



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】

2026年  
冬号



〒981-3112

仙台市泉区ハ乙女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)

# オルタ通信

事務訓練の一環で、訓練生のみんなで『オルタ通信』を作成しています。  
春夏秋冬の年4回発行中です。訓練生目線でオルタの活動をご紹介します！(\*´ω`\*)



## オルタ訓練生のご紹介 ～自立(生活)訓練に仲間入りしたTYさんにインタビュー～

Q. 利用先をオルタに決めたきっかけは何ですか？

A. 雰囲気良かったからです。

Q. 実際に利用してみてどうですか？

A. 思っている以上に、体力づくりに対する取り組みに力が入っている  
なと感じました。みんなについていけるよう頑張っています。

Q. オルタの利用を検討している方へ、一言お願いします。

A. 雰囲気がよく、活動しやすいと思います。  
運動が好きな方にもおすすめです。



↑体力づくり  
頑張っています！



TYさん、質問に答えてくださってありがとうございました。

オルタでは、毎週金曜午後の時間は「体力づくり講座」を実施中！

初めは大変に感じることもありますが、みんなで励ましあい頑張っています。

ぜひ、オルタに来たら体験してみてくださいね。



## 工場のオフィスサポートを行う特例子会社を見学！ ～見識が広がりました♪～

私は去年の10月に企業見学に行きました。建物内がかなり広く、社員食堂や素敵な休憩スペースもあるところで、たくさんの方々が働かれているようでした。

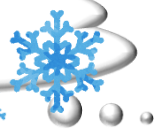
オフィスや工場内を見て回らせていただいたあとに、一人ずつ質問の時間を多めにさせていただきました。そのおかげで現地の担当の方、さらにもう一人の担当の方とはオンラインでつながり、気になることをその場で気兼ねなく聞くことができました。

見学で会社内の環境や社員の方々が仕事をしている様子を見て、さらにお話を伺えたことで、どのような場所なのか、どのような人たちがいるのか知ることができたため、とてもありがたい機会をいただけたと感じました。初めて見るものや聞く話などもあり、世の中には本当に色々な会社があるのだと実感しました。

今後は興味の範囲を広げて、気になった事は積極的に調べていきたいです。



特例子会社とは？… 障害を持った方が多く働いている職場で、  
障害に対するサポート体制や理解のある会社。



## 講座



### ボードゲーム「ito」を使って コミュニケーションの練習♪



『ito (イト)』は、数字が書かれたカードを引いて、自分の数字のイメージを表現し、どの位の値であるかを予想。価値観の違いを楽しみながら、協力して数字が小さい順に並べていくカードゲームです。「人気の歌手」のお題に対して、90の数字では「サザンオールスターズ」、20では「インディーズのバンド」等、数字にあった物を伝え、言葉で説明する力やコミュニケーションスキルが鍛えられた時間でした！



こっちが  
小さかったか！

## 休日開所

### いいことありますように！～皆で初詣～

1月17日の休日開所は、毎年恒例の初詣でした。今年は2か所を巡り、まずは午年の守り本尊の二十三夜堂。カフェのような建物のそばに参拝するところがあり、快適にお参りすることができました。

その後、仙台東照宮でもお参り。石段を登ることが、お正月で緩んだ体にとって良い運動になりました。オルタに戻ってからは、お餅パーティー。あんこ、きなこ、ピザ餅等、三が日以上に満喫しました。



チーズとケチャップで手軽にピザ餅♪

### 編集後記

オルタ通信メンバーも続々卒業し、今迄より少人数での作業となりましたが、協力しながら作業を進める事ができました。職場見学や実習等、就労に向けての活動に取り組む方々も多く、皆の頑張「今」の姿をお伝えできるよう工夫しました。

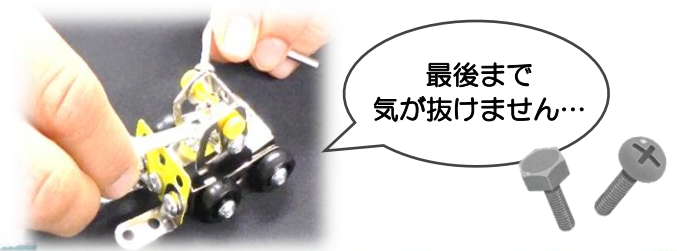
※作成メンバー：OA、SC、MK、IH、SH

## 訓練

### 頭の体操&手先の器用さを鍛えよう！ ～3Dパズルを使った訓練～

説明書を見て、部品を組み合わせ、ねじを止める。また組み合わせて、ねじを止め……。すると、だんだんフォークリフトになっていきました。大きな塊同士をねじ止めするときが緊張します。

訓練では指示書を正確に理解し、時間管理をしながら同じ乗り物をいくつも組み立てます。より手早く、正確に仕上げられるようがんばっています。私は手先の器用さが求められる仕事への就職が決まり、仕事で生かせるよう訓練で意識して取り組んでいます。



最後まで  
気が抜けません…

### オルタ八乙女はここです！！

#### ～本誌を手にとり遊びにきてください～

八乙女駅バスプール口から、北環状線に出て東。松森方面に進んで徒歩12分。左手にオルタ八乙女があります。途中、郵便局とローソン様、オルタの目の前には焼肉きんぐ様が目印です。これでもう迷いませんね？



- ▶ ご利用をお考えの皆様へ、**見学・体験可能**です。**駐車場**もあり(台数に限りあり)、**車通勤**もご相談頂けます。

～まずはお気軽にお問合せください～

☎022-346-7142

(平日9:00~18:00)

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