

# パンドラ通信

VOL.95 発行:2022年10月27日 編集:認定NPO法人パンドラの会 事務局



■第95号内容■ 2022年10月27日発行

理事長からのメッセージ .....1

お知らせ .....2~3

3つのセクションからの活動報告 .....4~6

- ・ 就労継続支援B型「おかし工房パンドラ」
- ・ 就労移行支援『S&Jパンドラ』
- ・ 就労移行支援 ピボットパンドラ

賛助会員募集のお知らせ .....7

2022.8 定時総会にて

**就労継続支援 B型「おかし工房パンドラ」**

〒448-0011 刈谷市築地町一丁目5番地4

TEL: 0566-25-3012 FAX: 0566-23-4373

URL: <http://npo-pandora.com> E-Mail: [info@npo-pandora.com](mailto:info@npo-pandora.com)

**就労移行支援事業所「S&Jパンドラ」**

〒448-0003 刈谷市一ツ木町一丁目1番地13

TEL: 0566-91-5416 FAX: 0566-91-5418

E-Mail: [sjpandora@nifty.com](mailto:sjpandora@nifty.com)

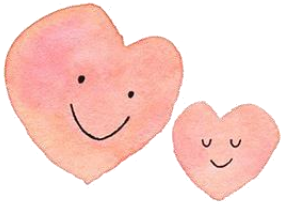
**就労移行支援事業所「ピボットパンドラ」**

〒448-0831 刈谷市熊野町二丁目3番地9

TEL・FAX: 0566-23-0177 (共通)

E-Mail: [pbpandora@nifty.com](mailto:pbpandora@nifty.com)

発行: 認定NPO法人パンドラの会 事務局



## こころの健康って何？ ～私たちができること～

メンタルヘルス、いわゆる「こころの健康」の重要性が言われて久しくなります。日本では2000年辺りからこの言葉が注目され始め、2015年12月1日に施行された改正労働安全衛生法では、メンタルヘルス対策の義務化(年1回のストレスチェック制度の義務化)が盛り込まれました。身体を健康にチェックするための定期健康診断に加えて、社員の「こころの健康」を企業側が守っていくことも義務となったのです。

コロナ禍以降、日本では、うつ病やうつ状態の人の割合は、新型コロナが流行する前(2013年調査)にくらべ20年には2.2倍と倍増、特に、若い世代や失業者、経済的に不安定な人の中で深刻化しています(OECD調査)。

### 「こころの健康」とは、自分らしく生きること

今の時代、こころの健康を保つことは重要であることは言うまでもありませんが、そもそも「こころの健康」とは何でしょうか。疑問に思い調べた中で私が一番しっくり来た説明は以下のものでした。

…こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである…

出典:休養・こころの健康 | 厚生労働省

つまり、自分らしく生きられているということです。喜怒哀楽といった自分の感情を大切に出来て、日々の生活で何かの問題が生じて、時に他人の助けも借りながらも解決できる。周囲と友好的な人間関係を築けている。人生の目的や意義を見失っていないかなど。

これらはともすれば何らかのストレスを過度に受けてしまった時、もろくも崩れてしまいます。

### こころの健康を保つために ～4つの習慣～

一般にストレスと聞くと悪いイメージを持たれますが、ストレス自体に絶対の良し悪しがあるわけではなく、ストレスを受ける人の捉え方や行動、いわゆる対応によって大きく変わると言われています。

多くの臨床医が提唱する、心の健康を保つための方法には共通する次の4つがあります。

#### ① バランスの取れた食事 ② 質の良い睡眠 ③ 適度な運動 ④ 人との交流

当たり前のことすぎるなあと思われるかもしれませんが、「何事も当たり前のことを当たり前にすることほど難しい」と言われていることを改めて思い出してしまいますね。

### 笑顔の力 ～ストレスがへり、周りも幸せにできる～

もう一つ私が是非おすすめしたいのは笑顔です。みずから笑顔をつくることで、免疫力を高めたり自律神経を整える効果が科学的にも実証されています。

また、笑顔は自然と周りに伝播するという研究もあるそうです。人間は相手の笑顔を見ると、脳の中心部の笑顔を感じる「扁桃体」に作用して、反射的に笑顔で返すという作用があります。これを「ミラー効果」と呼びそうです。

