

【体験実習の感想】

① アップドゥぎのわんでの就業体験でどんなことをやりましたか？

パソコンの講義でタイピング練習と Word の学習をしました。

施設外就労の見学にも行き、病院のシーツ交換とホテルのベッドメイキングの作業を見ることが出来ました。

ヨガ活動で体を動かしました。

手工芸では手縫いでフクロウを作ったり、ダイヤモンドペインティングをしました。



② 楽しかった訓練や作業はなんですか？

パソコンで Word を勉強したこと、ヨガ体操という初めての体験ができたことです。

③ 大変だった訓練や作業はなんですか？

手工芸で針を使うのが苦手だったので自分の指に刺さって大変でした。



④ 今後の目標はありますか？

IT の仕事をしたいのでそれに向けて頑張っていきたいと思います

(はなさき支援学校高等部 2 年 実習生)

◎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

(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 8 号-102

TEL/FAX：098-943-5357/098-943-5358

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



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。

2025 年 11 月・12 月号



【おすすめの映画】ロバート・レッドフォード

【お仕事発見フェアに参加しました】

【雑学】ジンベエザメ

【今月の DO】ヨガ活動

【体験実習の感想】

目次



HP はこちらから

【おススメの映画】ロバート・レッドフォード

皆さんは、アメリカの俳優で、ロバート・レッドフォードをご存じでしょうか？先日、2025年9月16日に89歳で亡くなりました。僕の世代からすると、「明日に向かって撃て」、「追憶」、「スティング」、「遠すぎた橋」、挙げればきりが無いほど俳優としての活動期間も長く、出演作も多く広い世代に渡って知られるアメリカの俳優ではないでしょうか。そこで今回は、僕が子供のころに見て、面白いと思った彼の作品を紹介したいと思います。

「明日に向かって撃て」実在の銀行強盗の逃避行を題材にした西部劇アメリカンニューシネマの代表作の一つとされています。今とは違う映画の雰囲気味わうには、いい作品かと思えます。アメリカの時代劇いかがですか？（訓練生 S）



【お仕事発見フェアに参加しました】

9月18日（木）おきなわコンベンションセンターで開催された「おしごと発見フェア」に行きました。

去年に続いて2回目の参加でした。このイベントは、就職希望している方に向けた企業説明会で、企業の話の聞いたり、体験をすることができます。私は警備の仕事と、介護の仕事の説明を聞くことができました。私は、就職を希望していますがどんな仕事があるのかまだ分かりません。今回始めて話を聞いて警備の仕事は体力が必要ということがわかりました。介護の仕事は、コミュニケーション能力が必要と思いました。

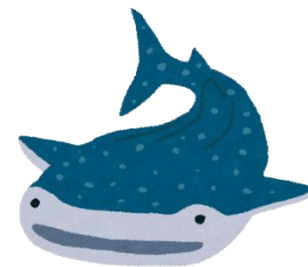
初めて聞く仕事内容がたくさんありましたが、働くときに身につけないといけないスキルや課題がわかりました。この経験を活かして就職活動を頑張ります。

（訓練生 N）



【雑学】ジンベエザメ

ジンベエザメは、大きさ（全長）5.5～10m 中には、最大18mのものもいます。世界最大の魚で、水族館の人気者です。ジンベエザメが見られる水族館は、沖縄県にある沖縄美ら海水族館、大阪にある海遊館、鹿児島県にある、いおワールドかごしま水族館、石川県にある、のとじま水族館の4ヶ所のみで、限られた水族館でしか見られないめずらしい魚類です。ジンベエザメが世界で初めて飼育されたのが、1934年に中之島水族館（現：三津シーパラダイス）で飼育されて、そしてこの46年後の1980年には沖縄県の沖縄海洋博水族館で飼育展示が行われ、1995年3月から「ジンタ」というオスのジンベエザメが飼育され今年で30年を迎えました。（訓練生 T）



【今月のDo】ヨガ活動

就労移行では、毎月外部の講師を招いてヨガ活動を実施しています。

ヨガといっても、マットに座ってポーズを取るといった皆さんがイメージするような動きではなく講師の動きに合わせて体操や、音楽に合わせてリズム運動などを行います。

普段、就労移行の訓練はパソコンや手工芸など座って取り組む訓練が多く、どうしても姿勢が前かがみになってしまいます。

背筋や肩回りを伸ばし、足首や腰回りなど痛みや凝りが生じやすい場所を動かしてほぐしてあげます。また、ヨガでは瞑想が大事。目を閉じてテーマに沿って自分と向き合う時間を作ることで気持ちの整理や考えをスッキリさせることができます。

月に一度ですが、リフレッシュできる時間。有効に活用したいですね。

（指導員 N）



★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）・西原町教育委員会（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）・デイサービスおれんじ（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7年7月現在）

・ワード 1級（5名）・2級（12名）・3級（31名）

・エクセル 1級（8名）・2級（11名）・3級（25名）