

在宅作業メニュー

作業（業務関連）

パソコン業務

- 住所録作成（入力・確認）

事業所のパソコン業務で行っている住所録作成です。

- ・ 担当地区は、電話にてお伝えしていきます
- ・ データは事業所のUSBメモリーに保存し後日受け取ります
- ・ 住所録フォーマットとマニュアルはホームページからダウンロードできます



自宅においてインターネット検索ができ、Excelが使用できれば作業を行えます。

リハビリ用品

- お手玉作製

- ・ ちりめん布を返し縫いで縫い合わせます。
- ・ ペレットを入れてなみ縫いで糸を引っ張って閉じます
- ✂️ 返し縫ができれば作製可能です



- 魚釣りマスコット

- ・ フェルトを型紙通りにカット
- ・ ブランケットステッチで縫い合わせていきます
- ✂️ ホタテなど作り易いものから鯛やマグロなど難易度は種類によって選べます

材料や道具、マニュアルを一式お渡しします。

作製の経験がない方もこの機会に練習から入って頂いて大丈夫です

カッティングシール

- ステッカー

- ・ カッティングシートを文字とイラストを残して周りをはがします
- ・ 上からアプリケーションシートを貼りシールを作製します。
- ・ 道具(ピンセット・カッターマット・小カッター)お貸しします

作業工程は、ホームページにて動画で解説しています



その他

- デコパージュ石鹸イラストカット

- ・ かわいい動物や花のイラストをハサミで切る作業です。
- ・ イラストはA4普通紙に印刷したものをお渡しします。

ハサミがあれば即作業開始できます



パソコンの貸し出し

必要な方は、事業所パソコンを在宅期間中、貸し出しております。

作業の道具や材料

材料がなくなったり道具が必要になったら連絡して下さい。

マニュアルや説明資料の一部をホームページにアップしています

ホームページ【検索ワード】「就労ネクストステージ」→「利用者専用」

活動（学習・就労関連）

- 自己学習

資格 ・ 漢字 ・ ビジネスマナー

- 応募書類準備

- ・ 履歴書 職務経歴書
- ・ 職歴や自己分析などのまとめ

- パソコン練習

- ・ Word・Excel・PowerPoint
テキスト貸出
- ・ タイピング
天声人語等タイピング文書☆

この機会にじっくり自己学習で未来の自分への投資☆

活動（運動・健康系）

- ストレッチ

- ・ 首・腕・肩・足などの筋肉を軽く痛気持ちい程度に伸ばします
- ・ 息を止めずに、ゆっくり細く長い呼吸でリラックスしながら

- 散歩・ウォーキング

- ・ 20～30分程度歩くことで夜の睡眠や精神状態にも良い影響があります

- ジョギング・サイクリング・スポーツ

- ・ 体力アップやストレス解消に



心と体の健康を維持するために、日々の生活の中に積極的に運動を！

作業・その他

- 読書

- ・ どんな本でも結構です。
- ・ 短編小説読書(スタッフオリジナルチョイス)
- ・ 新聞記事(天声人語)

- 音楽鑑賞・映画鑑賞

- ・ 心地よい、面白い、感動などは大切な心の栄養です

心の健康のために、リラックスしたり楽しんだりする時間を♪



- 作業

- ・ ペーパークラフト
- ・ ペン字(ペン字テキスト、天声人語と原稿用紙)
- ・ 塗り絵

どんな仕事でも大切な、目と手と頭を使う作業を楽しみながら



作業や活動、運動を行うと人は元気に健康になります
いろいろとお好きなメニューを選んで活動してみてください☆