一緒にいる家族や友人、職場の仲間が楽しく笑顔でいられるかは、あなたが笑顔でいるかにかかっているとみえるでしょう。みなさんも一度試してみませんか。

理事長 坂口伊久磨

# お知らせ

## 第24回 パンドラの会定時総会 終了報告

8月20日(土)に刈谷市総合文化センターにて、認定特定非営利活動法人パンドラの会「第24回定時総会」を開催致しました。今回の総会では、定款・理事の変更がありました。長年、理事を務めていただいた「館林仁美様」「神谷隆也様」が任期満了につき退任され、新たに「米田正寛様」が就任されました。



今後とも、皆様のご支援・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 安城特別支援学校より実習生 4名の受入

愛知県立安城特別支援学校様より実習の受入を行いました。今年はおかし工房では2名・S&Jパンドラでは2名で実習をしていただきました。学校では経験できない初めての作業や環境で戸惑いもあったかと思いますが、実習2日目はすっかり慣れ他の利用者との会話を楽しんでいました。今回の実習では、実習中の様子の評価をさせていただき、本人・保護者の方や先生にお伝えしました。



これからの学校生活では、今回お伝えした評価を参考にさせていただき、来年にはより成長した4人にお会いできることを職員一同楽しみにしております。

## ☆☆クリスマスケーキご予約開始☆☆

今年も、クリスマスケーキの予約を開始いたしました。パンドラのクリスマスケーキは、上質な素材を使用し丁寧に作り上げています。今年も、定番の「いちご生ケーキ」に加えて少ない人数でも楽しめる「ホワイトカップ」もご用意しております。また、おかし工房パンドラの新商品である「玄米クッキー」のクリスマス限定パッケージもご用意いたしました。皆様からのご注文を作業員・職員一同お待ちしております。



～予約締切 12月12日(月)～



いちごの生クリーム6号



クリスマスボックス  
玄米クッキー3種セット

注文はこちら



## <3つのセクションの活動報告>

### 就労継続支援B型 おかし工房パンドラ



#### クリスマスケーキのご予約スタート！！

クリスマスケーキのご予約が始まりました！！クリームにこだわり口どけの良い純生クリームを使用、自家製ふわふわスポンジケーキとの相性は抜群です。今年当日販売のケーキもございます。商品の内容につきましては、同封のチラシをご覧ください。皆様のご予約をお待ちしております。

**\* 締切日12月12日(月) \***

### 株式会社デンソー様とのSDGsコラボ事業開始



株式会社デンソー様の「サステナハニー」をご存じですか？

「サステナハニー」とは(株)デンソー様本社屋上で採取したはちみつのことです。この「サステナハニー」を使用し、はちみつの特性を生かしつつ、しっとりと焼き上げた「サステナハニーマドレーヌ」が完成いたしました。現在、株式会社デンソー本社様売店のみで販売していますが、今後イベントやバザーにて販売いたします。お見かけの際はご購入いただければ嬉しいです。「サステナハニーマドレーヌ」は、ほのかにはちみつの香りがお口の中で広がり、はちみつの甘さの余韻が残るマドレーヌです。



市民を巻き込んだ(株)デンソー様との SDGsコラボ事業として本格的に稼働いたしました。多くのお客様に美味しい「サステナハニーマドレーヌ」と、SDGsの取り組みを知って頂きたいです。

勿論、店頭でも販売しておりますので皆様のご来店お待ちしております。

### 株式会社アドヴィックス様との SDG の取り組み



9月より、株式会社アドヴィックス様のSDGsの取りくみに使用される「フェアトレードコーヒーとパンドラクッキー」の詰合わせを納品させていただいています。

この取り組みについて、株式会社アドヴィックス様に取り組みについてお聞きしましたところ以下の内容でお返事をいただきました。

「SDGs の社内啓発およびジブングト化のために、各ゴールに対して「わたしたちにできること」を従業員に公募し、その投稿のお礼としてお菓子の詰め合わせと フェアトレード認証のコーヒーを活用しています。貴会の素敵な品物を通じて、SDGs を今より一歩、誰もが貢献できる目標として捉えてもらい、実践する人や機会を創出することにつながると考えており、今後も継続的に取り組みを続けていきます。」

#### 初めてのお買い物

「チャイルドウィッシュ刈谷松坂」様の児童の方々がお買い物の練習でお菓子を買いに来られました。自分の大切なお小遣いを小さな手で握りしめている姿が微笑ましかったです。このように幼少期からお金の使い方・大切さを学ぶことの必要性を感じました。

