

【イベント2】パネル展に出展しました



【場所】

・宜野湾市役所

【感想】

宜野湾市役所で販売している時、学童にいたときに販売したのを思い出しました。

アップドゥで販売したのは野菜と手工

芸を売りました。手工芸では、皆で作っているのは、ダイヤモンドペイティングやアップリケ、フェルト人形などです。

野菜は、無農薬野菜で、B型利用者さんが育てています。

手工芸は完成をイメージしながら型紙をハサミで切っていく作業が楽しいです。

私は細かい作業が苦手な幅で糸を縫っていく事が難しく糸が外れてしまい、

最初からになってしまうこともあります。完成した時の達成感と、自分が作った商品が売れるととてもうれしかったです。

これからもお客さんに喜んでもらえるように、お客さんの意見とリクエストを聞いて作っていきたいです。(訓練生J)



障がい者支援センター アップドゥぎのわん (就労移行/継続A型/B型/定着支援)

住所：〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜2丁目4番3M'sビル 3F

TEL/FAX：098-943-5357/098-943-5358

就労移行：098-988-8776 E-mail：info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは現在、訓練生募集中です！

見学・体験も出来ますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



障がい者支援センター アップドゥぎのわん月刊広報

APPDU!DO!

広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

2024年3月・4月号

花見シーズン到来！！



HPはこちらから

【今月のDO】アップドゥに通い始めて

【雑学】ハーリー

【おススメ書籍】「筋トレ革命」 監修 野坂和則・坂詰真二

【イベント1】DMM かりゆし水族館

【イベント2】パネル展に出展しました

目次

【今月のDO】アップドゥに通い始めて



私は昨年12月22日から、ここアップドゥぎのわんでお世話になり再就職のため職業訓練に取り組んでいます。これまでは、身体的なりハビリテーションばかりでしたが、ここでは、具体的な社会復帰のための実技訓練、PCの操作、菜園からの収穫野菜の選別包装、小物製作(手工芸品)を含めた販売。これまで自

分自身がやった事ない作業ばかりで、戸惑うことの方が多いのですが、他の訓練生に手助けしてもらったり、スタッフの皆さんの手を借りて毎日の訓練に取り組んでいます。自分が障害者になり、社会と繋がる扉が閉ざされたように思ってしまうけど、もう一度扉の向こう側へ自分の手足と頭使ってこのままで終わりにたくない、必ず社会復帰する、そういう思いで日々の訓練に取り組んでいます。このやる気を、健常者だった時に何故こう思えなかったのだろう。「当たり前失くして分かるありがたみ」あ〜こりゃこりゃ。(訓練生S)

【雑学】ハーリー



沖縄ハーリーとは元来、航海の安全や豊漁や祈願し、サバニと呼ばれる伝統漁船で競漕を行う行事で沖縄本島南部の糸満など「ハーレー」と呼ぶ地域もあります。

起源は主に3つの説がありますが、少なくとも14〜15世紀には始まったというのは確かです。

ハーリーの魅力は色鮮やかな船に乗っている海人(うみんちゅ)達の掛け声に合わせて漕がれる力強い櫂(かい)さばきが臨場感を際立てています。四月はまだまだ先ですが、競漕中に思わず白熱するようないい戦いが繰り広げられています。年代問わず多くの方が挑戦し、さまざまな種目があるハーリー。まだ見たことのない県民や県外の方々にもぜひ一度は見てもらいたいです。(訓練生Z)

【おススメ書籍】「筋トレ革命」 監修 野坂和則・坂詰真二



この本は科学的に証明されつつあるエキセントリックトレーニングのメカニズム、得られる効果、さらにトレーニング法までを分かりやすく解説した日本初の本です。みなさんは重いダンベルを数多く持ち上げることが筋肉トレーニングだと思いませんか？エキセントリック運動とはダンベルを持ち上げる動作とは反対のダンベルを下ろす動作のことを言います。そしてさらにゆっくり下ろす動作がこれに当たります。そして、より大きな力が出せるのはダンベルを引き上げる動作ではなく、実は下ろしていく局面なのです。どうですか？とても興味深いでしょう？私も初めて知った時はびっくりしました。みなさんもぜひ読んでみませんか？(訓練生M)

【イベント1】DMM かりゆし水族館



昨年12月27日にイベントで豊見城市豊崎にあるDMM かりゆし水族館へみんなで行きました。多くはなかったですが、魚や爬虫類、ナマケモノやカワウソ、ペンギンまでいました。優雅に泳ぐ魚やペンギン、素早く泳ぐカワウソの写真をたくさん撮りました。

ペンギンはもぐもぐタイムも撮れたりしましたがカワウソは動きが早く写真は全てぶれてしまっていました。ナマケモノの展示コーナーでは一匹は寝ていて、あと一匹はずっと動き回っていたり飼育員に甘えてなでてもらっていたりとナマケモノなのになまけていませんでした。館内の食事をする所では水族館ならではのかわいい食べ物も売っていました。お土産コーナーではメンダコとウミウシのキーホルダーを買いました。水族館から出てイーアス沖縄のフードコートで食事をとり帰りました。(訓練生K)

★これまでの就職先 ・海邦病院(環境整備)・メイクマン(品出し業務)・琉球大学(総務)

・ドン・ホーテ(販売/品出し業務)・西原町教育員会(事務補助)・KDDI エボルバ(清掃業務)・福寿園(介護補助)

・JA おきなわ(集荷業務)・ティサービスおれんじ(介護補助)・ダイソーはにんす宜野湾店(品出し業務)

★サーティファイ合格者数(令和6年2月現在)

・ワード 1級(5名)・2級(11名)・3級(30名)

・エクセル 1級(7名)・2級(10名)・3級(23名)