

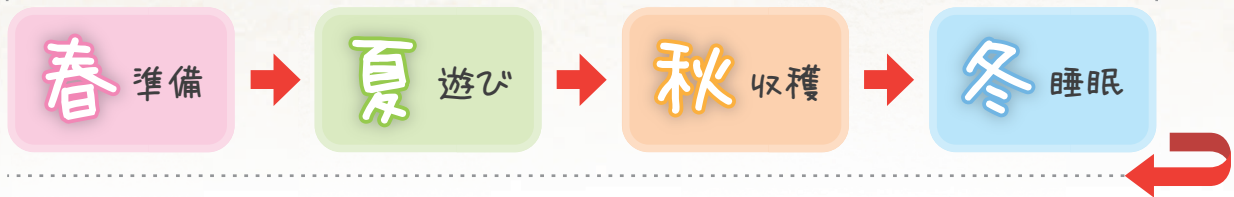
冬は冬眠?

年末年始から1月末までで、体調を崩す人が多い。

生活訓練では、生活リズムを安定させることが大切だが、1日の中でも「春夏秋冬」を意識するように支援している。



1日



それぞれの時間配分をして、毎日がすっきり眠れて、朝から気持ちよく目覚めることができればいいと思う。それを訓練に組み込み、週間計画と実施、振り返りを行う。朝の寝覚めが悪ければ、夜の睡眠時間をはやめるなど調整ができるようになって欲しい。

毎日やり残したことがあって眠れない状況は睡眠負債をためて、体調を悪化させる。病気は、休みなさいというサインなので、しっかり休養を取ろう。

そして、春になったら準備をして、動き出そう!



急募 生活支援員

次年度に向けて、自立訓練を行う、常勤の生活支援員を募集しています。

無資格でも会社の理念に共感し、支援者を志したい人に来ていただきたいと思います。

詳細はWebサイトをご覧ください。

基本給：時給（1,000～1,250円）

勤務先：自立センターえさか（豊津町18-37）

非常勤で様子を見て、3～6ヶ月後をめどに常勤となつていただきます。

ご質問等ございましたら
お問い合わせフォームや
お電話からお気軽にどうぞ



▶ <http://esaka-esc.jp/company/joboffer>

自立センターえさかへのお問い合わせ・見学について

詳しくは、「自立訓練（生活訓練）」ページをご確認ください。

<http://esaka-esc.jp/recruit/training>

ご希望の日時をご確認の上、下記よりお気軽にご連絡くださいませ。

- ・事業所見学会お申し込みフォーム（第三希望まで入力可能です）
- ・お電話：06-6190-5413

