

# KITARU' s COMPASS

9月号  
NO. 8

発行所：特定非営利活動法人 K I T A R U

就労支援センター K I T A R U

〒180-0006 武蔵野市中町 1-19-2 矢島ビル 201 号室

TEL : 0422-36-3577 E-mail : npo@kitaru.or.jp



## KITARU の室内紹介

今年の4月から生活訓練が開始したことにより、室内のレイアウトが変わりました。  
今後もメンバーの声を反映しながら、みんなが安心して過ごせる環境づくりを目指しています。



### 生活訓練スペース

外の眺めがよく、とても開放的です。

### 就労移行スペース

メンバー同士、話しやすいように、  
テーブルを囲んでいるのが特徴です。



### リラックスルーム

一人になりたい時やゆっくり過ごしたい時に椅子に座ると、リラックスできて、おすすめです。



### キッチン

紅茶やコーヒーを置いているので、自由に飲めます。

## 生活訓練

### 料理プログラム

「自炊のレパートリーを増やしたい」というメンバーの声で、7月から月1回、料理プログラムを始めました。

#### 【参加メンバーの声】

自分は「プログラムで料理をするので参加してみないか？」という誘いをうけたので、その日は通所日ではなかったのですが参加しようと思いました。家では自炊はせず、料理も得意ではなかったのを、これを機に自分でも料理を作れるようになりたいと思いました。作ってみると意外と簡単にできて自分で料理して食べることの楽しさに気付いてよかったと思います。



7/28



- ・チンゲン菜の炒め物
- ・豚汁

8/19

- ・豚肉の野菜巻
- ・焼きナス



## 就労移行

### MOS 対策講座

隔週(土)に MOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)対策講座を行っています。MOS とは、マイクロソフト社の Office ソフトの操作方法をどれだけ理解しているかを確かめる試験です。プログラムの中では、試験で出てくるものと同じ形式の問題を解いていき、わからないところをスタッフの井上さんに質問します。

この文章を書いているメンバーの私も過去に何度も参加して、MOS Excel(一般)の問題の解き方を教えてもらいました。そして、自宅での自習、毎週(月)のパソコン講座(Excel)、隔週(土)の MOS 対策講座で勉強した内容をまとめて理解したことで、MOS Excel(一般)を先日、合格することが出来たので有意義な講座だと思っています!

井上さんは MOS Excel(一般)と MOS Excel(上級)の両方の資格も持っているので今度の講座の時には、一般より難易度の高い上級で必要な操作方法を教えてくださいと思っています。

# 9 月予定表 (就労移行支援事業)

日	月	火	水	木	金	土
10:00	1 ディプロミーティング	2 ディプログラム 事務G	3 ディプログラム 事務G、キッチンG	4 広報誌作成	5 ディプログラム 事務G、キッチンG	6
12:00 13:30	ビジネスマナーに 関する勉強会	就労に関する勉強会	メンタルヘルスに 関する勉強会	自習	自習	MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
15:15 17:00					ジャグリング	
7	8 ディプログラム 事務G	9 ディプログラム 事務G	10 ディプログラム 事務G、キッチンG	11 自習	12 ディプログラム 事務G、キッチンG	13
10:00						
12:00 13:30	パソコン講座 (Excel)	全体会議	就労体験(清掃)	パソコン講座/ 企業見学会	私に関する勉強会	
15:15 17:00		防災訓練			手品 納涼会	
14	15	16	17	18	19	20
10:00		広報誌作成	ディプログラム 事務G、キッチンG	自習	ディプログラム 事務G、キッチンG	
12:00 13:30		広報誌作成	ビジネスマナーに 関する勉強会	パソコン講座 (PowerPoint)	私に関する勉強会	MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
15:15 17:00					ロパク伝言ゲーム	
21	22	23	24	25	26	27
10:00	ディプログラム 事務G		ディプログラム 事務G、キッチンG	自習	ディプログラム 事務G、キッチンG	
12:00 13:30	パソコン講座 (Excel)		就労体験(清掃)	パソコン講座 (word)	私に関する勉強会	
15:15 17:00					オリジナルなぞなぞ ワークスミーティング	
28	29	30				
10:00	ディプログラム 事務G	ディプログラム 事務G				
12:00 13:30	パソコン講座 (Excel)	SST(面接)				
15:15 17:00						

## <今月のお知らせ>

- 9月1日(月)と9月4日(木)のPC講座はお休みの為、プログラムを変更しています。
- 9月4日(木)午前、16日(火)終日に、広報誌作成を行う予定です。
- MOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)の資格対策講座のプログラムを9月6日(土)、9月20日(土) 13:30~15:00に行います。
- 9月9日(火) 13:30~全体会議 15:15~防災訓練があります。メンバーの方は、出席するようお願いいたします。
- 9月11日(木) 13:00-15:00 企業見学会(参加者のみ)があります。
- 9月12日(金)17:30ごろより納涼会を行います。
- 9月28日(日) にタワーズマルシェ@むさしのがあります。今回、中学生の方と一緒にブースを行う予定です。ぜひご協力お願いいたします。

