

URL : www.mmg-passo.com

ホームページ  
インスタ見てね！！



MantoMan  
Passo

就労移行支援事業所 **パッソ** 岐阜校

〒500-8842 岐阜県岐阜市金町6丁目21番地 岐阜ステーションビル7階  
(JR岐阜駅・名鉄岐阜駅より徒歩8分)