8月に児童発達支援・  
放課後等デイサービス



## さつまいも頂きました😊



株式会社豊田自動織機様より、沢山のサツマイモを頂きました。  
毎年、多くのサツマイモを頂くたびに今年はどんなデザートにしようかなと考えるのが楽しみです。大切に育てたサツマイモの味を生かし、1本1本丁寧に裏ごししてサツマイモペーストに致しました。そのペーストをケーキにして、11月16日(水)に株式会社豊田自動織機様食堂にて販売します。

皆様が収穫してくださったサツマイモの味を堪能していただきたいです。

## イベント参加報告

秋になり多くのイベント・バザーの出店依頼が増えてまいりました。9月には朝日小学校様のPTAバザー・トヨタ車体株式会社様が主催する「TAB ふれあいフェス」に参加。10月にはファブ祭り・福祉健康フェスティバルと野田市民館で行われるバザーに参加致しました。

予約以外でのチーズケーキ・チョコレートケーキの野外販売は約2年ぶりでしたので、売れるかどうか不安でしたが不安をよそに完売するほどでした。お客様に声をかけてみると「このイベントには必ず来ています。ケーキが買えるかなと楽しみでした。」、イベント先に続けてきてくださるお客様もいて嬉しく思いました。リピーターのお客様も増え弊法人のお菓子のファンだと言ってくくださったことにお礼の気持ちを伝えたいと思います。「ファンの皆様、ありがとうございます！」これからも変わらぬ美味しいお菓子を作りつづけてまいります！

## \* 大口注文ありがとうございました \*

- ・株式会社豊田自動織機様
  - ・株式会社シャインズ様
  - ・株式会社デンソー高棚製作所
  - ・株式会社アドヴィックス様
  - ・シマツ株式会社様
  - ・株式会社 CNK 様
  - ・メガコンコルド1020刈谷知立店
  - ・トヨタ車体株式会社様
  - ・愛知県労働者福祉協議会様
- (順不同)

真心こめて  
僕たちが作りました！！  
これからもおいしいお菓子を  
作り続けます。  
多くのご注文  
ありがとうございました。



おかし工房2年目の僕も頑張っています！！

# 就労移行支援・就労定着支援『S&Jパンドラ』

2022年8月～2022年10月；3名の方が就職しました！！

～就職おめでとうございます！これからも私たちは応援していきます～

## 敷島製パン株式会社 様

◆概要：パン、菓子製造など

◆従事作業：菓子パン製造ラインでの包あん作業、機械の清掃等

Aさんは、専門学校を経て弊所に。約1年半のトレーニング後、就職されました。

弊所に通い始めたころは、会話のやり取りが苦手な相手へ自分の思いを上手く伝えることが出来ずに苦勞されていました。プログラム等を通じて、自分の思いを他者へ上手に伝えられるようになっていきました。また、さらに苦手なプログラムにも積極的にチャレンジする姿も多く見受けられるようになりました。

その中で、敷島製パン株式会社様の求人を拝見し見学・実習を行いました。企業様より、Aさんの真面目さとさまざまな作業に積極的に挑戦する姿が評価され採用につながりました。おめでとうございます。



## スギスマイル株式会社 様

◆概要：物流作業、清掃作業、印刷作業など

◆従事作業：物流センター内での仕分け作業等

Bさんは前職を退職後、相談支援センターのご紹介により弊所に。約1年半のトレーニング後、就職されました。弊所に通い始めたころは、人との距離感やコミュニケーションが苦手な人間関係に苦勞されていました。プログラム等を通じ、他の利用者や職員と関わる中でちょうどよい距離感やその場に応じたコミュニケーション方法を学ばれ実践していきました。その中で、スギスマイル株式会社様と出会い見学や実習を通じて真面目さと積極性が評価され採用へとつながりました。おめでとうございます。



## 株式会社プラス 様

◆概要：結婚式場の運営など

◆従事作業：開場のセッティング、引き出物の準備、食器洗い等

Cさんは、相談支援事業所の紹介で弊所に。約1年半のトレーニング後、就職されました。

弊所に通い始めたころは、体調の不安定さから安定通所が出来ない時期が続いていました。

職員との定期面談やさまざまなプログラムを通じて、自分にあった生活リズムの改善方法や他の利用者との適切な距離感やかかわり方を学ばれ、実践していきました。本人の努力が実り、徐々に安定通所ができるようになっていきました。その中で、株式会社プラスの求人を拝見し、見学・実習後に就職されました。おめでとうございます。