## <一日のスケジュール>

- 9:30 開所
- 9:45 朝のミーティング  
ディプログラム(木曜自習)
- 12:00 - 13:00 昼休み
- 13:30 - 15:00 午後のプログラム①
- 15:15 - 16:30 午後のプログラム②
- 16:30 閉所

# 9 月予定表 (生活訓練)

	日	月	火	水	木	金	土
10:00	1 作業体験	2 作業体験ミーティング	3 作業体験	4 自習	5 私に関する勉強会	6	
12:00	ウォーキング	くらしラボ	LEGO®カフェ	衣類に関する勉強会	創作活動の時間	ジャグリング	MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
13:30							
15:15							
17:00							
7	8 作業体験	9 作業体験	10 作業体験	11 自習	12 私に関する勉強会	13	
12:00	ウォーキング	全体会議	言葉に関する勉強会	食事に関する勉強会	創作活動の時間	手品	
13:30							
15:15							
17:00							
14	15	16 作業体験	17 作業体験	18 自習	19 私に関する勉強会	20	
12:00		卓球	LEGO®カフェ	住まいに関する勉強会	創作活動の時間	ロパク伝言ゲーム	MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
13:30							
15:15							
17:00							
21	22 作業体験	23	24 料理	25 自習	26 私に関する勉強会	27	
12:00	ストレッチ		言葉に関する勉強会	メンタルヘルスに関する勉強会	創作活動の時間	オリジナルなぞなぞ ワーカーズミーティング	
13:30							
15:15							
17:00							
28	29 作業体験	30 作業体験					
12:00	ウォーキング	ディスカッションゲーム					
13:30							
15:15							
17:00							

## <今月のお知らせ>

- MOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)の資格対策講座のプログラムを、9月6日(土)、9月20日(土) 13:30~15:00に行います。
- 9月9日(火) 13:30~全体会議 15:15~防災訓練があります。メンバーの方は、出席するようお願いいたします。
- 9月12日(金)18:00より納涼会を行います。
- 9月28日(日) タワーズマルシェ@むさしのがあります。今回、中学生の方と一緒にブースを行う予定ですので、ぜひご協力お願いいたします。

## <一日のスケジュール>

9:30	開所
9:45	朝のミーティング 作業体験 (木曜自習、金曜私に関する勉強会)
12:00 - 13:00	昼休み
13:30 - 15:00	午後のプログラム①
15:15 - 16:30	午後のプログラム②
16:30	閉所

# ワーカーズミーティング

KITARUでは、第2金曜日及び最終金曜日は(17:30~19:00)ワーカーズミーティングを行っています。KITARUの特色の1つである、“就労支援センターKITARUは帰ってくる事が出来る場所”を象徴するプログラムで、OB・OGも気軽に参加できます。ワーカーズミーティングでは、OB・OG、登録しているメンバー、スタッフを交えてフリートークをします。時折、近隣大学の学生さんも参加されます。

いつも、お仕事の話から、映画やアニメの話まで多種多様な内容の話を楽しくしています。メンバーから、OB・OGにお仕事について質問することもあり、OB・OGからお仕事に関して色々なアドバイスや体験談なども話をしてくれて、就職活動を頑張ろうという気になります。

日によって参加されるOB・OGの数が違うので、何人来るか楽しみにしています。



## 新規登録者の募集

就労移行支援、生活訓練ともに、新規登録者を募集しています。見学、体験も可能です。いつでもお気軽にご連絡ください。

皆様からのご連絡をお待ちしております。

**募集中!**



## SNSについて

●KITARUの活動は、X(旧Twitter)にて随時発信しております。ぜひご覧ください

→アカウント名:@npo\_kitaru

●また、代表理事・森が行っている「no+e」でも、発信をしています。ご利用を検討されている方や、見学・体験を迷われている方、さらには他事業者の皆さまにもご参考いただける内容となっておりますので、ぜひご一読ください。

## ご寄付のお願い

個人や企業の方からのご寄付を随時、受け付けております。いただいた寄付金は、NPO 法人KITARUで開催するイベント等、運営に係わる費用として使用いたします。ご支援を心よりお待ちしております。

**※ご寄付に協力して頂ける方は、KITARUの公式HPよりお願いいたします。**

## レゴ®ブロックの寄付

寄付していただいたレゴ®ブロックは、KITARUの活動の中で様々な活用しています。

例えば、プログラムだと、隔週(水)の「レゴ®カフェ」を行っています。このプログラムでは、飲み物を飲みながら、ブロックに触れ、参加者がリラックスできる時間を提供しています。

ご家庭で使わなくなったレゴ®ブロックの寄付を随時受け付けております。お気軽にご連絡ください。



## アクセス



三鷹駅  
北口より  
徒歩2分

## 9月のKITARUのイベント

- 9/9(火)15:15~  
防災訓練
- 9/11(木)13:00~  
企業見学会
- 9/12(金)18:00~  
納涼会