

就労に向けて“作業”を通した「実戦形式」の訓練が出来る事業所です！



社会福祉法人

やまとみらい福祉会

オルタハ乙女

【自立訓練(生活訓練)・就労移行支援・就労定着支援】

# オルタ通信

2024年  
秋・増刊号



〒981-3112

仙台市泉区八乙女 4 丁目 1-1 ドーミーハ乙女 1 階

☎ 022-346-7142、Fax 022-346-7143

HP <http://www.yamatomirai.or.jp>

メール [alte-yaotome@yamatomirai.or.jp](mailto:alte-yaotome@yamatomirai.or.jp)



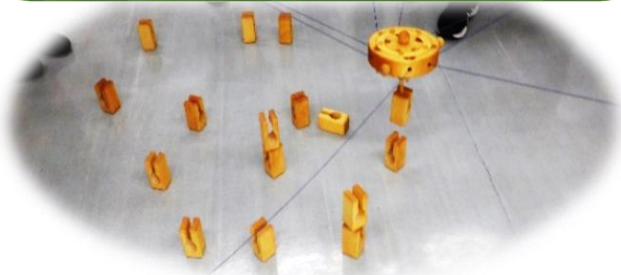
今月の「秋・増刊号」は、訓練生の声をお届けする他、普段の活動についてもご紹介します♪

## 🍎🍌🍇🍓 対人カアップ講座 ～「サムスペル」と「ペーパータワー」とは？～ 🍌🍇🍓🍎

対人カアップ講座では、コミュニケーションスキルの向上を目的に様々な講座が行われます。今回は、チームワークを高める練習として、「サムスペル」と「ペーパータワー」の2つをご紹介します。私はこのプログラムに参加をし、仲間と作業スピードを合わせたり、動きを丁寧にするなど周りを見るスキルを身に付ける大切さを改めて理解できました。

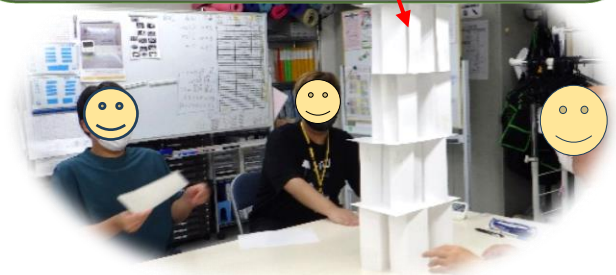
### サムスペル

障害のある方もない方も楽しめる、スウェーデン発祥の木製遊具。最大 10 人で取り組み、話やジェスチャーなしで、お互いの動きも確認しながら積み上げます。



### ペーパータワー

ビジネス研修で注目されるゲームです。グループ内で協力し、PDCA サイクルを意識して、紙をどうしたら高く積み上げられるか相談しながら取り組みます。一番高いペーパータワーのグループが勝ちです！



## 訓練生紹介 ～今年 5 月から利用開始(1 さん編)～



### ・ オルタハ乙女を半年利用して～

オルタに半年通い、最初の体験の頃は不安と緊張で頭がいっぱいでしたが、徐々に慣れていくことで今は他の訓練生と協力して取り組んでいます！今後、言葉での作業説明を受けた場合、曖昧なまま取り組まずにもう一度聞くなど工夫する事を目標に活動していければと思います。

### ・ オルタを利用して良かったこと

自分は 1 日の中で何事にも全力でエネルギーを使ってしまい、活動後にとても疲れが残ってしまうことがよくありました。今は自分の中で今日頑張れていると感じたら、訓練の中で 100%を目指すのではなく 60～70%程度で頑張る工夫が少しずつ出来るようになりました。

これからも自分が立てた目標に向かって頑張っていきたいです。





# オルタをのぞいてみよう!



## 訓練生インタビュー ～ニューフェイスSさん編～

令和6年8月～新しくSさんがオルタに仲間入り。  
利用してからのことについて、お話を伺ってみました♪

**Q.オルタを知った、選んだ決め手は何ですか?**

A.住んでいる所の近くに就労移行支援事業所がなかったため、車で通え、見学时、雰囲気も元気そうだったので決めました。

**Q.実際にオルタを利用して見た感想、及び今後オルタで取り組みたいことを教えてください。**

A.利用を通し、元気を貰えるので良かったです。

今後 Excel など勉強したいです。

Sさん、インタビューのご協力  
ありがとうございました!

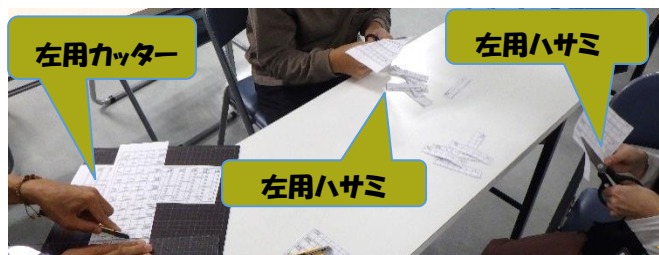


## 左利きさん、いらっしゃい ～オルタで導入された左利き用文具たち～

令和6年10月現在、オルタ八乙女の訓練生約4割が左利きとなっています。

それをふまえ、訓練で使う左利き用カッターや、左利き用ハサミを新たに導入しました。

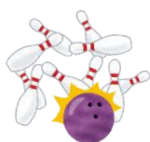
文具以外の左利き用の補助具等、訓練生が取り組みやすい工夫が今後も増える可能性があります。その他、利き手に関係なく、訓練を受けたい方はぜひ見学に来てください。



(ちょっと息抜き、余暇活動)

## 土曜開所、みんなで楽しくボウリング

土曜開所で仙台市外のボウリング場に行きました。初心者～上級者までいる訓練生や卒業生、職員が、みんなでボウリングを楽しみました。2ゲーム行い、それぞれハイスコアに挑戦。私は、ボウリングは久しぶりのため、最初は上手く投げることができませんでした。繰り返すことで少しずつ感覚をつかんでいき、ストライクもとれるようになったことで、後半はスコアを伸ばすことができました。息抜きが出来て楽しかったです!



## 玉入れ大活躍!～運動会に参加～



令和6年9月13日、生活(自立)訓練メンバー5人が仙台市内の体育館で行われた運動会に参加。

今回オルタチームが参加したのは、玉入れ、フライングディスク、パン取り競争の3種目。

日頃の訓練や毎週の体力づくりで身体を鍛えた甲斐があって、玉入れで見事3位に入賞いたしました!賞状と賞品を手にと、誇らしげにオルタに戻ってきた皆さんの笑顔がとても素晴らしかったです。



オルタ八乙女では、訓練を始め余暇活動など自分のペースで取り組みながら、仲間との共同を通して、仕事に必要なコミュニケーションスキル向上を目指していきます。興味のある方、ぜひ一度オルタに見学に来てください!

→ → [電話022-346-7142](tel:022-346-7142)/平日9:00~18:00

