

# Passo Manto Man 新聞 2月号



## 初詣で神社に参拝



1月4日の就職準備の時間、御霊神社に初詣に行き、参拝をしました。今年も頑張るぞという気持ちが高まりました。神社参拝をした事で日本の伝統や文化に触れる事が出来ました。

～感想～

- ・初詣に行き、神社で神様に昨年、お世話になった感謝をして、今年目標を改める場になったと思いました。
- ・神社のお参りとお寺のお参りの仕方が違うのは不思議でした。
- ・皆で外出し、出掛けるという事が少なく、初詣に行く事を楽しみにしていたので、初詣に行く事が出来て良かったと思いました。



二礼二拍手一礼作法もばっちり



お祈り中



## 個性が出るコースター作り

パッソ刈谷校では、余暇活動をしています。1月7日にはタイルを使い、コースターづくりをしました。今回は作品作りを通して、自分にない発想やアイデアに触れる事で視野を広げる事が出来ました。

～感想～

- ・設計し細かい作りにして、タイルの形が結構ばらつきがあり、いびつな作品になってしまいましたがそれでも最終的には良い出来になったと思います。
- ・自分好みの色を考えて悩みながら並べ完成することができました。
- ・タイルを少しずつ置いていくうちに、アイデアが浮かび上がり、最終的に今回の完成品に至り納得できる物ができて良かったです。



どんなふうに並べるか…



個性豊かなコースター完成



## 皆で作る楽しいパエリア



1月14日の余暇活動は、調理をしました。なかなか作りにくかったり、手間がかかったりするけれど、実は簡単に作れる料理にしようという事で、ホットプレートでパエリアを作り、皆で食べて楽しむことが出来ました。

～感想～

- ・みんなで役割を決めて作ったパエリアはおいしかったです。
- ・パエリア自体作るのも初めてでしたし、食べるのも初めてでした。ご飯ものを作ったことがあまりなかったです。どんな感じになるかが予想できませんでしたが、完成した時に、「おいしそう」と思えるパエリアが出来て良かったです。
- ・皆と一緒にパエリア作りをしたので楽しかったです。また、日頃両親がご飯を作ってくれるのは当たり前ではないことを学びました。両親に感謝したいです。
- ・皆で何かを作って食べる事は楽しかったです。また機会があれば、行きたいです。具ももりもりで美味しかったです。



盛り付けにこだわり、パエリア調理中



彩りよく野菜をのせ、パエリア完成!



## ヨガレッスンでストレス軽減



普段は、ストレスマネジメントの中で動画を見ながら、ヨガを皆でやっています。年明けで体力づくりや心を休めるべく1月13日に、外部講師の方にお越しいただき、実践しやすいヨガレッスンをしました。

鼻から一定のリズムで「フッフッフ」と連続して強く息を吐く呼吸法や、体の不調に効くツボや簡単なストレッチなど、本格的なヨガを教えていただきました。凝り固まったところをほぐしたり、瞑想をして、体を動かしたりすることでストレスが軽減されることを学びました。

最後には、質疑応答を行いました。普段は動画を見るだけで直接聞くことが出来ないプロの講師の方に質問をする事が出来、いい機会となりました。

～感想～

- ・ヨガや瞑想をする事で体が温かくなり、スッキリとした気持ちになりました。
- ・瞑想を初めてしたけれど、自分にも出来たのでこれからも続けていきたいと思いました。



頭痛に効くツボ押し中



## 整理整頓と掃除のコツ



パッソでは、知識を吸収し、経験をしてもらうために一斉授業を行っています。オンラインで配信することで各校の雰囲気も分かります。一宮校から「整理整頓と掃除」というテーマで、日常生活でも就職後でも役に立つ整理整頓や掃除のコツを学びました。

～感想～

- ・整理整頓をして、生活しやすい空間を作っていくことは、心の余裕にもつながっていくので大切だと思いました。
- ・自分は、家ではあまり掃除や整理整頓をしない癖がついていたのですが、その原因が「捨てられない」タイプだったということが分かりました。なので今後は「最後まで使い切る」と、入れ物を作って、分けていこうと思います。



内容をまとめたもの



## お正月遊びで楽しい時間

年末年始の休み明けに、百人一首のかるた取りをしました。

スタッフも一緒に白熱した戦いが繰り広げられ、盛り上がりました。一方でのんびりまったり楽しむグループもありました。

百人一首をする事で正月休みの間に怠った体を動かすことで、かるた取りの楽しさを知り、古典を知るきっかけにもなったと思います。



白熱した戦い



## 編集後記

○今回は新聞制作者としてすることが増え、大変でした。文章をまとめ、読みやすいものを作る事を心掛けました。また、チームで作業する事の大切さを学びました。

○かなり苦戦しましたが、今回の編集で色々な事を学ぶことが出来ました。次の編集でもそれを活かしていきたいです。

相談・見学 随時受付中です。お気軽にお問い合わせください。

就労移行支援事業所パッソ刈谷校

TEL:0566-91-6236

〒448-0841

愛知県刈谷市南桜町2丁目58-1

第3 OTAビル1階

FAX: 0566-91-6237

E-mail: passo@mmg.jp

URL: www.mmg-passo.com



QRコード

営業時間 (平日)

9:00~17:00

アクセス

名鉄・JR東海道本線「刈谷駅」南口より徒歩3分  
かりまる「刈谷駅南口」徒歩2分