2026年10月30日(金)発行
11月号
NO. 22

KITARU's COMPASS



発行所：特定非営利活動法人　ＫＩＴＡＲＵ
就労支援センター　　ＫＩＴＡＲＵ
〒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



生活訓練・就労移行支援・就労定着支援を行っています

MUSASHINO BLOCK CAFE

10 月 12 日(月・祝)、毎年恒例の「MUSASHINO BLOCK CAFE」を開催しました。
毎年、世界メンタルヘルスデーに合わせて、武蔵野市特定非営利活動法人補助金を活用し、レゴ®シリアスプレイ®メソッドと教材を活用したワークショップを開催しています。会場は、落ち着いた雰囲気のコワーキングスペース Breath をお借りし、当日は 9 名の方にご参加いただきました。

こころをいたわり、ケアする時間とすることを目的に「昨日の自分、今の自分、ワークショップが終わった時の自分(想像)」の気持ちに合うブロックを選ぶワークや、周辺を散策し、ご自身の体と心の動きに目を向け、散策中に浮かんだ気持ちや考えていたことをブロックで表すといったワークを行いました。



★ワークショップが終わって参加者からは、
・散策で発見したことをブロックの形や色で表現することで、別の意味付けができたり、他の人の話を聞いたりすることで、新しい発見がありました。
・ゆったりと落ち着き、心地よい時間になってよかったです。
・自分をいたわるだけでなく、普段の生活では会う機会のない方々と、ブロックを通じてお互いの内面を共有し、深い話ができる有意義なひとときでした。
・深い緑やベンチにのんびり座っている人を見ているうちにすごくのんびりした気持ちになりました。



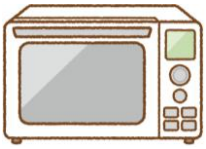
さまざまな感想をいただき、参加者それぞれが自分のこころと向き合い、リラックスして過ごせたワークショップとなったようです。今回のワークショップをきっかけに、今後も、自身のこころを大切にしてもらえたら、うれしいです。

生活訓練　食事に関する勉強会

KITARU では、年間を通じて精神保健福祉士の実習生を受け入れています。実習の一環として、プログラムを担当していただきました。

9月 10 日(木) の「食事に関する勉強会」は、精神保健福祉士の実習生の方が、実習の締めくくりとして担当をしてくださいました。日本の平均料理時間がいかに長いかをアンケート結果をもとに教えていただき、参加メンバー同士で時短料理のアイディアを出し合いました。

・実習生がメンバーをよく見てまとめてくれたのが印象に残っています。
・日本人が調理にかけている時間が、年間約 700 時間と言われていることを学びました。
・初めてとは思えないほど、講師のやり方がよかったです。



就労移行　事務グループ

事務グループとは、事務のお仕事を想定した作業体験を行うプログラムです。
今回は、ハローワーク求人票に関連する作業を紹介します。



求人票の検索

みんなが仕事の情報を見られるように、所内に求人票を貼り出しています。
近隣の障害者求人を検索し、印刷後、掲示します。
プログラムの中で、求人に触れることが出来て、また軽作業の経験に繋がります。

求人票の PDF 化

複合機でスキャンした求人票にタイトルを変更します。
これにより、ペーパーレス化や、データベース化につながります。



11　月予定表　（就労移行支援事業）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前	デイプログラム 事務グループ		デイプログラム 事務グループ	自習	デイプログラム 事務グループ	
午後①	文書作成（送付状）		メンタルヘルスに関する勉強会	パソコン（SOREDO）	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
午後②					すごろく	
8	9	10	11	12	13	14
午前	移行team会議	デイプログラム 事務グループ	広報誌作成委員会	自習	デイプログラム 事務グループ	
午後①	パソコン講座 （Excel）	全体会議	就労体験（清掃）	パソコン講座 （PowerPoint）	私に関する勉強会	
午後②					スピーカーで聴こう ワーカーズミーティング	
15	16	17	18	19	20	21
午前	デイプログラム 事務グループ	広報誌作成委員会	デイプログラム 事務グループ	自習	デイプログラム 事務グループ	
午後①	パソコン講座 （Excel）	ハローワーク講座	ビジネスマナー	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
午後②					2択クイズ	
22	23	24	25	26	27	28
午前		デイプログラム 事務グループ	デイプログラム 事務グループ	自習	デイプログラム 事務グループ	
午後①		就労に関する勉強会	就労体験（清掃）	パソコン講座 （Word）	私に関する勉強会	
午後②					松ぼっくりでツリー作り ワーカーズミーティング	
29	30					
午前	デイプログラム 事務グループ					
午後①	パソコン（SOREDO）					
午後②						

＜今月のお知らせ＞

●11月2日(月)、5日(木)、30日(月)は、小倉さんがお休みの為、PC講座の代わりに別のプログラムに変わっています。

●今月は11月９日(月)AMに移行team会議があります。

●MOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)の資格対策講座を 11月7日(土)、21日(土)3:30～15:00に行います。

●11月10日(火)に全体会議を行います。

●11月11日(水)PMに障がい者の就労について考える集いがあります。申し込みをされた方はご参加ください。

●11月16日(月）にドライブレクリエーションがあります。事前に申し込んだ方は終日参加です。

●11月17日(火)ハローワークの方が来て講座をしてくれます。是非ご参加ください。

●11月27日（金）午後②「松ぼっくりでツリー作り」では、自分用の松ぼっくりを1個と、飾り付けに使う材料を用意してください。

※松ぼっくりがない場合は、ツリーの形にできる木の実や枝なども大丈夫です。

＜一日のスケジュール＞

9:30	開所
9:45	朝のミーティング
	デイプログラム（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

