

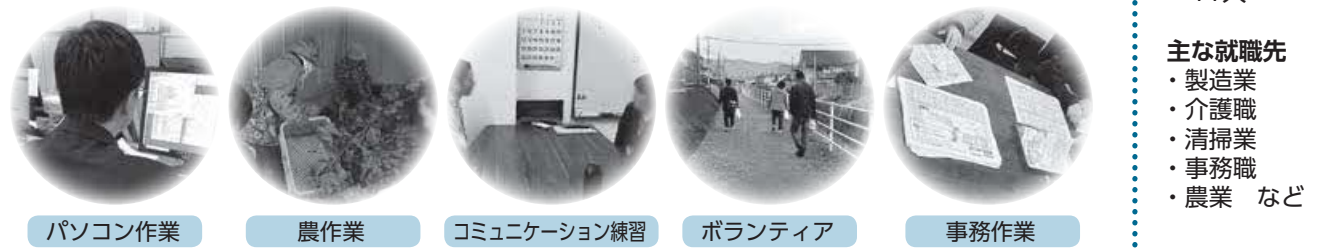
市委託事業 **就労準備支援事業** (生活困窮者自立支援法)

あなたにあった **新しい就職活動のカタチ** をサポートします
～「働きたい」あなたの想いに寄り添います～

社会に出ることに不安がある、人とうまくコミュニケーションができないなどの理由で、すぐに仕事に就くことが難しい人を対象として、下記の3つのプログラムにそって、その人にあったプランを作ります。さまざまな仕事体験などを通して、自信や力をつけて就労へ繋がるようにサポートを行ないます。

プログラム	支援までの流れ	利用対象
▶日常生活自立 生活リズムを整える・基礎体力づくり 余暇活動の過ごし方 ▶社会生活自立 コミュニケーション訓練(個別、グループ) ボランティア活動・セミナー参加・職場見学 ▶就労自立 職場体験・模擬面接・履歴書作成練習 ハローワーク同行・定着支援	安心サポート合志、または就労準備担当者へまずはご相談ください ▼ あなたにあったプログラムを一緒に考え、支援プランを立てます ▼ 半年から1年間、あなたのペースでプランにそった仕事体験などを行ない、就職を目指します	・就労に向けた日常生活自立・社会生活自立・就労自立のための訓練が必要な人で、安心サポート合志が必要と認められた人

仕事体験内容	利用実績
仕事に関する適性を把握するため、あなたに合ったメニューでさまざまな仕事体験に参加したり、活動を通して、支援員や他の利用者とのコミュニケーション練習も行なっています。	利用人数 (H30～現在) 11人 主な就職先 ・製造業 ・介護職 ・清掃業 ・事務職 ・農業 など



※上記以外にも、畑作業・清掃・介護体験・模擬面接・ハローワーク同行などもあります。有資格者のスタッフが、サポートします。

就労準備交流会

昨年末、ルーロ合志にて、就職をした卒業生を困るでの情報交換会を行ないました。それぞれに今の仕事について話したり、お互いの話に共感したり、時には励まされたりすることもあります。人前で話すことが苦手だった参加者も、今では緊張しながらも堂々と話すことができるようになりました。これからもこの交流会を続けていきます。

卒業生の声

自分は、長い間働いていませんでした。そんな時、市から就労準備支援事業を紹介されました。そこで、就労体験やコミュニケーション練習などのプログラムに参加し、段階を踏んでいき、徐々に自信をつけていきました。その後、技術を身につけるためにポリテクセンターに通い、リクエスト求人より設計会社に就職しました。家以外の環境を作ることで、家では話にくい仕事や将来の話をして、大変有意義な体験だったと思います。(40代)

支援員より

この事業は、「働きたいけど何から始めていいかわからない」「働くきっかけがほしい」「働いてみたいけど不安だな」など、そんなあなたの「働きたい」という思いに寄り添いサポートを行ないます。仕事に就く前の準備と一口に言っても、人によってさまざまです。この事業では、その人に合った支援と一緒に作っていきます。仕事の経験が少なく不安な人、離職してブランクがある人、人と接するのが怖いなど、仕事への一歩が踏み出せない人は、まずはご相談ください。
※就労準備支援事業の相談・利用料などは無料です

●問い合わせ先
 安心サポート合志
 ☎248-1100
 就労準備支援事業株式会社
 サンコーライフサポート
 ☎288-5569
 ✉harakawa-takeshi@sankolife.co.jp