## ～スキンケア・メイク講座開催～

スギ薬局ビューティーアドバイザー様を招いた講座を9月中旬に開催いたしました。

この講座では、肌の状態を健康に保つために行う毎日のスキンケアや就職活動時のメイクのコツを教えてくださいました。講座終了後、利用者様から「普段のスキンケアの方法が知れて良かった。毎日、正しいスキンケアを行っていきたくて思いました等」の感想をいただきました。毎日の正しいスキンケアやメイクが継続できるように定期的な声掛けをしていきます。お忙しい中お越しいただき、ありがとうございました。



# 就労移行支援事業所 ピボットパンドラ

2022年6月～9月：ピボットパンドラ初 1名の方が就職しました!!

～就職おめでとうございます！これからも私たちは応援していきます～

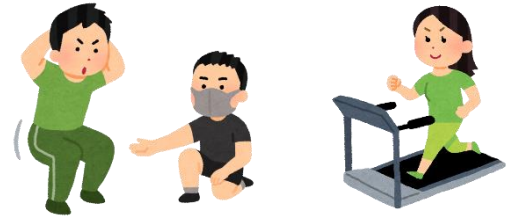
## プレモダン合同会社 様

◆会社概要:フィットネスジムの運営

◆従事作業:フィットネスジムの受付け業務など

Aさんは約2ヶ月のトレーニング後、見事に就職に至りました。

利用中からAさんはグループ認知行動療法や自己分析、軽作業に頑張っておられました。特に自己分析では、ご自身の強み・弱みを的確に把握されておられ、また軽作業では熱心に作業に従事していただき、集中力を発揮されていました。他の利用者さんとのコミュニケーションもよく取られていました。仕事はジムの受付業務が主ですが、お客様や現場のスタッフとも良好な関係を保つことができると思います。今後は無理をしないで仕事に取り組んでいただきたいと思います。



～1名の方が就職に向けた見学・実習を終了しました～

◆大手スーパーの品出し作業の見学・実習

Bさんが9月28日(水)から30日(金)までの3日間、大手スーパーの品出し作業の見学・実習を行いました。見学だけでは作業内容が分からないため、急遽、実習させていただきました。乳製品の補充・運搬が主な作業のため少し重いものを持ち運ぶこともあり、初日は緊張しておられましたが、徐々に作業に慣れて無事に終了できました。

◆医療関連の大学での実習

同じくBさんは10月3日(月)から6日(木)までの4日間、医療関連の大学にて清掃の実習を行いました。大学の清掃指導担当の方からは、作業の理解力や習得が早いこと、動きも滑らかで安心して任せられること、人柄においても問題なくチームに溶け込み活躍していけると期待しているとのことをお言葉をいただきました。この勢いに乗って就職を勝ち取って欲しいと思います。



～パソコン講座で作成した PowerPoint 資料を使って発表しました～

ピボットパンドラでは金曜日にパソコン講座を行っています(別プログラムが入る時あり)。講座では就職・復職に向けて利用者さんの要望に応じて Word・Excel・PowerPoint やその他のソフトを使った練習をしています。

先月、CさんはPowerPointにてご自身の趣味の「釣り」について紹介するスライドを作成し、利用者さん・職員の前で発表会を行いました。とても分かりやすく、Cさんが休日に海釣りを楽しんでおられる様子が生き生きと伝わってきました。



そして、今月はDさんが自己紹介のスライドを作成されて発表を行いました。ご自身の生い立ちや趣味の「ドライブ」について、愛車やお勧めのドライブスポットの紹介をされました。普段のDさんからは想像できない一面を知ることができました。