就労支援センターKITARU　0422-36-3577（電話相談　9:00～17:00まで）

11　月予定表　（生活訓練）

日	月	火	水	木	金	土
1 午前	2 作業体験	3	4 作業体験	5 自習	6 私に関する勉強会	7
午後① 午後②	備品管理業務		ブロックカフェ	暮らしに関する 勉強会	創作活動 すごろく	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
8 午前	9 作業体験	10 生訓team会議	11 作業体験	12 自習	13 私に関する勉強会	14
午後① 午後②	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 スピーカーで聴こう ワーカーズミーティング	
15 午前	16 作業体験	17 料理	18 作業体験	19 自習	20 私に関する勉強会	21
午後① 午後②	ウォーキング	PC作業体験	ブロックカフェ	出前講座	創作活動 2択クイズ	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
22 午前	23	24 作業体験	25 作業体験	26	27 私に関する勉強会	28
午後① 午後②		くらしラボ	言葉に関する勉強会	野外活動 「夢の島熱帯植物園」	創作活動 松ぼっくりでツリー作り ワーカーズミーティング	
29 午前	30 作業体験					
午後① 午後②	年末に向けて 掃除に関する勉強会					

＜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
　資格対策講座を 11月7日(土)、21日(土)13:30～15:00に行います。

●11月10日(火)に全体会議を行います。

●11月11日(水)PMに障がい者の就労について考える集いがあります。
　申し込みされた方はご参加ください。

●11月16日(月）にドライブレクリエーションがあります。
　事前に申し込んだ方は終日参加です。

●今年も就労支援センターあいるの田浦さんをお招きし、
　出前講座を3回にわたって行います。今月は、11月19日(木)です。

●料理プログラムは、材料費として350円を徴収します。

●11月27日（金）午後②「松ぼっくりでツリー作り」では、自分用の松ぼっくり
　を1個と、飾り付けに使う材料を用意してください。
　※松ぼっくりがない場合は、ツリーの形にできる木の実や枝などでも大丈夫です。

＜一日のスケジュール＞

9:30	開所
9:45	朝のミーティング デイプログラム（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

就労支援センターKITARU　0422-36-3577（電話相談　9:00～17:00まで）

KITARU では地域とつながりが持てる

KITARU では、主催で行っているしめ縄作りや、1 ページでも紹介した「MUSASHINO BLOCK CAFE」、地域のイベント「タワーズマルシェ@むさしの」などに参加し、地域の方とつながる機会があります。

一例として 4 月に、スタッフから、「絵を活かせる場があるけど、興味ない？」と声をかけていただき、KITARU のつながりのある、ことばの相談室ぺらけらの窓に、自分が得意な絵を描く体験をしました。

その体験では、依頼された文字と子どもの絵をもとに、自分の作風も併せた絵を取り入れながら、ぺらけらのスタッフの方と、相談してデザインを決め、窓に絵を描くことが出来ました。

自分の得意な絵を活かして、地域の方と一緒に活動できたことが嬉しかったです。このように、自分の得意なことを活かしながら、地域の方とのつながりを持てることが、KITARU の強みの一つだと思います。



～見学から KITARU 利用までの流れ～

STEP①
問い合わせ

見学やご質問などがございましたら、お気軽にお電話またはメールにてお問い合わせできます。

STEP②
見学

どのように利用したいか、希望や生活状況を伺いながら、事業所の説明や室内の見学をします。

ご家族などの同伴者とご一緒に来所いただけます。

★当日、メンバーから、お話を聞くことも出来ます。

STEP③
体験通所・振り返り面談

3～5 日間程度の体験通所をする事が出来ます。また、体験利用は、生活訓練・就労移行のどちらも選択することが可能です。

★体験日毎に振り返りをし、体験中の質問や不安に、その都度お答えします。

STEP④
利用申請と契約

居住地となる区や市町村へ利用申請をしていただき、受給者証の発行をもって、利用契約を行います。

申請手続きについてもご相談・お手伝いします。

新規登録者の募集

就労移行、生活訓練の新規登録者を募集しています。「働く準備をしたい」や「生活リズムを整えたい」など、一人ひとりの目標やペースに合わせて、スタッフがサポートしています。

見学・体験できますので、お気軽にお問い合わせください。

TEL：0422-36-3577

Mail：npo@kitaru.or.jp

HP

ご寄付のお願い

●ご寄付のお願い

NPO 法人 KITARU の活動を応援してくださる個人・企業の方を募集しております。

お預かりした寄付金は KITARU の運営にかかる費用として大切に活用させて頂きます。

●ブロックの寄付

KITARU では、地域の方と一緒に楽しめるワークショップ作りやプログラムでレゴ®ブロックを活用しています。もしご家庭で使わなくなったレゴ®ブロックがありましたらご寄付ください。



SNS更新中！！

就労支援センターKITARU では、SNS を活用し、日々の活動を発信しております。X（旧 Twitter）や note を通じて、事業所の雰囲気や取り組みを少しでも感じて頂ければ幸いです。

どんな場所なのか雰囲気を知りたい方は、ぜひ一度ご覧ください。





note

X

アクセス



三鷹駅北口から
徒歩 2 分



11 月号を読んでいただきありがとうございました。来月も「KITARU's COMPASS」をよろしくお願いいたします。