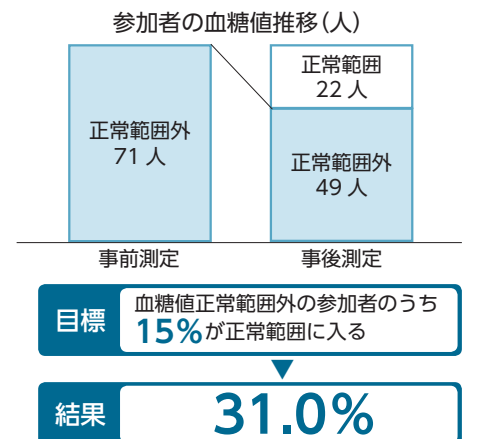
運動・スポーツ習慣化促進事業(スポーツ庁補助事業) **運動続けて体イキイキ カラダ健康プログラム**

●問い合わせ先 秘書政策課 ☎248-1028

本市が健康増進事業の推進を目的として協定を締結している熊本大学(医学部)や日本ユニシス(株)、(株)ルネサンス、Kuru-lab(株)と連携して『カラダ健康プログラム事業』を企画・実施しました。

これは市民の皆さんが運動を習慣化し、健康状態を改善することを目指すもので、計168人が参加しました。各参加者の健康状態に応じた運動プログラムを昨年10月から12月の3カ月間に渡り、週2回ルーロ合志3階のフィットネスジム『コレカラダ』で行ないました。

この事業の特徴は、参加者に効果を実感してもらうためプログラム参加前後に参加者の筋肉量や体脂肪率、血圧、血糖値などを測定し、運動効果を“見える化”しました。今回、参加者の石井千一さんにプログラムのことについて詳しくインタビューしてみました。



Q参加したきっかけは何ですか。

これまで健康に関するイベントに進んで参加していませんでした。5年前に健康診断でメタボリックシンドロームと診断され、持病もあることから何か運動をしないといけないと思い、ユーパレス弁天のプールに通い始めました。今回、娘からの紹介でカラダ健康プログラムを知り、参加してみました。

Q日常生活を送るうえで、何か変化はありましたか。

体組成計測で筋肉量が増えたのが嬉しいですね。身体を動かすことが苦痛でなくなり、何に対しても積極的に取り組めるようになりました。家の中でじっとしていると、気持ちもふさぎ込んでしまいがちですが、身体が動けば気持ちも前向きになります。歳をとると保守的になってしまいがちですが、自分自身を変える良いきっかけになりました。

Q血液検査や体組成計を活用して自身の体を客観的に分析できるような仕組みを取り入れましたが、いかがでしたか。

体組成計などで自分の変化を見ることができるとはありがたいですね。スマートウォッチを使用し、歩数や消費カロリーなどを管理しているのですが、自分の身体の情報を定期的に観察するとモチベーションが上がります。

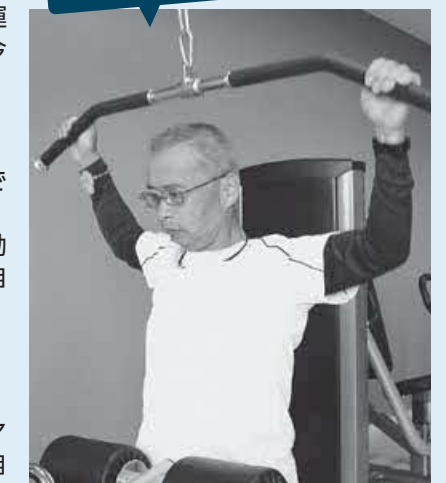
Qプログラムに参加した感想はいかがですか。

スタッフが丁寧にトレーニングマシンの正しい使い方を教えてくれてよかったです。また、年齢に関係なくスタジオプログラムにも参加できて楽しかったです。今はピラティスによく参加しています。気が付いた時には身体が衰えていて運動ができないという話を良く聞きます。コロナ禍でイベントがやりにくい状況ですが、若いころから健康に気を付け、運動することが大事だと実感しました。

Q何か今後の目標があればお聞かせください。

夢は15kmを90分で走れるようになることです。歳を取っても次の目標を立てていきたいです。

プログラム参加者へのインタビュー



石井 千一さん(上須屋)

コロナ禍でも運動で健康維持

新型コロナウイルスの感染拡大防止による外出自粛の影響として、健康への影響が危惧されています。

特に中高齢者は、身体を動かさないでいると、フレイル(虚弱、体力減少)やロコモティブシンドローム(運動器障害、骨粗しょう症・関節痛など)になりやすくなります。健康を維持するためにも意欲的に運動・スポーツに取り組むことが大切です。市社会福祉協議会では、自宅でできる運動を動画で紹介しています。できることから運動に取り組みましょう。

市社会福祉協議会
元気チャレンジ
youtube