# ありがとうございます

## 法人・個人賛助会員・運営会員の皆様、ありがとうございます。

- |                  |            |              |         |        |
|------------------|------------|--------------|---------|--------|
| ◆久保田好明様          | ◆武市雅也様     | ◆矢田部壽子様      | ◆山本幸江様  | ◆小山広志様 |
| ◆鈴木宜代子様          | ◆浅井春夫様     | ◆神谷雅宏様       | ◆神谷聡子様  | ◆榊原麻美様 |
| ◆平田佐奈恵様          | ◆有富静枝様     | ◆山口一行様       | ◆神谷芳磨様  | ◆神谷隆也様 |
| ◆面高俊文様           | ◆藤井清司様     | ◆中島義則様       | ◆竹上富彦様  | ◆高須 了様 |
| ◆長坂富夫様           | ◆加藤大志様     | ◆岡部崇生様       | ◆岡部扶美子様 | ◆岡部佳史様 |
| ◆五十川道博様          |            |              |         |        |
| ◆株式会社近藤組様        | ◆カリソー株式会社様 | ◆株式会社小垣江鉄工所様 |         |        |
| ◆株式会社デンソープレステック様 |            |              |         |        |

## ろうきん NPO 寄付システムご利用会員の皆様、ありがとうございます。

- |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| ◆青葉信子様  | ◆浅井貴仁様  | ◆安部周一様  | ◆石田真也様  | ◆伊藤真由美様 |
| ◆伊藤未紅様  | ◆伊藤理佳子様 | ◆上田貴和子様 | ◆岡村悠衣様  | ◆春日井彩様  |
| ◆加藤武子様  | ◆兼堀真世様  | ◆菊川直矢様  | ◆喜田美香様  | ◆北村典子様  |
| ◆金原実希様  | ◆熊井基之様  | ◆熊澤智子様  | ◆佐々木一友様 | ◆沢田英之様  |
| ◆関山哲平様  | ◆高橋清通様  | ◆竹内美和子様 | ◆田中 愛様  | ◆玉田孝司様  |
| ◆築山津江美様 | ◆永島彩朱様  | ◆檜本美智子様 | ◆丹羽 満様  | ◆野口真哉様  |
| ◆野村朋子様  | ◆橋本和佳様  | ◆林 祐介様  | ◆林 葉子様  | ◆樋口敏弘様  |
| ◆平松賢人様  | ◆藤井昌弘様  | ◆枘田敦子様  | ◆水野泉美様  | ◆水野祐樹様  |
| ◆村田 哲様  | ◆安井勝義様  | ◆山口智子様  | ◆山田直子様  | ◆山本健太様  |
| ◆吉川文子様  |         |         |         |         |

## ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。

- |               |            |         |            |        |
|---------------|------------|---------|------------|--------|
| ◆河原朗治様        | ◆Be With 様 | ◆小野内 誠様 | ◆瀧川みさき様    | ◆舘林仁美様 |
| ◆長坂富夫様        | ◆神谷隆也様     | ◆藤井清司様  | ◆中島義則様     | ◆竹上富彦様 |
| ◆豊田自動織機 労働組合様 |            | ◆松田富夫様  | ◆スマイルひねる会様 |        |



# 賛助会員募集のご案内

「パンドラの会」は会員である皆様からのご協力により法人活動を維持・発展させています。これからも私たちの理念である「障がい者がより生きやすい社会の実現」のために、皆様のお力添えが必要です。

会員の方には活動状況等を載せた年間4回発行の会報をお送り致します。  
ぜひ会員となってお力をお貸してください。

<年会費のご案内> 一般会員：1口 2,000 円以上 法人・企業会員：1口 10,000 円以上

<振込先>

【郵便局】 郵便局 00810-7-120120

口座名「NPO 法人パンドラの会 おかし工房パンドラ」

【銀行】 三菱UFJ銀行 東刈谷出張所 口座番号 1053427

口座名「特定非営利活動法人パンドラの会 理事 <sup>サカグチイクマ</sup>坂口伊久磨」

【労働金庫】東海労働金庫 刈谷支店 口座番号 7942639

口座名「特定非営利活動法人パンドラの会 理事 坂口伊久磨」

**平成 24 年 9 月に認定 NPO 法人に認定されているため、寄付控除が受けられます。**

個人が認定 NPO 法人に寄付をすると税金が還付され、安くなります。

尚、この制度を利用する場合には、確定申告が必要です！

領収書につきましては、確認後発行させていただきます。

確定申告前に年間総額をまとめて寄附金受領証明書(領収書)を同封させていただきます方もございます。(令和 5 年 1 月末発行予定)

再発行はいたしかねますので、大切に保管して下さい。

法人・個人賛助会員、運営会員の皆様、いつもありがとうございます。